



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๒ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

สมุนไพร บรรเทาอาการท้องผูก

อาการท้องผูกคืออะไร

อาการท้องผูก หมายถึง อาการที่ผู้ป่วยมีการถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็ง หรือเป็นก้อนที่เล็กลง หรือถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนั้นหากถามประวัติผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกเพิ่มเติม อาจจะได้ประวัติว่ามีอาการอื่นๆ ร่วมด้วยได้แก่ อาการเจ็บที่ทวารหนักเวลาถ่ายอุจจาระ มีอาการเรอ ท้องอืด และความรู้สึกเหมือนว่าถ่ายอุจจาระไม่สุด

สมุนไพรที่บรรเทาอาการท้องผูกได้แก่

มะขามแขก ฝักและใบมะขามแขกใช้เป็นยาระบาย

วิธีใช้ : ใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือ ใฝัก 4-5 ฝัก หักเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย นาน 15 นาที ดื่มน้ำก่อนนอน ถ้ามีอาการแน่นจุกเสียดให้ใช้ร่วมกับยาขับถ่าย เช่น ชิงแก่ กระวาน หรือ กานพลู เหมาะสำหรับผู้ป่วยสูงอายุที่มีอาการท้องผูกประจำ

ข้อควรระวัง : ไม่ควรรับประทานมะขามแขกติดต่อกันนาน เพราะจะทำให้ขาดธาตุโพแทสเซียม และทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้ ควรใช้มะขามแขกเพื่อบรรเทาอาการท้องผูกเป็นครั้งคราว



แมงลัก เมล็ดแมงลัก ใช้เป็นยาระบายที่ดีช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้อุจจาระมาก เมื่อจะขับถ่ายจะช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว

วิธีใช้ เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้ว ทิ้งให้พองเต็มที่ ใช้รับประทานก่อนนอน

ข้อควรระวัง ควรใส่น้ำให้มากพอเพื่อให้เมล็ดแมงลักพองตัวเต็มที่ เนื่องจากหากเมล็ดแมงลักพองตัวไม่เต็มที่ จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระแข็ง และอุดตันเกิดอาการท้องผูกมากขึ้น

กล้วยน้ำว้า กล้วยน้ำว้าสุกใช้แก้ท้องผูกได้ดีเพราะในกล้วยน้ำว้าสุกมีสารเพคตินสูง ช่วยเพิ่มกากอาหาร นอกจากนี้ยังมีเมือกเส้นใยช่วยในการขับถ่ายได้สะดวก

วิธีใช้ รับประทานกล้วยน้ำว้าสุกวันละ 2-4 ผล จะช่วยให้มีการขับถ่ายที่ดีทุกวัน



เอกสารอ้างอิง :

1. ท้องผูก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/fammed/th/postgrad/doctorpalliative12th> (วันที่สืบค้นข้อมูล 22 มีนาคม 2562).
2. สมุนไพรแก้ท้องผูก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=87&typeID=19&form=5 (วันที่สืบค้นข้อมูล 22 มีนาคม 2562)

ผู้จัดทำบทความ : ญญ.อมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๖๘๔๒





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๓ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เลิกพฤติกรรมการใช้ยาฟุ่มเฟือยกันเถอะ



การใช้ยาฟุ่มเฟือย หรือการใช้ยาหลายขนาน (polypharmacy) หมายถึง การใช้ยามากกว่าแนวทางเวชปฏิบัติในการรักษาโรค หรือการใช้ยาพร้อมๆ กัน มากกว่าหรือเท่ากับ 5 ขนาน ในการรักษาโรค ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาต่อกัน เกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา เกิดโรคแทรกซ้อน และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น

สาเหตุของการใช้ยาฟุ่มเฟือย

- ประชาชนสามารถซื้อยาได้เองจากร้านขายยา รวมถึงร้านสะดวกซื้อ ซึ่งอาจไม่ได้รับคำแนะนำการใช้ยาที่เหมาะสม
- ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมักมีโรคประจำตัวหลายอย่าง ต้องใช้ยาหลายชนิด ซึ่งอาจเกิดปัญหาต่อกันได้
- ผู้ป่วยไปรักษาที่สถานพยาบาลหลายแห่ง แต่ไม่ได้แจ้งแพทย์ของแต่ละสถานพยาบาล ทำให้อาจได้รับยาซ้ำซ้อน

แนวทางปฏิบัติเพื่อลดการใช้ยาฟุ่มเฟือย



- ✓ ใช้ยาให้ตรงตามแพทย์สั่ง
- ✓ ใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งใช้ เช่น ใช้ยาฆ่าเชื้อเมื่อมีการติดเชื้อเท่านั้น
- ✓ ไม่เข้ารับการรักษาโรคเดียวกันจากสถานพยาบาลหลายแห่ง เพื่อลดการได้รับยาซ้ำซ้อน ลดปัญหาต่อกัน
- ✓ นำยาที่ใช้อยู่ ไปให้แพทย์ผู้รักษาดูตรวจสอบทุกครั้ง
- ✓ ปรับพฤติกรรมและความเชื่อเป็น “การป้องกันการเกิดโรคดีกว่าการใช้ยา”
- ✓ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยาให้สอบถามแพทย์หรือเภสัชกร

เอกสารอ้างอิง

- สุทธิพงษ์ รักเล็ง. (2560). การใช้ยาหลายขนานและการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จ.พัทลุง. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 4 (2): 77-93.
- รวีภัทร อนุธรรมเมธี. การใช้ยาฟุ่มเฟือย พฤติกรรมสุดเสี่ยงในกลุ่มคนไทย. แหล่งที่มา <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/การใช้ยาฟุ่มเฟือย- พฤติกรรม/>. ค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2562.
- ณัฏฐ์ ตุ่มภู. ระบบยาเข้าขั้นวิกฤต หลังพบคนไทยใช้ไม่เหมาะสม. แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/node/16854>. ค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2562.

ผู้จัดทำบทความ : ญญ.อรุณี พานะกิจ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักงานมี กรุงเทพมหานคร ๑๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๖๘๔๒





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๓ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เลิกพฤติกรรมการใช้ยาฟุ่มเฟือยกันเถอะ



การใช้ยาฟุ่มเฟือย หรือการใช้ยาหลายขนาน (polypharmacy) หมายถึง การใช้ยามากกว่าแนวทางเวชปฏิบัติในการรักษาโรค หรือการใช้ยาพร้อมๆ กัน มากกว่าหรือเท่ากับ 5 ขนาน ในการรักษาโรค ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาต่อกัน เกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา เกิดโรคแทรกซ้อน และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น

สาเหตุของการใช้ยาฟุ่มเฟือย

- ประชาชนสามารถซื้อยาได้เองจากร้านขายยา รวมถึงร้านสะดวกซื้อ ซึ่งอาจไม่ได้รับคำแนะนำการใช้ยาที่เหมาะสม
- ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมักมีโรคประจำตัวหลายอย่าง ต้องใช้ยาหลายชนิด ซึ่งอาจเกิดปัญหาต่อกันได้
- ผู้ป่วยไปรักษาที่สถานพยาบาลหลายแห่ง แต่ไม่ได้แจ้งแพทย์ของแต่ละสถานพยาบาล ทำให้อาจได้รับยาซ้ำซ้อน

แนวทางปฏิบัติเพื่อลดการใช้ยาฟุ่มเฟือย



- ✓ ใช้ยาให้ตรงตามแพทย์สั่ง
- ✓ ใช้ยาเมื่อมีข้อบ่งใช้ เช่น ใช้ยาฆ่าเชื้อเมื่อมีการติดเชื้อเท่านั้น
- ✓ ไม่เข้ารับการรักษาโรคเดียวกันจากสถานพยาบาลหลายแห่ง เพื่อลดการได้รับยาซ้ำซ้อน ลดปัญหาต่อกัน
- ✓ นำยาที่ใช้อยู่ ไปให้แพทย์ผู้รักษาดูตรวจสอบทุกครั้ง
- ✓ ปรับพฤติกรรมและความเชื่อเป็น “การป้องกันการเกิดโรคดีกว่าการใช้ยา”
- ✓ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยาให้สอบถามแพทย์หรือเภสัชกร

เอกสารอ้างอิง

- สุทธิพงษ์ รักเล็ง. (2560). การใช้ยาหลายขนานและการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จ.พัทลุง. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 4 (2): 77-93.
- รวีภัทร อนุธรรมเมธี. การใช้ยาฟุ่มเฟือย พฤติกรรมสุดเลวในกลุ่มคนไทย. แหล่งที่มา <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/การใช้ยาฟุ่มเฟือย- พฤติกรรม/>. ค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2562.
- ณัฏฐ์ ตุ่มภู. ระบบยาเข้าขั้นวิกฤต หลังพบคนไทยใช้ไม่เหมาะสม. แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/node/16854>. ค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2562.

ผู้จัดทำบทความ : ญญ.อรุณี พานะกิจ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักงานมี กรุงเทพมหานคร ๑๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๖๘๔๒

