

ปรับสมดุลธาตุ.. แก้อาการท้องผูกในผู้สูงอายุ

Balancing Elements to Relieve Constipation in the Elderly



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

ปรับสมดุลธาตุ.. แก้อาการท้องผูกในผู้สูงอายุ



แบบไหนคือท้องผูก ?

อาการท้องผูก (constipation) คือภาวะที่มีความถี่ในการถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติ หรือมีความถี่ในการถ่ายอุจจาระปกติ แต่ถ่ายลำบาก ซึ่งคนปกติจะถ่ายอุจจาระวันละ 3 ครั้ง ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ดังนั้น คนที่ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์จะถือว่ามีความผิดปกติ หากไม่ถ่ายติดต่อกันเกิน 3 วัน จะเรียกอาการดังกล่าวว่า อาการท้องผูกเรื้อรัง (chronic constipation)

“

อาการท้องผูก เป็นหนึ่งในอาการที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ระบบการเผาผลาญก็ทำงานช้าลง ทำให้ระบบย่อยอาหารมีปัญหา ส่งผลให้ผู้สูงอายุท้องผูก ไม่ขับถ่าย ขับถ่ายลำบาก ซึ่งปัญหาดังกล่าว นอกจากจะเป็นปัญหาสุขภาพกายแล้ว ก็ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

”

อาการท้องผูกในผู้สูงอายุ ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

พบว่า เกิดจากภาวะไม่สมดุลของธาตุในร่างกายซึ่งเกิดจากพฤติกรรมในการนั่งหรือนอน ในท่าเดิมนาน ๆ ร่างกายไม่เกิดการเคลื่อนไหว จึงส่งผลให้ธาตุลมเกิดการเคลื่อนไหวไม่สะดวกไปด้วย ประกอบกับรับประทานอาหารที่ย่อยยาก ทำให้ธาตุไฟต้องทำงานในการย่อยอาหารที่บริเวณท้องและลำไส้มากขึ้น เมื่อธาตุไฟมากขึ้นเฉพาะส่วน ทำให้ธาตุน้ำถูกไฟเผาในบริเวณนั้นมากเป็นพิเศษ ส่งผลให้พบก้อนแข็ง ๆ เป็นเถาตันในท้อง หรือเรียกว่าอาการท้องผูก และหากไม่มีการขับของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายจับความร้อน (ธาตุไฟ) ได้น้อยลง ยิ่งความร้อนเพิ่มสูงขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะและสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้

การรักษาอาการท้องผูก ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

เป็นการปรับให้ธาตุในร่างกายเกิดความสมดุล ได้แก่

1. การนวดไทย

เพื่อเป็นการกระจายธาตุลมที่กำเริบ โดยเน้นนวดบริเวณท้อง ซึ่งการนวดท้องเป็นการไปเพิ่มแรงดันในช่องท้อง แรงดันจะทำให้ผนังลำไส้ส่วนทวารหนักโป่งออก เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูดด้านในส่งผลให้เกิดความรู้สึกปวดถ่าย และการนวดท้องเป็นการกระจายหรือเคลื่อนลมในท้อง กระตุ้นให้ลำไส้เคลื่อนไหว ช่วยลดระยะเวลาที่กากอาหารอยู่ในลำไส้จึงช่วยลดอาการท้องผูกได้



2. การเผายาหน้าท้อง

เป็นวิธีในการรักษาโดยเน้นการใช้สมุนไพรที่มีรสร้อน ช่วยทำให้ลมที่กำเริบ เกิดการเคลื่อนไหวได้สะดวกมากขึ้น ซึ่งการรักษาจะเหมาะกับผู้ที่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย และ ท้องผูก ซึ่งหัตถการดังกล่าวต้องอยู่ภายใต้การรักษากายแพทย์แผนไทยประยุกต์ ที่ได้รับใบประกอบวิชาชีพจากสภาการแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย ที่มีความชำนาญในการเผายา



3. การใช้สมุนไพร

ชุมเห็ดเทศ มีการใช้ใบและดอก ใช้เป็นยาระบาย แก้กท้องผูก โดยมีวิธีการนำมาใช้อย่างง่าย ๆ โดยการนำช่อดอก 2-3 ช่อ ต้มกินกับน้ำพริก หรืออีกวิธีจะใช้ใบจำนวน 8-12 ใบ นำมาตากแห้ง บดเป็นผง ชงกินเป็นชา โดยรับประทานในช่วงเย็น หรือก่อนนอนเพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดีขึ้น ในช่วงเวลาที่เรารอถ่าย



มะขามแฉก ใช้ใบและฝักเป็นยาระบายท้อง มีการนำใบแห้ง 1-2 กำมือ ต้มกับน้ำดื่ม อาจบดเป็นผงชงน้ำดื่ม หรือนำฝักแห้งประมาณ 4 - 5 ฝัก มาต้มกับน้ำจำนวนพอเหมาะ ต้มก่อนนอน บางคนอาจพบอาการใช้ท้อง ส่วนใบจะใช้ท้องมากกว่าฝัก แก้ไขโดยต้มรวมกับยาขับลมจำนวนเล็กน้อย (เช่น กระวาน กานพลู อบเชย) เพื่อบรรเทาอาการใช้ท้อง (**ข้อควรระวัง :** ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 สัปดาห์ เพราะอาจทำให้ท้องเสียจนเกิดการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป รวมทั้งยังทำให้ลำไส้ใหญ่ขึ้นต่อยา ส่งผลให้ไม่สามารถขับถ่ายได้ถ้าไม่ใช้ยาถ่าย)



ฝักคูณ ใช้เนื้อในฝักแก่ แก่ท้องผูก เป็นยาระบายที่ไม่ใช้ท้อง ใช้ในเด็ก หรือผู้ที่ท้องผูกเรื้อรังได้ โดยเนื้อในฝักแก่สีกน้ำตาลดำ ประมาณ 2 หัวแม่มือ (4-5 กรัม) ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว เติมน้ำเกลือเล็กน้อย (อาจผสมกับน้ำมะขามเปียก) ดื่มครั้งเดียวหมด ก่อนนอนหรือเช้ามีดก่อนรับประทาน อาหาร



ตรีผลา เป็นตำรับยาที่ประกอบด้วยผลไม้ 3 ชนิด คือ มะขามป้อม สมอไทยและสมอพิเภก เป็นยาระบายที่รู้เปิดรู้ ปิดได้เอง นั่นคือทำให้ร่างกายระบายอุจจาระ และหยุด ขับถ่ายได้อย่างเอง ไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะสารรสเปรี้ยวช่วยให้ระบาย และสารรสฝาดพอกแทนนิน ช่วยให้หยุดระบายจากการศึกษาเปรียบเทียบกับอาสาสมัคร ที่มีภาวะท้องผูก พบว่าการรับประทานผงตรีผลาขนาด 1,000 มิลลิกรัม หรือสารสกัดตรีผลาขนาด 500 มิลลิกรัม วันละ 1 ครั้ง ช่วยให้อุจจาระได้ภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากการรับประทาน ไม่แตกต่างจากการรับประทานสารสกัด มะขามแขกที่มีปริมาณเซนโนไซด์ 15 มิลลิกรัม (2 เม็ด)



4. ทำกายบริหารกระตุ้น การขับถ่าย

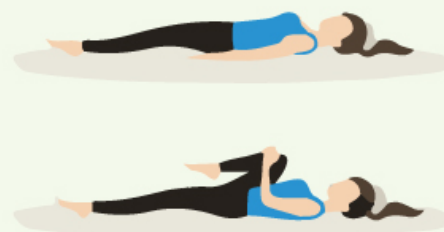
ท่าที่ 1 : ทำนั่งพิงขา กับแตะ

- นั่งตรงตัว เหยียดขาซ้ายออกไป พับขาขวาเข้ามา โดยให้ส้นเท้าของขาขวาติดกับต้นขาซ้าย มือขวา ไขว้บนขาซ้าย
- หายใจเข้าพร้อมกับเคลื่อนไหวมือทั้งสองข้างยกขึ้นตรงเหนือศีรษะ แขนแนบใบหู
- หายใจออกพร้อมกับค่อย ๆ พับเอว โน้มตัวต่ำลงไป เอามือทั้งสองข้างจับที่ปลายเท้าซ้าย ขาเหยียดตั้ง
- หน้าผากวางลงบนเท้า (ถ้าไม่สามารถจับปลายเท้าได้ ให้จับที่ข้อเท้าหรือหน้าแข้งแทน) ค้างท่าดังกล่าวแล้วนับ 1 - 10 หายใจปกติ ทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3 - 5 รอบ



ท่าที่ 2 : นอนหงาย ดึงเข่าหาหน้าอก

- นอนหงาย เหยียดขาตรง ปลดปล่อยลำตัวตามสบาย
- ค่อยงอเข่าข้างหนึ่งขึ้น แล้วยกขาขึ้นมาให้ได้สูงที่สุด สองมือสอดเข้าไว้ (หากไม่สามารถแนบหน้าท้องได้ยิ่งดี) ค้างไว้ 20 วินาที แล้วค่อย ๆ วางขาลง
- สลับข้างแล้วทำซ้ำขั้นตอนเดิมอีกครั้ง ค้างท่าดังกล่าวแล้ว นับ 1-10 หายใจปกติ ทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 รอบ



1. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2560). ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566, จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrugs/main.php?action=viewpage&id=43>
2. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (2564). ตรีผลาต้านยาพิษก่อการท้องผูก. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566, จาก <http://pharmacy.msu.ac.th/pharmacare/?p=2762>
3. นราธิป วิทิตพงษ์, สมศักดิ์ นวลทอง, และประสพสุข นิยมอง. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาเม็ดมหาพิศตรัสมา ยาเม็ดสารสกัดมหาพิศตรัสมา ยาเม็ดสารสกัดมะขามเทศเพื่อรรเทาภาวะท้องผูก. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุบลราชธานี, 28 (2), 188-189. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/udhoshmi/article/view/245092/166629>
4. พิมพ์วิภา พรพทก. (2559). นวดแก้การท้องผูก. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.tmed.psu.ac.th/tv/blog/196>
5. กาสกร สร้อยระย้า และสุประวีณ จรรย์น. (2564). ข้อควรรู้ในการใช้ยาแบบทางเพศ. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566, จาก https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=46
6. ศุภมาส ธิญญอักษร. (2565). ท้องผูก ถ่ายยาก ทำยังไงดี. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/>
7. ศุภกิจ ชุ่มชื่น. (2563). การรักษาอาการท้องผูกเรื้อรังด้วยยาสารสกัดจากสมุนไพร. บุรพาเวชสาร, 7 (2), 79-88. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2566 จาก [https://he01.tci-thaijo.org/index.php/BJmed/article/view/246901/167607file:///C:/Users/Wellness%20we%20care/Downloads/yanee_premsurinya,%207B%20UserGroup%20D,+07+1.64+%235%20\(3\).pdf](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/BJmed/article/view/246901/167607file:///C:/Users/Wellness%20we%20care/Downloads/yanee_premsurinya,%207B%20UserGroup%20D,+07+1.64+%235%20(3).pdf)
8. สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2564). มะขามเทศ. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.med.tu.ac.th/departement/atmm/?p=2156>
9. ภาชนะบรรจุยาชนิดขี้เหล็กชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). มะขามเทศ & ดอกพญา. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566, จาก <https://sr.mahidol.ac.th/hbe/02/>