



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๖ สระบุรี



สมุนไพรพื้นบ้าน บรรเทาอาการท้องผูก



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 อําเภอบุรี

อย่างไรจึงเรียกว่าท้องผูก

- ❖ ภาวะที่ถ่ายอุจจาระลำบาก มักต้องออกแรงเบ่งเพื่อขับอุจจาระ
- ❖ อุจจาระเป็นก้อนแข็ง รู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุดมีบางสิ่งอุดที่ทวารหนัก
- ❖ การถ่ายอุจจาระได้เองโดยไม่ต้องพึ่งยามักเกิดขึ้นน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์





กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 อ่างทอง

หลักการบรรเทาอาการท้องผูก ในทางการแพทย์แผนไทย

- ❖ จ่ายยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนสุขุม
 - ❖ จ่ายยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการระบาย หรือช่วยในการขับถ่าย สำหรับผู้มีปัญหาท้องผูกเรื้อรัง
 - ❖ การทำหัตถการ เช่น การนวดแบบราชสำนัก การประคบสมุนไพร
 - ❖ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดสาเหตุอาการท้องผูก
- ฝึกทำให้ร่างกายและระบบลำไส้กลับมาทำงานได้ตามปกติ โดยไม่ต้องพึ่งพาการใช้ยา





กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๖ เชียงใหม่

สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

แมงลัก

แมงลัก ช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้อุจจาระมาก และมีเมือกจะช่วยหล่อลื่นและช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว



วิธีรับประทาน เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้ว ทิ้งไว้พองเต็มที่ ใช้รับประทานก่อนนอน
ข้อควรระวัง ให้เม็ดแมงลักพองตัวเต็มที่ หากพองตัวไม่เต็มที่ จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระแข็ง เกิดอาการท้องผูกมากขึ้น

มะขาม

มะขามมีกรดอินทรีย์หลายชนิดซึ่งมีคุณสมบัติในการระบาย ช่วยลดความร้อนในร่างกาย



วิธีรับประทาน รับประทานมะขามสุก 3-4 ฝัก และดื่มน้ำอุ่นตาม



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๑ จ.ชลบุรี

สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

ขี้เหล็ก

มีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่



วิธีรับประทาน นำใบอ่อนหรือดอกตูมของขี้เหล็กมาประกอบอาหาร หรือนำใบขี้เหล็กมาต้มกับน้ำพอท่วม เคี้ยวเอาแต่น้ำมาดื่มก่อนนอน
ข้อควรระวัง ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน

ใบมะรุม

ใบมะรุมมีใยอาหารสูง บรรเทาอาการท้องผูก



วิธีรับประทาน นำไปประกอบอาหาร หรือเด็ดใบอ่อนมาต้มกับน้ำพอท่วม กรองเอาแต่น้ำมาดื่มก่อนนอน
ข้อควรระวัง ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 9 ชลบุรี

สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

คูน

ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ปรับระบบขับถ่ายให้ปกติ



วิธีรับประทาน นำเนื้อในฝักแก่ขูดดอกคูนประมาณเท่าหัวแม่มือ (4 กรัม) ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย ตวงใส่เกลือเล็กน้อย กรองแต่น้ำเอาไว้ดื่มก่อนนอนหรือก่อนอาหารเช้า

ข้อควรระวัง ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน

มะขามแขก

ฝักและใบมะขามแขกใช้เป็นยาระบาย



วิธีรับประทาน ใช้ใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือใช้ฝัก 4-5 ฝัก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย นาน 15 นาที ดื่มก่อนนอน

ข้อควรระวัง ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๕ อําเภอบุรี

การรักษาท้องผูกโดยไม่ใช้ยา ทำได้อย่างไร

- ❖ การดื่มน้ำให้มากเพียงพอ ให้ได้วันละ 1.5-2 ลิตร นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ ในตอนเช้าจะกระตุ้นให้เกิดการขับถ่ายได้
- ❖ การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์หรือใยอาหารปริมาณมาก
- ❖ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมถึงการเพิ่มกิจกรรมที่ใช้แรงกาย
- ❖ ควรฝึกการถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาจนติดเป็นนิสัย อย่าใช้เวลานานั่งถ่ายอุจจาระเกิน 15 นาที และหลีกเลี่ยงการออกแรงเบ่งอุจจาระ
- ❖ การทำจิตใจให้สบาย ลดความเครียดและความวิตกกังวล



นางสาวมณฑา แยมขยาย แพทย์แผนไทยประยุกต์

นางสาวศิริระประภา หาบุบผา แพทย์แผนไทยประยุกต์