



ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙๑ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

สมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบาย

ท้องผูกเป็นอาการที่มีความผิดปกติในการถ่ายอุจจาระ โดยมีจำนวนครั้งในการถ่ายอุจจาระที่น้อยกว่าปกติคือ น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งปัจจัยที่มีผลคือ เพศ อายุ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การปฏิบัติตัว และสภาวะโรค โดยหากเกิดอาการท้องผูกเรื้อรังอาจส่งผลเสียได้ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เช่น โรคริดสีดวงทวาร กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแอซึ่งอาจทำให้อกั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นต้น

ดังนั้น จึงควรตระหนักถึงความรุนแรงจากภาวะท้องผูกที่อาจเกิดขึ้น โดยในการรักษาและบรรเทาอาการสามารถทำได้หลากหลายวิธีดังนี้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยาระบาย ซึ่งการใช้ยาระบายจากสมุนไพรเป็นอีกวิธีที่สามารถใช้ในการรักษา บรรเทาอาการท้องผูกได้



เม็ดยาแมงลัก

ส่วนที่นำมาใช้ : นำเม็ดยาแมงลัก 1 ซ่อนชา นำมาแช่ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เม็ดยาแมงลักกระจายตัวในน้ำแล้วทิ้งให้พองตัว ควรรับประทานก่อนนอน ซึ่งสามารถช่วยในการเพิ่มกากอาหาร ทำให้มวลอุจจาระเพิ่ม นอกจากนี้ยังมีส่วนของเมือกที่ช่วยในการหล่อลื่นและช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว

ข้อควรระวัง : ควรใช้น้ำในปริมาณที่มากพอ เพื่อให้เม็ดยาแมงลักพองตัวเต็มที่ หากมีน้ำน้อยไปอาจทำให้เม็ดยาแมงลักพองตัวได้ไม่เต็มที่ จึงมีการดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้แทน แล้วส่งผลให้เกิดลำไส้อุดตัน ทำให้อาการท้องผูกรุนแรงขึ้น



มะขามแขก

ส่วนที่นำมาใช้ : ฝักและใบมะขามแขก โดยนำใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือฝัก 4-5 ฝักหักเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยนาน 15 นาที แล้วดื่มก่อนนอน

ข้อควรระวัง : ควรใช้มะขามแขกเพื่อแก้อาการท้องผูกในระยะสั้น ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนาน เนื่องจากส่งผลให้เกิดการขาดธาตุโปแตสเซียม และทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้



ขุมเห็ดไทย

ส่วนที่นำมาใช้ : นำเมล็ดแก่แห้งประมาณ 10 - 13 กรัมมาคั่วจนเป็นสีเหลือง แล้วนำมาต้มเป็นน้ำสำหรับดื่ม

ข้อควรระวัง : จากการศึกษาพบว่าการใช้ในขนาดที่สูงอาจทำให้เกิดไตอักเสบได้ และควรระมัดระวังการใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้ป่วยที่เป็นลำไส้อักเสบ

เอกสารอ้างอิง

- 1.หน่วยสารสนเทศมะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. สุขภาพดีด้วยโภชนาบำบัด(อินเทอร์เน็ต). สงขลา: หน่วยสารสนเทศ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์; 2552 [เข้าถึงเมื่อ 30 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=87&typeID=19
- 2.สมชาย สีลากุลวงศ์. ท้องผูก(อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 30 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.siriraj.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=363>
- 3.ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร. ขุมเห็ดไทย(อินเทอร์เน็ต). อุบลราชธานี: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 30 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=54>

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒

