



## เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว

แพทย์จีนโสธร โธโรสมาบัติ  
คณาจารย์แพทย์แผนจีน  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



# บอกรักง่ายๆ... วันนี้คุณถ่ายแล้วหรือยัง?

ย่างเข้าเดือนกุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรักแล้ว วันนี้ด้วยความห่วงใยสุขภาพของทุกท่าน ทางเราขอบอกรักด้วยคำว่า **"วันนี้คุณถ่ายแล้วหรือยังคะ"** การถามเรื่องอุจจาระเป็นข้อมูลสำคัญในการซักประวัติของการแพทย์แผนจีน เพราะลักษณะ สี กลิ่นของอุจจาระ รวมถึงการขับออกได้คล่องหรือไม่นั้นสามารถนำมาวิเคราะห์สุขภาพร่างกายว่า ภายในมีความผิดปกติหรือไม่ และเกิดจากสาเหตุใด โดยวันนี้เราขอยกตัวอย่างอาการท้องผูกมาแนะนำให้ทุกท่านได้ทราบกันค่ะ

เราทราบกันดีกว่า ท้องผูกเป็นประจำมีผลเสียต่อร่างกายมากมาย ทำให้ผิวพรรณหมองคล้ำ ท้องอืด เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นริดสีดวง มะเร็งลำไส้ การดูแลป้องกันและรักษาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง สำหรับการแพทย์แผนจีน อาการท้องผูกจะไม่ใช้ยาขับระบายให้ถ่ายเพียงอย่างเดียว แต่ยังคงคำนึงถึงสาเหตุการเกิดโรคที่ต่างกัน และใช้วิธีการรักษาที่สอดคล้อง เพื่อปรับการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะที่สมดุล โดยจำแนกออกเป็น 4 ประเภทหลัก ดังนี้

อาการท้องผูกที่เกิดจากการรับประทานอาหารรสเผ็ด หรือหวานมันมากเกินไป ทำให้เกิดความร้อนเข้าสู่ลำไส้ น้ำในลำไส้แห้ง ไม่สามารถละลายอุจจาระออกมา ทำให้อุจจาระมีลักษณะแห้งแข็ง คอแห้ง กระหายน้ำ มีกลิ่นปาก และปัสสาวะอาจมีสีเข้มร่วม กรณีนี้เราจะใช้วิธีขับความร้อนในลำไส้และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ลำไส้ เพื่อให้อุจจาระเดินทางได้สะดวก หากเกิดเป็นความร้อนและความชื้นร่วมกัน อุจจาระจะมีลักษณะเหนียวหนืด มีกลิ่นแรง เราจะใช้วิธีขับความร้อนและความชื้นร่วมกัน อาหารที่เราแนะนำ เช่น กัลย ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด มันเทศ แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเทศ พัก ผักนึ่ง

หากท้องผูกเกิดจากการรับประทานอาหารที่ดิบ หรือเย็นเกินไป เช่น น้ำแข็ง ไอศกรีม ผลไม้แช่เย็น จะทำให้ความเย็นเข้าสู่ลำไส้ ซึ่งที่ลำไส้ไหลเวียนไม่สะดวก เกิดอาการท้องผูกได้ มีอาการถ่ายอุจจาระยาก แต่อุจจาระไม่แห้งแข็ง มักมีอาการปวดท้อง แน่นท้อง มือเท้าเย็นร่วมด้วย กรณีนี้เราจะใช้วิธีเพิ่มความอุ่นให้ลำไส้ ขับความเย็นออก โดยอาจเลือกรับประทานหัวหอม ใช้ขิง ข่า ต้นหอม พริกในการปรุงอาหาร

หากท้องผูกเกิดจากความเครียด คิดมาก หรือนั่งมาก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ทำให้การไหลเวียนของซีที่ลำไส้ติดขัด ขับอุจจาระออกยาก นอกจากนี้จะมีอาการอุจจาระ

# ประชาชาติ ธุรกิจ

Prachachart Turakij  
Circulation: 120,000  
Ad Rate: 1,350

Section: Hospital Healthcare/--

วันที่: จันทร์ 3 - พุธ 5 กุมภาพันธ์ 2557

ปีที่: 8

ฉบับที่: 77

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 52

Ad Value: 70,200

PRValue (x3): 210,600

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: บอกรักกาย...วันนี้คุณถ่ายแล้วหรือยัง?

แห้งแล้ว ยังมีอาการปวดอยากถ่ายแต่ถ่ายไม่ออก หรือถ่ายออกแต่ไม่สุด ผายลมหรือ  
เรอบ่อย กรณีนี้เราจะใช้วิธีกระตุ้นการไหลเวียนของซี้ให้เป็นปกติ อาหารที่แนะนำ เช่น  
หัวไชเท้า แครอท มะละกอ กัลฉ่าย ส้ม มะนาว แอปเปิ้ลเขียว

หากท้องผูกเกิดจากการเจ็บป่วย หลังคลอด ร่างกายอ่อนแอ หรือผู้สูงอายุ เลือดลมมี  
น้อย ทำให้ลำไส้ไม่มีแรงบีบตัว ถ่ายอุจจาระลำบาก เราจะต้องแยกก่อนว่า เป็นกลุ่มซี้พร่อง  
เลือดพร่อง อินพร่อง หรือหยางพร่อง กลุ่มซี้พร่องลักษณะอุจจาระจะไม่แห้งแข็ง แต่จะไม่มี  
แรงเบ่ง อาหารที่บำรุงซี้ช่วยขับถ่าย เช่น ชูบปักทอง ชูบงาดำพุทราจีนใสน้ำผึ้ง กลุ่มเลือดพร่อง  
ลักษณะอุจจาระจะแห้งแข็ง และมีอาการหน้าซีด เวียนศีรษะ หน้ามืดร่วมด้วย อาหารที่บำรุง  
เลือดช่วยขับถ่าย เช่น ชูบงาดำใสดังกุย ลูกหม่อนหรือน้ำลูกหม่อน กลุ่มอินพร่องอุจจาระแห้ง  
แข็งเป็นเม็ดๆ และมีอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับหรือนอนดิกร่วมด้วย อาหารบำรุงอินช่วยขับ  
ถ่าย เช่น กัลฉ่าย เห็ดหูหนูขาว น้ำผึ้ง งาดำ กลุ่มหยางพร่องอุจจาระอาจแข็งหรือไม่ก็ได้ แต่จะ  
ถ่ายออกยาก ปัสสาวะจะมากและใสๆ แขนขาเย็น อาหารที่บำรุงหยางและช่วยขับถ่าย เช่น  
ต้นหอม กุยช่าย ถั่ววอลนัท หรือใช้ขิง ข่า พริกหอมเสฉวนในการปรุงอาหาร

**การขับถ่ายที่ปกติ มาจากการทำงานของลำไส้ที่สมดุล ดังนั้นการป้องกันและรักษา  
อาการท้องผูกตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน นอกจากจะต้องออกกำลังกาย ทำจิตใจให้  
ผ่อนคลายแล้ว การเลือกอาหารให้ตรงกับสภาพร่างกายจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ปีใหม่นี้หวังให้  
คนที่คุณรักด้วยการห่วยใยการขับถ่าย เริ่มต้นสุขภาพที่ดีของวันใหม่กันนะคะ**