



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๙ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## สมุนไพรบรรเทาอาการแน่นจุกเสียดท้อง

อาการแน่นท้อง หรือ จุกเสียดท้อง มักเกิดจากภาวะท้องอืด ซึ่งเป็นภาวะของการมีแก๊สในทางเดินอาหารมาก หรือภาวะอาหารไม่ย่อย

**น้ำมันหอมระเหย** คือ น้ำมันที่พืชสร้างขึ้นและเก็บไว้ในส่วนต่างๆ ของพืช ระเหยได้ง่ายที่อุณหภูมิปกติ สมุนไพรหลายชนิดมีน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ ลดอาการท้องอืด ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการแน่นจุกเสียด ขับน้ำดี ทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น



ตัวอย่างสมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการแน่นจุกเสียดท้องจากภาวะท้องอืดจากแก๊สในทางเดินอาหารหรืออาหารไม่ย่อย

- **ขิง** มีฤทธิ์ช่วยขับลม บรรเทาอาการจุกเสียด คลื่นไส้ อาเจียน และขับน้ำดี มีอาการไม่พึงประสงค์ คือ อาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร และการทานเกินขนาดอาจทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร ระมัดระวังใช้ในผู้ที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือเกล็ดเลือด อาจเพิ่มความเสี่ยงการเกิดภาวะเลือดออก
- **ข่า** มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการแน่นจุกเสียด ลดการบีบตัวลำไส้ และขับน้ำดี
- **ตะไคร้** มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการแน่นจุกเสียด ลดการบีบตัวลำไส้ และขับน้ำดี
- **กระเทียม** มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการแน่นจุกเสียด

นอกจากนี้ยังมี กระวาน ดีปลี พริกไทย ไพล โหระพา ว่านน้ำ เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร. แหล่งที่มา: [www.thaicrudedrug.com/main.php](http://www.thaicrudedrug.com/main.php) ค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2562
  - กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. สมุนไพรไทย ใช้เป็นยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: วนิดาการพิมพ์; 2560. 7-8.
  - ภญ.สุนทร สิงหนุตตรา. สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ดอกเบญจ; 2540. 68-76.
- ผู้ตั้งบทความ: ภญ. ณัฐสินี วิสุทธิกุล Email: [vck\\_rx@hotmail.com](mailto:vck_rx@hotmail.com)

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐  
โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๑๕, โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๘๐๒๓

