

Happy ปีใหม่...

กินอย่างไร

โรคกระเพาะจะได้ไม่ถามหา?

พท.ป.ภัทกร บุณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิจิตรฤกษ์คลินิก รพ.พริ้นซ์จุฬารัตนภูเก็ต

bhakkhaphorn@gmail.com

เริ่มเทศกาลส่งท้ายปลายปี กับ พ.ศ. 2565 กันแล้วนะคะ ในช่วงสิ้นปีแบบนี้ใครที่กำลังโหมทำงานหนักก่อนไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดยาว อย่าลืมแบ่งเวลารับประทานอาหารให้ตรงเวลาด้วยนะคะ มิเช่นนั้นแล้ว โรคกระเพาะจะถามหาเอาได้...

โรคกระเพาะ เกิดขึ้นได้อย่างไร?

“Gastritis โรคกระเพาะอาหารอักเสบ” หรือที่เราเรียกกันสั้น ๆ ว่า “โรคกระเพาะ” เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย โดยส่วนมากจะพบในกลุ่มวัยทำงานที่มักทานอาหารไม่ตรงเวลา มีความเครียดสูง ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือ รับประทานยาแก้ปวด/ยาต้านเกล็ดเลือดบางชนิดที่มีฤทธิ์กัดกระเพาะอาหารเป็นเวลานาน เช่น ยาแอสไพริน เป็นต้น จึงทำให้ร่างกายหลังกรดบริเวณกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ และเกิดโรคกระเพาะอักเสบตามมา

นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับการได้รับเชื้อ Helicobacter Pylori (เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร) ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งเข้าสู่ร่างกายผ่านการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง โดยจะไปทำให้เกิดการอักเสบภายในกระเพาะอาหาร+ลำไส้เล็กส่วนต้น หากปล่อยทิ้งไว้จนกลายเป็นโรคเรื้อรังอาจนำไปสู่การเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น เกิดเลือดออกในกระเพาะอาหาร, กระเพาะอาหารทะลุ และโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้

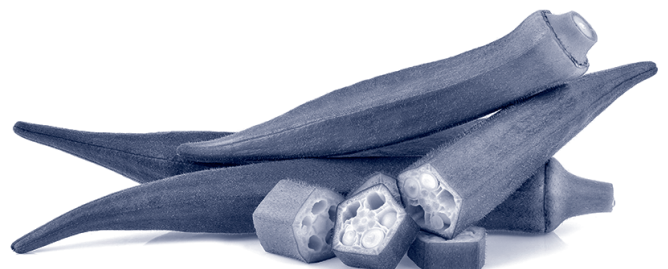
โรคกระเพาะ มีอาการแสดงอย่างไร?

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการปวดบริเวณท้องส่วนบน (ช่วงเหนือสะดือถึงลิ้นปี่) ลักษณะอาการปวด ผู้ป่วยจะรู้สึกแน่น จุกเสียดท้องเป็นพัก ๆ ภายหลังรับประทานอาหาร ไม่สบายตัว อิ่มเร็วกว่าปกติ และในบางรายอาจพบอาการปวดแสบร้อนบริเวณช่องท้องในเวลากลางคืน (ประมาณหลัง 5 ทุ่มเป็นต้นไป), เรอเปรี้ยว, คลื่นไส้-อาเจียน เวลาหิวจัด ๆ ร่วมด้วย

มีสมุนไพรอะไรบ้าง ? ที่ช่วยบรรเทาอาการโรคกระเพาะอาหารอักเสบ

1. กระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียว หรือ Okra เป็นผักสมุนไพรที่นิยมในประเทศไทย ญี่ปุ่น และอินเดีย ส่วนมากมักนำไปทานคู่กับน้ำพริก หรือเป็นเครื่องเคียงอาหารจืดอย่าง นอกจากจะเป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายแล้ว ภายในผักกระเจี๊ยบเขียวยังมีเยื่อเมือกใส ประกอบไปด้วยสาร Pectin (เพคติน) และ Gum (กัม) มีสรรพคุณ ช่วยเคลือบแผลบริเวณกระเพาะอาหาร-ลำไส้, เพิ่มจำนวนแบคทีเรียที่มีประโยชน์ภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ (Prebiotic)





โดยข้อมูลงานวิจัยพบว่า สารประกอบ Glycosylates (ไกลโคไซด์) ภายในกระเจี๊ยบเขียวมีส่วนช่วยยับยั้งความสามารถของเชื้อแบคทีเรีย Helicobacter Pylori ในการเกาะบริเวณเยื่อผิวกระเพาะอาหาร ทำให้เชื้อแบคทีเรียไม่ลุกลามไปมากกว่าเดิม ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ได้ค่ะ

วิธีนำไปใช้: นำผักอ่อนกระเจี๊ยบเขียวมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท หลังจากนั้นนำมาบดให้ละเอียด เก็บใส่ภาชนะให้มิดชิด เมื่อต้องการนำมารับประทานให้ตักผงกระเจี๊ยบเขียว 1 ช้อนโต๊ะ มาละลายในน้ำต้มสุก 250 มล. คนจนเข้ากัน จะได้น้ำสมุนไพรลักษณะเหนียว ๆ รสหวานเผือก ๆ แนะนำให้ดื่มวันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้า-กลางวัน-เย็น เพื่อช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร และลดการอักเสบภายในระบบทางเดินอาหาร

2. กล้วยน้ำว้า

สามารถรับประทานได้ 2 แบบ คือ ผลดิบ และผลสุก

กล้วยน้ำว้าดิบ มีรสฝาด-มัน มีฤทธิ์เป็นยาสมานแผลตามหลักการแพทย์อายุรเวท สาร Tannin ในผลดิบมีส่วนช่วยเคลือบแผลบริเวณกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการปวดแสบร้อนภายในกระเพาะอาหาร ช่วยรักษาโรคกรดไหลย้อนได้ดี

หากรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก รสหวาน ร่างกายจะได้รับใยอาหารชนิดละลายน้ำ Soluble Fiber จำนวนมาก ซึ่งดีต่อระบบทางเดินอาหาร ภายในกล้วยสุก ประกอบไปด้วยเยื่อเมือกจำพวก Pectin (เพคติน) มีส่วนช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร ปรับสมดุลภายใน และลดการอักเสบในกระเพาะอาหาร ทำให้การดูดซึมอาหาร และแร่ธาตุภายในกระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ภายในผลกล้วยสุกยังอุดมไปด้วย สาร Tryptophan (ทริปโตเฟน) เมื่อร่างกายได้รับกรดอะมิโนจำเป็นชนิดนี้ ร่างกายจะเปลี่ยนให้กลายเป็นสารสื่อประสาท Serotonin (เซโรโทนิน) ซึ่งออกฤทธิ์ช่วยกระตุ้นกระเพาะอาหาร สร้างเยื่อเมือกตามธรรมชาติออกมาเคลือบแผลในระบบทางเดินอาหาร บรรเทาอาการระคายเคืองภายในช่องท้อง อีกทั้งยังช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น



3. ว่านหางจระเข้

ว่านหางจระเข้อุดมไปด้วยวิตามิน A, C, E และสารอาหารสำคัญต่าง ๆ มากมาย ซึ่งนอกจากจะช่วยบำรุงผิวพรรณ รักษาแผลไฟไหม้-น้ำร้อนลวกแล้ว สารพืชน้ำที่นาที่อีกประการก็คือ ช่วยยับยั้งการสังเคราะห์ Prostaglandin ภายในร่างกาย จึงทำให้ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ลดอาการปวดเกร็ง และชอมแซมเซลล์เยื่อผิวต่าง ๆ ที่เสียหายภายในได้

สาร Mucopolysaccharides จะช่วยส่งเสริมการสร้างเนื้อเยื่อ และช่วยสร้างชั้นผิวเมือกเคลือบบริเวณกระเพาะอาหาร ทำให้ลดการระคายเคือง และการอักเสบ เมื่อกระเพาะอาหารหลังกรดออกมามากเกินไป

วิธีนำไปใช้: นำว่านหางจระเข้ (ควรเลือกใบที่มีขนาดอวบใหญ่ อายุต้นว่านหางจระเข้ประมาณ 1 ปี จะให้เนื้อวุ้นที่เข้มข้น สารอาหารมาก) ประมาณ 1-2 ใบ นำมาหั่นเป็นแว่นขนาดเท่า ๆ กัน ปอกเปลือกจนเหลือเพียงวุ้นใส นำไปล้างให้สะอาด จนหมดคราบยางเหลือง จากนั้นนำวุ้นว่านหางจระเข้ไปปั่นละเอียด หรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บรรจุใส่ในแก้วขนาด 125 มล. ผสมกับน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา คนให้เข้ากัน แล้วดื่มรับประทานจะช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และบรรเทาอาการโรคกรดไหลย้อนได้เป็นอย่างดี แนะนำให้รับประทานก่อนอาหารเช้า-เย็น ติดต่อกันจนกว่าจะหายดี แล้วจึงหยุดรับประทาน

โรคกระเพาะอาหารอักเสบในระยะแรกโดยทั่วไปสามารถรักษาให้หายด้วยตนเองได้ ด้วยการใช้สมุนไพรบรรเทาอาการตามที่ได้แนะนำมาข้างต้นนี้ ร่วมกับการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต, หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่เป็นปัจจัยทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง และอักเสบ เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา, การรับประทานอาหารรสจัด-เผ็ดร้อน-แอลกอฮอล์ และน้ำอัดลมทุกชนิด, การสูบบุหรี่ และความเครียด เป็นต้น

แต่หากได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการแล้ว พบว่าติดเชื้อ Helicobacter Pylori ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับพฤติกรรมบริโภคร่วมกับการใช้ยาปฏิชีวนะ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อแบคทีเรีย และควรหมั่นรักษาสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือก่อน-หลังรับประทานอาหาร, หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารปรุงไม่สุก อาหารรสจัด หรือ น้ำดื่มที่ไม่สะอาด เป็นต้น จะทำให้อาการโรคค่อย ๆ ดีขึ้น ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำค่ะ

#หมอเบิร์ด สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง ☺