



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๒ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

สมุนไพร บรรเทาอาการท้องผูก

อาการท้องผูกคืออะไร

อาการท้องผูก หมายถึง อาการที่ผู้ป่วยมีการถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็ง หรือเป็นก้อนที่เล็กลง หรือถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้หากถามประวัติผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกเพิ่มเติม อาจจะได้ประวัติว่ามีอาการอื่นๆ ร่วมด้วยได้แก่ อาการเจ็บที่ทวารหนักเวลาถ่ายอุจจาระ มีอาการเรอ ท้องอืด และความรู้สึกเหมือนว่าถ่ายอุจจาระไม่สุด

สมุนไพรที่บรรเทาอาการท้องผูกได้แก่



มะขามแขก ฝักและใบมะขามแขกใช้เป็นยาระบาย

วิธีใช้ : ใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือ ใ้ฝัก 4-5 ฝัก หักเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย นาน 15 นาที ดื่มน้ำก่อนนอน ถ้ามีอาการแน่นจุกเสียดให้ใช้ร่วมกับยาขับถ่าย เช่น ขิงแก่ กระวาน หรือ กานพลู เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกประจำ

ข้อควรระวัง : ไม่ควรรับประทานมะขามแขกติดต่อกันนาน เพราะจะทำให้ขาดธาตุโพแทสเซียม และทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้ ควรใช้มะขามแขกเพื่อแก้อาการท้องผูกเป็นครั้งคราว



เมล็ดแมงลัก เมล็ดแมงลัก ใช้เป็นยาระบายที่ดีช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้อุจจาระมาก เมื่อจะช่วยให้หล่อนิ่ม และช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว

วิธีใช้ เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้ว ทิ้งให้พองเต็มที่ ใช้รับประทานก่อนนอน

ข้อควรระวัง ควรใส่น้ำให้มากพอเพื่อให้เมล็ดแมงลักพองตัวเต็มที่ เนื่องจากหากเมล็ดแมงลักพองตัวไม่เต็มที่ จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระแข็ง และอุดตันเกิดอาการท้องผูกมากขึ้น

กล้วยน้ำว้า กล้วยน้ำว้าสุกใช้แก้อาการท้องผูกได้ดีเพราะในกล้วยน้ำว้าสุกมีสารเพคตินสูง ช่วยเพิ่มกากอาหาร นอกจากนี้ยังมีเมือกเส้นใยช่วยในการขับถ่ายได้สะดวก

วิธีใช้ รับประทานกล้วยน้ำว้าสุกวันละ 2-4 ผล จะช่วยให้มีการขับถ่ายที่ดีทุกวัน



เอกสารอ้างอิง :

1. ท้องผูก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/fammed/th/postgrad/doctorpalliative12th> (วันที่สืบค้นข้อมูล 22 มีนาคม2562).
2. สมุนไพรแก้ท้องผูก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=87&typedID=19&form=5 (วันที่สืบค้นข้อมูล 22 มีนาคม2562)

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๖๘๘๒