

# 'น้ำผักคูน'

## ยาระบาย

### ช่วยปรับสมดุลลำไส้



**อาการท้องผูก**เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่พบได้ประมาณร้อยละ 5-20 ซึ่งวิธีการรักษาโดยทั่วไป คือ การรับประทานยาระบาย แต่การใช้ยาระบาย ทำให้เกิดการระคายและกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ จนลำไส้เกิดความเคยชิน ทำให้ต้องเพิ่มขนาดการใช้ยามากขึ้นเรื่อยๆ และไม่สามารถหยุดยาได้

ปัญหาการใช้ยาระบายที่ไม่เหมาะสม และผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง มีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ทางมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จึงได้พัฒนายาระบายจากเนื้อผักคูนและสมุนไพรหลายชนิด เพื่อปรับระบบการขับถ่ายให้สมดุล ปัจจุบันยาระบายน้ำผักคูนเป็นยาที่อยู่ในบัญชียาของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

จากการติดตามผลของการใช้ในผู้ป่วยที่

มีสภาวะหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก ทำให้ร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ และมีปัญหาตามมา คือ มีอาการท้องผูกเรื้อรัง และมีการ

ใช้ยาระบายชนิดอื่นๆ มาแล้ว แต่ยังไม่ได้ผลพบว่าผู้ป่วยทุกคนสามารถขับถ่ายได้ดีหลังจากรับประทานยาระบายผสมน้ำผักคูนแล้ว 6-8 ชั่วโมง โดยไม่มีอาการปวดมวนท้อง และท้องเสีย

ตำรับยาระบายน้ำผักคูน เกิดจากการค้นคว้า วิจัยบนฐานความคิดของการแพทย์แผนไทย ที่ให้ความสำคัญกับ "สมดุล" และการคัดสรรส่วนผสมของสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยระบายในกลไกที่ต่างกัน เพื่อช่วยเสริมฤทธิ์ซึ่งกันและกัน ลดผลข้างเคียงของยาสมุนไพรแต่ละชนิด และไม่ทำให้เกิดการพึ่งพิงยา ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการใช้ท้อง ปวดบิด และท้องเสีย มีสรรพคุณช่วยในการปรับสมดุลของลำไส้ ปรับระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ ไม่ก่อให้เกิดความเคยชินของลำไส้ ทำให้ไม่ต้องเพิ่มขนาดของยา

ตำรับยาระบายน้ำผักคูน ประกอบด้วย  
เนื้อในผักคูน มีสารประเภทแอนทราควิน

[๒๐๕๙๕๕๖]

วีนอน (Anthraquinones) ปรับระบบการทำงานของลำไส้ทำให้การขับถ่ายดีขึ้น อุดมไปด้วยน้ำตาล วิตามิน เกลือแร่ และกรดอะมิโนแอซิด ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จึงเป็นยาระบายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่ไวต่อการสูญเสียเกลือแร่จากการรับประทานยาระบาย

**ตรีผลา** ประกอบด้วย ผลสมอไทย ผล

สมอพิเภก ผลมะขามป้อม มีสรรพคุณช่วยทำความสะอาดลำไส้ ปรับการทำงานของลำไส้ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น เหมาะกับผู้ป่วยที่ท้องผูกเรื้อรัง แต่ในกรณีท้องผูกเรื้อรังการใช้ตรีผลาอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ

ใบมะกอก ตำรับยาไทยใช้เป็นยาถ่ายเสมหะโลหิต (เป็นเมือกของเสียที่ติดอยู่ตามลำไส้ ซึ่งจะมีความร้อนอยู่) มีงานวิจัยพบว่า เป็นยาระบายที่มีประสิทธิภาพดีเทียบฤทธิ์เท่ากับมะขามแขก

**ดีป्ली** เพิ่มไฟธาตุ

ในการย่อยอาหาร ลดการกำเริบของลม อันเป็นผลข้างเคียงของการใช้ยาระบาย (การรับประทานยาระบายจะทำให้มีลมในท้อง การย่อยอาหารจะไม่ดี)

**มะขามเปียก** ความเปรี้ยว

จะช่วยขับकुดเสมหะให้ลงสู่คูดทวาร การขับถ่าย คือ หัวใจของการมีสุขภาพ

ที่ดี มีพลังชีวิตที่ดี ดังนั้น อาการท้องผูก จึงไม่ใช่เรื่องที่เราควรนิ่งนอนใจอีกต่อไป เพราะการมีของเสียสะสมอยู่ในทางเดินอาหาร เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคนั่งลำไส้โป่งพอง มะเร็งในลำไส้ และริดสีดวงทวาร

วิธีที่จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ จะต้องประกอบไปด้วย การรับประทานเครื่องเทศเพื่อช่วยในการย่อย การรับประทานอาหารที่มีกากใย มีความชุ่มชื้น การให้ความสำคัญกับการขับถ่ายออกจากระให้เป็นเวลา งดชา กาแฟ ต้มน้ำให้เพียงพอ การรับประทานสมุนไพรที่ช่วยเพิ่มกลไกการบีบตัวของลำไส้ และการออกกำลังกาย บริหารโยคะหรือฤาษีตัดตน ซึ่งช่วยในการบีบตัวของลำไส้ นั่นเอง

**sw.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร**  
**โทร. 0-3721-1289**

ส่งข่าวประชาสัมพันธ์ ที่อีเมล : palida@nationgroup.com  
อ่านย้อนหลัง “ดูแลสุขภาพ” ได้ที่ : [www.oknation.net/blog/loongjame](http://www.oknation.net/blog/loongjame)

oknation.net

[ดูแลสุขภาพ]