

ท้องอืดกับการเลือกใช้ยาสมุนไพร



เริ่มเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว อาการที่พบบ่อยในช่วงฤดูฝนคืออาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากฝนตกชุกความชื้นสูงมาก ตามหลักการแพทย์แผนไทยสภาวะสิ่งแวดล้อมภายนอกอาจส่งผลต่อการหลั่งน้ำย่อยช่วยย่อยอาหารอาการท้องอืดเป็นอาการที่มักเกิดขึ้นได้ในคนทุกเพศ ทุกวัยคนทั่วไปก็สามารถดูแลตนเองได้ด้วยยา แต่หากมีอาการเรื้อรัง แม้ใช้ยาแล้วหายไปแล้วก็ตาม แต่ก็เกิดขึ้นซ้ำบ่อยครั้ง ก็ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง

สมุนไพร บรรเทาอาการท้องอืด มีหลายชนิด ที่สามารถหาได้ง่ายและใช้แบบสด เตรียมได้ด้วยตัวเอง ได้แก่ ใบกะเพรา จิงแก่ เป็นต้น หากไม่สะดวกในการเตรียมยาใช้ด้วยตนเอง สามารถหาซื้อยาสมุนไพรที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของประเทศไทยซึ่งมีหลายชนิดทั้งสมุนไพรเดี่ยว และตำรับสมุนไพรเดี่ยวที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ขมิ้นชัน จิง น้ำมันมินต์ เป็นต้น ส่วนสมุนไพรตำรับมีทั้งประเภท ผงยาบรรจุแคปซูล ยาเม็ด ได้แก่ ประสะกะเพรา ประสะเจตพังคี ประสะกานพลู เป็นต้น อีกทั้งประเภทที่เป็นยาน้ำได้แก่ ยาธาตุบดขยี้ ยาเหล่านี้ดูอย่างผิวเผินจะมีสรรพคุณบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อทั้งหมด จึงจำเป็นต้องทำความรู้จักเพื่อเลือกใช้ให้เหมาะสม

รู้จักยาสมุนไพรบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

๑.สมุนไพรที่สามารถเตรียมใช้เองในบ้าน เช่น กะเพรา หรือ ขิง มีวิธีการเตรียมดังนี้

- เตรียมใบกะเพรา 1 กำมือ ล้างให้สะอาด หั่นหยาบ หรือ จิงแก่ ขนาด 1 หัวแม่มือ ล้างให้สะอาด ทูบพอแตก
- ต้มน้ำให้เดือด แล้วรินน้ำลงในแก้ว 250 ซีซี
- ใส่ใบกะเพราหรือ จิง ที่เตรียมไว้จากข้างต้น ลงไปในแก้ว แล้วปิดฝาทิ้งไว้ รอจนความร้อนลดลง กลายเป็นน้ำอุ่น
- ดื่มเฉพาะส่วนน้ำ



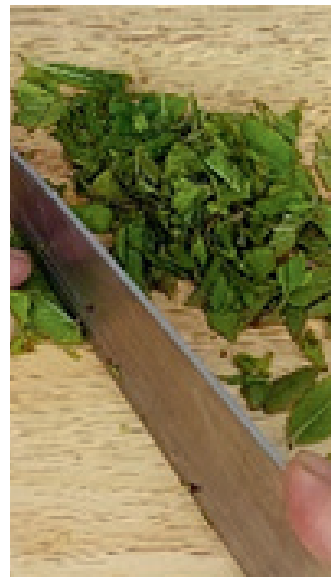
การใช้น้ำกะเพรา หรือน้ำขิง แบบขงนี้ กรณีที่ใช้ความเข้มข้นสูง ก็อาจมีอาการข้างเคียงหลังจากดื่ม เช่น ตัวรุ่ม คล้ายจะเป็นไข้เมื่อหยุดยานอนพักก็จะหายไป



น้ำมันหอมระเหย
ในใบกะเพรา มีสาร
ลดอาการเกร็งตัว
ของลำไส้ และ สาร
ที่ทำให้ชาเฉพาะที่
ลดอาการปวด

ซ้าย กะเพราขาว ขวา กะเพราแดง

หมายเหตุ กะเพราที่ใช้ แนะนำให้ใช้ใบกะเพราแดง หากไม่มี ใช้ใบกะเพราขาวแทนได้ แต่ให้ใช้ปริมาณเพิ่ม
ขึ้นอีกประมาณ 10 %



๒. ยาสมุนไพรเดี่ยว

๒.๑ ยาขมิ้นชัน เตรียมจาก เหง้าขมิ้นชัน ซึ่งในการทำยา ต้องมีคุณภาพตามที่กำหนดไว้ใน เกษตรตำรับสมุนไพรไทย คือวัตถุดิบต้องมีน้ำมันหอมระเหย ไม่น้อยกว่า 6% สารสีเหลืองตัวหลัก คือ curcumin และอนุพันธ์ อีก 2 ตัวรวมกันเรียกว่า curcuminoids ต้องมีไม่น้อยกว่า 5% หาก เลือกซื้อ ให้ดูที่ฉลากว่ามีการควบคุมสารเหล่านี้ หรือไม่



ขนาดที่ใช้ พงยาบรรจุกแคปซูล ครั้งละ 800-1000 มิลลิกรัม วัน ละ 3 ครั้ง หลังอาหารเนื่องจาก ระคายเคือง สำหรับผู้ที่มีแผลใน กระเพาะอาหาร

ข้อห้าม ห้ามใช้ในกรณีที่มีการ อุดตันในถุงน้ำดี เนื่องจากขมิ้นชัน กระตุ้นการหลั่งน้ำดี กรณีที่มีการ อุดตันในถุงน้ำดี สามารถสังเกต อาการเบื้องต้น คือ กินอาหารไข มັນสูงแล้วไม่ย่อย

หากกรณีที่ยกินไปโดยไม่ทราบว่าเป็น ตัวเองเป็น จะพบว่าอาการท้องอืดไม่หาย และอาจมีอาการปวดเพิ่มขึ้น ให้พบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม

สาร curcuminoids ในขมิ้นชันมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ ด้านออกซิเดชัน ที่มีความแรงมาก อีกทั้ง ยังมีฤทธิ์ช่วยทำให้แผลหายได้เร็วขึ้น จึงได้ผลดีสำหรับการรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ แต่การกิน แบบพงยาบรรจุกแคปซูลจะใช้ไม่ได้ผลเนื่องจาก สารนี้ละลายในไขมัน ละลายน้ำน้อยมาก ดังนั้นการใช้ ขมิ้นชันรักษาแผลจึงควรให้มีการละลายออกมาก่อน โดยให้ละลายในนม หรือน้ำเต้าหู้ แล้วดื่มเฉพาะ ส่วนที่ละลาย ก่อนอาหาร โดยใช้เพียงครั้งละ 250-500 มก. เท่านั้น สามารถดื่มก่อนอาหารโดยไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง กรณีที่ละลายในนมนี้ ให้ระมัดระวังในกลุ่มที่ รับประทานยา simvastatin เพราะสาร curcuminoids ทำให้การสลายตัวของยาลดลง มีระดับยาสะสมในร่างกายมากขึ้น และแสดงอาการพิษ เช่น อาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งเมื่อหยุดกินขมิ้น อาการก็จะหายไป



๒.๒ ยาขิง เตรียมจากเหง้าขิงแก่ ที่มีทั้งน้ำมันหอมระเหยและโอเลโอเรซิน ซึ่งประกอบด้วย สารระเหยร้อนหลายชนิด ได้แก่ gingerol shogaol ในเหง้าขิง

ขนาดรับประทาน ผงแห้ง ในรูปชาชง 1-3 กรัม ชงด้วยน้ำร้อน 150 มล. ทิ้งไว้นาน 10 นาที ดื่มเฉพาะส่วนน้ำ หรือเป็นผงบรรจุแคปซูล 500 มก. -1 กรัม วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหาร

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในเด็กต่ำกว่า 6 ขวบ ผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน หรือ ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจเสริมฤทธิ์ทำให้เลือดหยุดไหลยากขึ้น เมื่อมีภาวะเลือดออก



๒.๓ ยาแคปซูลน้ำมันมินต์ เตรียมจาก Peppermint oil ซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยที่กลั่นจากต้นสะระแหน่ฝรั่ง หรือสะระแหน่ญี่ปุ่น สารสำคัญส่วนใหญ่ คือ เมนทอล มีฤทธิ์ขับลม และลดอาการปวดเกร็ง จึงเหมาะสำหรับอาการท้องอืด ปวดเสียดท้อง แต่ ไม่มีผลในกระเพาะอาหาร (non ulcer dyspepsia) และสามารถใช้สำหรับโรคลำไส้แปรปรวน (irritable bowel syndrome: IBS) แต่ต้องอยู่ในรูป enteric-coated เพื่อให้แตกตัวที่ลำไส้ตอนปลาย สำหรับการใช้แก้ท้องอืดโดยทั่วไป ใช้น้ำมันหอมระเหย บรรจุในแคปซูลนิ่ม หรือ แคปซูลแข็ง รับประทาน ครั้งละ 1-2 แคปซูล (0.2-0.4 มิลลิลิตร) วันละ 3 ครั้ง

๓.ยาสมุนไพรตำรับ

ยาตำรับบรรเทาอาการท้องอืด มี 4 ตำรับที่สามารถเลือกใช้ได้ด้วยตนเอง ได้แก่ ประสะกะเพรา ประสะเจตพังคี ประสะกานพลู และยาชาคูบเซย คำว่าประสะ แปลว่า เเท่ยาทั้งหลาย นั่นคือ สมุนไพรที่ใช้เป็นชื่อยามีปริมาณ 50% ของตำรับ เช่นประสะกะเพรา มีกะเพรา 50% ยาทั้ง 4 ชนิด นี้ ควรเลือกใช้อย่างเหมาะสม การทำความรู้จักยาแต่ละตัว ดังนี้

๓.๑ ยาประสะกะเพรา นอกจากใบกะเพราแล้ว ยังมีสมุนไพรอื่นช่วยในการออกฤทธิ์ เช่น ผิวมะกรูด มหาหิงคุ์ พริกไทยอ่อน เหง้าขิง ดอกดีปลี หัวกระเทียม อีกด้วย ยานี้เป็นยาสำหรับเด็กทารก แต่สามารถนำมาใช้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ในผู้ใหญ่ได้ ใบกะเพรา มีสาร eugenol ซึ่งมีฤทธิ์ชาเฉพาะที่ และลดอาการปวดเกร็ง ขนาดรับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3-4 ครั้ง ให้ใช้ร่วมกับ น้ำใบกะเพราต้มเป็นกระสายยาจะทำให้ได้ผลดี

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

๓.๒ ยาประสะเจตพังคี ประกอบด้วย รากเจตพังคี.50% เหง้าข่า (24.24 %) และพริกไทยล่อน (3%) เป็นตัวยาหลัก มีการบูรและตัวยาอื่น ๆ อีกเล็กน้อย เป็นตัวยาช่วย เนื่องจากปริมาณยาร้อนในตำรับมีมาก ทำให้เกิดอาการข้างเคียงคือ เป็นไข้ หรือระคายเคืองทางเดินอาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ ดังนั้นในตำรับ มีตัวยาป้องกันอาการข้างเคียงหลายตัว เช่น เถาบอระเพ็ด รากกรงเขมา รากพญารากขาว เพื่อป้องกันความร้อนในตัวที่สูงขึ้น เปลือกคันทหว่า ป้องกันอาการระคายเคือง และใช้รากระย่อม ป้องกันความดันโลหิตไม่ให้สูงขึ้น ดังนั้นในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และไม่สามารถควบคุมให้เป็นปกติได้ จึงไม่ควรใช้ อย่างไรก็ตามนี้จัดว่าเป็นยาที่มีประสิทธิผลดี และมีความปลอดภัย ยาประสะเจตพังคี ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ได้ดี แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

ขนาดรับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้าและเย็น

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

๓.๓ ยาประสะกานพลู ประกอบด้วย ดอกกานพลู 50% เหง้าขิงแห้ง ดอกคัสปาลี พริกไทยล่อน หัวกระชาย รากเจตมูลเพลิงแดง เถาสะค้าน รากข่าพลู เป็นตัวยาหลัก มีการบูร และตัวยาอื่น ๆ อีกเล็กน้อย เป็นตัวยาช่วย ตัวยาป้องกันอาการข้างเคียงหลายตัว ลดการระคายเคือง เช่น เปลือกขิก เปลือกเพกา เปลือกจี่อ้าย ยานี้เน้นไปทางยับยั้งเชื้อที่ไม่ใช่เชื้อก่อโรครุนแรง ส่วนใหญ่ทางการแพทย์แผนไทยจะใช้สำหรับปรับอาการท้องอืด หรือ ความไม่สบายท้อง หลังจากอาการท้องเสีย เพื่อให้ลำไส้ลดการเกร็งตัว ลดอาการปวด จะไม่ค่อยใช้กับอาการท้องอืดโดยทั่วไป เพราะอาจกระทบต่อสมดุลย์ของเชื้อในลำไส้ได้



ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น เมื่อมีอาการ

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้ และฤทธิ์ฆ่าเชื้อในทางเดินอาหาร อาจส่งผลกระทบต่อสมดุลย์ของเชื้อในลำไส้ได้

๓.๔ ยาธาตุอบเชย ในยาน้ำ 100 มิลลิลิตร ประกอบด้วย 1.เปลือกอบเชยเทศ เปลือกต้นสมุลแว้ง ลูกกระวาน ดอกกานพลู รากชะเอมเทศ หนักสิ่งละ 800 มิลลิกรัม 2.เกล็ดสะระแหน่ การบูร หนักสิ่งละ 50 มิลลิกรัม สำหรับคนที่ชอบใช้น้ำและต้องการเลือกใช้ยาธาตุอบเชย ให้ดูลักษณะยาเตรียมที่ได้ ต้องมีความเข้มข้นของสีน้ำตาลพอสมควร เพราะยาที่เตรียมดี จำต้องต้มเคี่ยวให้เรซินหลอมละลายออกมาทำให้น้ำยาเป็นสีน้ำตาล และเมื่อเย็นก็จะนอนก้นอยู่ด้านล่าง ดังนั้นต้องเขย่าขวดก่อนใช้ยาทุกครั้งขนาดรับประทาน ครั้งละ 15 - 30 มิลลิลิตร วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้



การเลือกใช้ยาสมุนไพรบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

เมื่อเกิดอาการท้องอืด ให้สำรวจตัวเอง เพื่อหาสาเหตุดังนี้คือ

1. เพิ่งเริ่มเป็น หรือ เป็นนานๆครั้ง ไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน อาจมีอาการจุกเสียดร่วมด้วย อาการที่เกิดไม่สัมพันธ์กับปริมาณอาหารที่กิน และช่วงเวลาที่กินอาหาร และเพิ่งเริ่มเป็นให้ใช้ยาบรรเทาอาการท้องอืดแบบ ง่าย ๆ คือ น้ำกะเพราหรือน้ำขิง เตรียมเอง หรือใช้ยา เช่น ชาขิงจิงแคปซูลน้ำมันมินต์ หรือ ยาประสะกะเพรา ร่วมกับน้ำกระสาย คือ น้ำกะเพรา หรือบางท่านที่ชอบใช้น้ำ ก็เลือกใช้ ยาธาตุอบเชย สำหรับคนที่เคยมีประวัติโรคตับ ก็ควรหลีกเลี่ยงไม่ใช้ยาธาตุอบเชย เพราะมีส่วนผสมของการบูร และอบเชยก็มีสารคูมาริน ซึ่งมีผลกระทบบต่อตับได้ สำหรับกรณีที่เป็นเรื้อรังก็ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ

2. ท้องอืดจากอาการท้องผูก โดยเฉพาะอาการท้องผูกเรื้อรัง ให้แก้ไขอาการท้องผูกเป็นหลัก โดยใช้อาหารหรือยา หากต้องการใช้ยาปรึกษาเภสัชกรเพื่อเลือกใช้ยาระบาย และสามารถใช้ ยาประสะกะเพรา หรือ ยาธาตุอบเชย เพื่อบรรเทาอาการท้องอืดร่วมด้วยได้

3. อาการท้องอืดที่เป็นร่วมกับอาการอื่น ๆ ของโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เช่น ปวดท้องเวลาหิว ท้องอืดหลังอาหาร กินได้นิดเดียวก็อิ่ม แล้วท้องอืด หิวบ่อย ให้เลือกใช้ยาบรรเทาอาการท้องอืดทั่วไป เช่น [ยาประสะกะเพรา](#) หรือ [ยาธาตุบดขยี้](#) หรือ [ยาธาตุน้ำแดง](#) ร่วมกับรักษาอาการอื่นๆ ตามอาการ

4. อาการท้องอืด ที่เกิดจากอาหารไม่ย่อย มีได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- รับประทานอาหารย่อยยาก หรือร่างกาย ย่อยอาหารบางชนิดไม่ได้ เช่น คาร์โบไฮเดรต นม
- รับประทานอาหารปริมาณอาหารที่ทานมากเกินไป ปริมาตรของกระเพาะอาหารปกติ
- วัยสูงอายุ ที่มีสุขภาพฟันไม่ดี ทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด อาหารไม่ย่อย
- ผู้สูงอายุ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย หรือ เป็นผู้ป่วยนอนติดเตียง
- ผู้สูงอายุมีการหลั่งน้ำย่อยน้อยลง

ในกรณีเหล่านี้ การแก้ไขอันดับแรกคือ ควรขยับตัวเบาๆ เพื่อช่วยให้อาหารขยับเรียงลำดับลงไป ไม่แน่นกระเพาะจนเกินไป แล้วค่อยรับประทานยา โดยให้เลือกใช้ [ยาประสะเจตพังคิ](#) ห้ามรับประทานยาทุกวันต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 2 สัปดาห์ เพราะอาจทำให้ร้อนในปากแห้ง และเกิดผลกระทบต่ออารมณ์ ทำให้หงุดหงิด ฉุนเฉียวได้ตามหลักการแพทย์แผนไทย

5. ท้องอืด ร่วมกับอาการอื่น ๆ นอกเหนือที่กล่าวแล้ว หรือ เป็นเรื้อรัง และพบอาการอื่น ๆ ที่รุนแรงร่วมด้วย เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง มีน้ำในช่องท้อง (ท้องมาน) ร่วมกับอาการนอนไม่หลับ มีประวัติเป็นโรคเกี่ยวกับ ตับและถุงน้ำดี เช่น นิ่วในถุงน้ำดี ตับแข็ง **ไม่ควรรับประทานยาบรรเทาอาการท้องอืด** ชนิดใดเลย เพราะยาในกลุ่มนี้ เป็นยาร้อน ไม่เหมาะกับการใช้ **ควรปรึกษาแพทย์**

สำหรับอาการท้องอืด ขณะมีไข้ ให้ใช้ยาหอมอินทจักร

ข้อห้าม ข้อควรระวังโดยทั่วไปของยาบรรเทาอาการท้องอืดทุกชนิด ห้ามใช้ในผู้ที่กำลังเป็นไข้ สตรีมีครรภ์ ยาในกลุ่มนี้ทุกชนิดเป็นยาร้อน

เอกสารอ้างอิง

รศ.รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล (ภญ. ภท. พท.). สมุนไพรเดี่ยวกับสมุนไพรรับแตกต่างกันอย่างไร. บทความวิชาการความรู้สู่ประชาชน

คณะเภสัชศาสตร์.ธรรมศาสตร์ https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/20230719_002.pdf

Folium Ocimi Sancti. WHO monograph on selected medicinal plants. Vol.2.

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ.2566