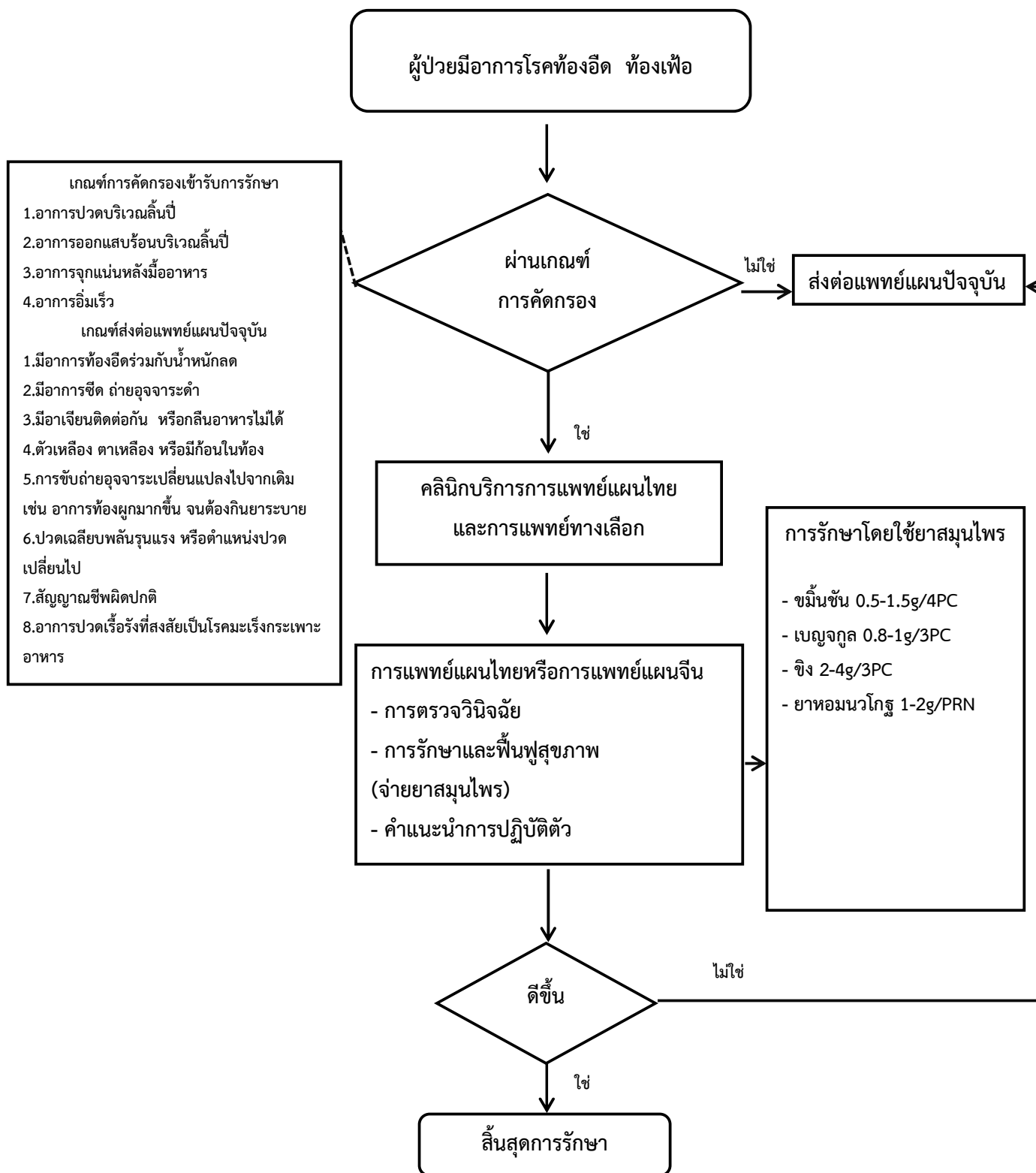


## แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ



แผนภูมิที่ 7 แสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ

## (1) คำจำกัดความ

### โรคท้องอืด ท้องเฟ้อ

#### การแพทย์แผนปัจจุบัน

ท้องอืด ท้องเฟ้อ (Dyspepsia) แม้ว่าเป็นภาวะที่พบบ่อยแต่การให้คำจำกัดความยังคงมีความแตกต่างกันอยู่มากสำหรับที่ใช้ โดยทั่วไปพบว่าภาวะอาการ Dyspepsia หมายถึง ความไม่สบายหรือปวดที่เกิดขึ้นบริเวณช่องท้องส่วนบน ซึ่งมักมีอาการเรื้อรังหรือเป็น ๆ หาย ๆ ซึ่งบางครั้งอาจรวมถึงมีอาการอื่นที่อาจเกิดจากระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น อาการเจ็บช่องอก (Retrosternal pain) คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร แน่นท้อง อิ่มเร็ว แสบร้อนช่องอกแต่สำหรับในปัจจุบันความหมายและคำจำกัดความของภาวะอาการ Dyspepsia หลายการศึกษาใช้ตามหลัก เกณฑ์ของ Rome working Teams Formulations III ที่ได้ให้ไว้ตั้งแต่ปี 2006 ดังนี้

อาการปวดท้องหรือไม่สบายท้องสันนิษฐานว่าน่าจะมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากผิดปกติของกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กส่วนต้น (Gastrooduodenum) อาการเหล่านี้ได้แก่

ก.ปวดท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ (Epigastric pain) คือการปวดที่เกิดขึ้นบริเวณระหว่างส่วนปลายของ sternum กับสะดือ และอยู่ระหว่างเส้น Mid clavicular line ทั้ง 2 ข้าง

ข.แสบร้อนท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ (Epigastric burning) คือ อาการปวดที่เป็นอาการปวดแสบร้อน (burning) และไม่ร้าวขึ้นไปบริเวณหน้าอก

ค.แน่นหรืออึดอัดท้องหลังมื้ออาหาร (Post – prandial fullness) คือ ความรู้สึกไม่สบายเหมือนว่าอาหารค้างอยู่ในกระเพาะนานผิดปกติ

#### สาเหตุ

สาเหตุของอาการท้องอืดท้องเฟ้อ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม

**1.Organic dyspepsia** เป็นอาการท้องอืดท้องเฟ้อที่ทราบพยาธิสภาพและความสัมพันธ์กับอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 4 สาเหตุย่อยคือ

1) โรคที่มีความผิดปกติของอวัยวะในระบบทางเดินอาหาร แผลลำไส้ส่วนต้น นิ่วในทางเดินน้ำดี ตับอ่อนอักเสบ มะเร็งกระเพาะ ตับหรือตับอ่อน เป็นต้น

2) ยาต่าง ๆ เช่น NSAIDs ยาปฏิชีวนะแอลกอฮอล์ เป็นต้น

3) ความผิดปกติทางระบบเมตาบอลิก (Metabolic disorder) เช่น เบาหวาน Electrolyte Imbalance เป็นต้น

4) สาเหตุอื่นๆ เช่น Ischemic heart disease, Collagen vascular disease ตั๊กครรภ์ เป็นต้น

**2. Functional dyspepsia** เป็นอาการท้องอืดท้องเฟ้อที่ไม่ทราบพยาธิสภาพที่สัมพันธ์กับอาการ

#### การแพทย์แผนไทย

ท้องอืด ท้องเฟ้อ หมายถึง อาการไม่สบายท้อง มีลมในท้องมากกว่าปกติ จุกเสียด แน่นท้อง อาจมีอาการเรอและผายลมร่วมด้วย

สาเหตุ เกิดจากธาตุไฟปริมาณคึกหรือพิการ จะส่งผลให้การเผาผลาญอาหารได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้อาหารใหม่ (อุทธียัง) และอาหารเก่า(กรีสัง) ตกค้างและเกิดการหมักหมม ส่งผลให้วาระสมุฐานกำเริบ โดยเฉพาะลมโกฐฐาสาวาตา ทำให้มีอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อ จุกอก พะอืดพะอม อาจมีอาการเรอหรือผายลมบ่อย ๆ ในทางการแพทย์แผนไทยจัดเป็นความผิดปกติที่เกิดจากลมกองหยาบ

จากคัมภีร์โรคนิทาน กล่าวว่า “...เพ็ญธาตสำหรับเผา อาหารเราให้ภุญชี ย่อยยับตาเพณี เพ็ญริบหรืออ่อนหย่อนไป มิเผาอาหารยับ กลับบูตเน่าต้องอยู่ไซ้ จึงเกิดลมลำไส้ เพราะอาหารเดือดเป็นฟอง ลมเกิดกองอาหาร จึงวิการให้เจ็บท้อง แดกขึ้นแดกลงร้อง ทำท้องขึ้นพะอืดพะอม เพราะเพ็ญธาตุนั้นหย่อน มิเผาก่อนอาการสมควรเคยดั่งนิมม ปรกติดังเก่านา อาหารจึงเน่าบูต เป็นฟองฟุดในครรรภา...” “...โกฐฐาเมื่อวิการพดกล่าหาญกระหลบฟอน ขึ้นเบื่องบนให้หย่อน ก่อนอาหารให้คายคิน พดป่วนแดกในอุระ ประทะโทษทำเหียนหิน อาหารใหม่ขย่อนขึ้น อ้าโอษฐรากล่ำบากตา...” โกฐฐาสาวาตาพิการ มักจะทำให้เกิดอาหารไม่ย่อยหรือกินอาหารมันมากทำให้กำเริบมีลมมากขึ้น (ดีพิการ) อพัทะระปิตตะโรค ซึ่งเกิดจากน้ำดีย่อยอาหารได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้อาหารบูตเน่าเกิดท้องขึ้นท้องเฟ้อ ปวดแน่นท้อง

## (2) เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

1. อาการปวดท้องบริเวณลิ้นปี่
2. อาการออกแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่
3. อาการจุกแน่นหลังมืออาหาร
4. อาการอึดเร็ว

## (3) เกณฑ์การคัดออก

1. ปวดเฉียบพลันที่รุนแรงสงสัยภาวะฉุกเฉินทางศัลยกรรม เช่น
  - ไส้ติ่งอักเสบ : มีอาการปวดรุนแรงหรือตำแหน่งปวดเปลี่ยนไปด้านขวา
  - ลำไส้อุดตัน : มีอาการอาเจียนอย่างต่อเนื่อง ท้องอืดมากไม่ถ่าย ไม่ผายลม
  - เลือดออกในทางเดินอาหาร : อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายอุจจาระดำ ถ่ายเป็นเลือด
2. อาการปวดเรื้อรังที่สงสัยโรคกระเพาะในระบบทางเดินอาหาร
  - กลืนอาหารลำบากหรือกลืนอาหารไม่ได้
  - มีภาวะซีด ตัวเหลือง ตาเหลือง
  - คลำพบตับ ม้าม และต่อมน้ำเหลืองโต
  - น้ำหนักลดลงอย่างชัดเจน
  - คลำพบก้อนในท้อง หรือมีน้ำในช่องท้อง ขนาดของท้องโตขึ้นอย่างชัดเจน

- มีประวัติโรคกระเจ็บบางทางเดินอาหารในครอบครัวอย่างชัดเจน
- การขับถ่ายอุจจาระเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยเป็น เช่น อาการท้องผูกมากขึ้นจนต้องกินยาระบาย
- ในกรณีที่รักษาหายไปแล้ว แต่เป็นซ้ำอีกบ่อยๆ เป็นๆ หายๆ ควรประเมินหาสาเหตุอาการเจ็บป่วยใหม่

### 3. สัญญาณชีพผิดปกติ

- อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส
- อัตราการหายใจเร็ว มากกว่า 20 ครั้งต่อนาที
- ชีพจรเต้นเร็วกว่า 90 ครั้งต่อนาที
- ความดันโลหิตต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท

## (4) เกณฑ์การส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเมื่อรักษาแล้วไม่ดีขึ้น

1. ในคนที่มีอาการท้องอืดร่วมกับมีน้ำหนัลด
2. มีอาการซีด ถ่ายอุจจาระดำ
3. มีอาการอาเจียนติดต่อกัน หรือกลืนอาหารลำบาก
4. ตัวเหลือง ตาเหลือง หรือมีก้อนในท้อง
5. การขับถ่ายเปลี่ยนไปจากที่เคยเป็น เช่น อาการท้องผูกมากขึ้น จนต้องกินยาระบาย

## (5) การตรวจวินิจฉัย

### 1. การซักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์โรคทางการแพทย์แผนไทยท้องอืด ท้องเฟ้อ ต้องถามอาการที่สอดคล้องกับความเจ็บป่วย โดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้น เพื่อให้นำไปสู่การหาสมุฏฐานของโรคและสามารถนำไปสู่การรักษาได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรคดังกล่าวตามตารางต่อไปนี้

ประเด็นข้อคำถาม	ข้อมูลที่ทราบ	สมุฏฐาน
มีสาเหตุมาจากอะไร	มูลเหตุของโรคที่เกิดขึ้น - การรับประทานอาหาร - อิริยาบถท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย	- ปิตตะ (ไฟปรีณามัคคี) หย่อน ทำให้การย่อยสลาย การเผาผลาญอาหารไม่สมบูรณ์ - วาตะ(โกฐฐาสยาบาดา)กำเริบ ทำให้เจ็บท้อง แดกขึ้นแดงลง ท้องขึ้นพะอืดพะอม
มีอาการตั้งแต่เมื่อไร	อุตุสมุฏฐาน	- ฤดูฝน (วสันตฤดู) มีวาตะเป็นสมุฏฐานเป็นฤดูที่มีอิทธิพลต่อท้องอืด ท้องเฟ้อได้
อาการเริ่มต้นอย่างไร	อาหารหนักเบาของโรคที่ป่วยมาแล้ว	

ประเด็นข้อคำถาม	ข้อมูลที่ทราบ	สมมุติฐาน
อาการกำเริบมากในช่วงใดของวัน	กาลสมุฏฐาน	ช่วงเวลา 14.00-18.00น. และ 02.00-06.00 น. มีวาตะเป็นสมุฏฐาน เป็นช่วงเวลา ที่มีอิทธิพลต่อท้องอืดท้องเฟ้อได้
ป่วยมากี่วัน	อายุของโรค	
ผู้ป่วยอายุเท่าไร	อายุสมุฏฐานแห่งการเกิดโรค	ช่วงอายุ 32 ปี เป็นต้นไป มีวาตะเป็นสมุฏฐาน เป็นช่วงอายุที่มีอิทธิพลต่อท้องอืด ท้องเฟ้อได้
พฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำหรือพฤติกรรมที่สงสัยว่าเป็นต้นเหตุของโรค	พฤติกรรมมูลเหตุแห่งก่เกิดโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานอาหารไม่ถูกกับโรค ไม่ถูกกับธาตุ อาหารเย็นจัด อาหารรสจัด อาหารมันมากเกินไป</li> <li>- ไม่ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถท่าทางการทำงาน</li> <li>- ขาดการออกกำลังกาย</li> <li>- มีภาวะตึงเครียดมากเกินไป</li> <li>- การพักผ่อนไม่เพียงพอส่งผลต่อการกำเริบของอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้</li> </ul>
นอนหลับพักผ่อนเป็นอย่างไร	ระยะเวลาในการหลับพักผ่อน หลับสนิทหรือไม่สนิท	
มีโรคประจำตัวหรือไม่	โรคในอดีตที่มีความสัมพันธ์กับอาหารที่ป่วยในปัจจุบัน	

ธาตุกำเนิด หมายถึง ธาตุที่มาพร้อมกับกำเนิดของแต่ละคน แบ่งตามเดือนเป็นธาตุน้ำ และผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 2, 3 และ 4 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุดิน ธาตุเจ้าเรือนก็เรียก ผู้ที่มีธาตุลมเป็นธาตุกำเนิด เมื่อเจ็บป่วยด้วยอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มักจะมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากกว่าผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนจันทรคติที่เริ่มปฏิสนธิในท้องแม่ได้เป็น 4 ประเภท คือ ผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 5, 6 และ 7 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุไฟ ผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 8, 9 และ 10 จะมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุลม ผู้ที่ปฏิสนธิในเดือน 11 , 12 และ 1 จะมีธาตุกำเนิดอื่นๆ

## 2. การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกายต้องใช้หลักการดูและการฟังก่อน เพราะการคลำและการเคาะอาจทำให้เสียงการเคลื่อนไหวของลำไส้เปลี่ยนไป

- การดู ลักษณะของท้อง ท้องโตผิดปกติหรือไม่
- การฟัง การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก ฟังเสียงที่เกิดจากการบีบตัวลำไส้ (Bowel sound) 12-20 ครั้งต่อนาที
- การเคาะ
- การคลำ เพื่อหาตำแหน่งที่กดเจ็บ ความแข็ง และลำไส้ไม่พบก้อนในช่องท้อง

## (6) การรักษาและการฟื้นฟูสภาพทางการแพทย์แผนไทย

## 1.การรักษาด้วยยาสมุนไพร

## 1.1 บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.2559

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- ขมิ้นชัน	1. บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ	1. บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ - ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน	- ห้ามใช้ในผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตันหรือผู้ที่ไวต่อยานี้ - ควรระวังการใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์ - ควรระวังการใช้กับหญิงตั้งครรภ์ ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์ - ควรระวังการใช้กับเด็ก เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิภาพและความปลอดภัย - ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม(anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) - ควรระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยาที่กระบวน การเมแทบอลิซึมผ่านเอนไซม์ Cytochrome P450 (CYP 450) เนื่องจากสาร curcumin ยับยั้ง CYP 3A4, CYP 1A2 แต่กระตุ้นเอนไซม์ CYP 2A6 - ควรระวังการใช้ร่วมกับยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด เช่น doxorubicin, chlormethine, cyclophosphamide และ camptothecin เนื่องจาก curcumin อาจมีผลต้านฤทธิ์ยาดังกล่าว - ผิวหนังอักเสบจากการแพ้
- เบญจกูล	1. บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ	1. บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ - ชนิดลูกกลอน ชนิดเม็ด	- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็กเล็ก - ไม่ควรใช้ยานี้ในฤดูร้อน

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
		<b>และชนิดแคปซูล</b> รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร	เนื่องจากอาจทำให้ไฟธาคาเรบ - ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานเกิน 7 วัน - ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ชิง	1. บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ	- <b>ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน</b> <b>1. บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด</b> รับประทานวันละ 2 - 4 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร	- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์ - ไม่แนะนำให้รับประทานในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ - อาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปากและคอ
- ยาหอมนวโกฐ	1. แก่ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ 2. แก่ลมปลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย)	- <b>ชนิดผง</b> รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ละลายน้ำกระสาย เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง น้ำกระสายยาที่ใช้ • กรณี แก่ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ ใช้น้ำลูกผักชี (15 กรัม) หรือเทียนดำ (15 กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา • กรณี แก่ลมปลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน	- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้ - ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) - ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
		<p>วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด อ่อนเพลีย) ใช้ก้านสะเดา (33 ก้าน หรือ 15 กรัม) ลูก กระดอม (7 ลูก หรือ 15 กรัม) และเถาบอระเพ็ด (7 องคุลี หรือ 15 กรัม) ต้ม เป็นน้ำกระสายยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ ให้ใช้น้ำสุกแทน</li> </ul> <p>- ชนิดเม็ด</p> <p>รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ทุก 3-4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง</p>	

### 1.2 ยาสมุนไพรตำรับตามหลักเภสัช 4 (รस्या 9 รส)

ตรีธาตุสมุฏฐาน	ยา	ยาสมุนไพรสำเร็จรูป		ข้อเสนอแนะ
		Specific	Supportive	
วาตะสมุฏฐาน	เผ็ดร้อน สุขุม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยาขมื่นชัน</li> <li>- ยาขิง</li> <li>- ยาเบญจกูล</li> <li>- ยาธาตุนคร</li> <li>- ยาประสะกะเพรา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยาขิง</li> <li>- ยาธาตุนคร</li> <li>- ยาหอมนวโกฐ</li> <li>- ยาหอมอินทจักร</li> </ul>	
ปิตตะสมุฏฐาน	สุขุม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยาขมื่นชัน</li> <li>- ยาขิง</li> </ul>	<p>ยาที่ลดอาการแสบท้อง ได้แก่ ยาหอมนวโกฐ, ยาหอม อินทจักร หรือสมุนไพรที่มี รสหอมเย็น เช่น มะลิ สารภี พิกุล บุนนาค เกสร บัวหลวง ดอกแก้วหรือรสจืด เช่น เถาตำลึง ใบทองหลาง ใบมะยม เป็นต้น</p>	กรณีที่มีอาการทางปิตตะสมุฏฐาน ได้แก่ แสบท้อง ควรปรับลดความ เผ็ดร้อนของยาโดยการเพิ่มยา รสหอมเย็นหรือจืด

### 1.3 ตำรับปรุงยาเฉพาะราย

เป็นการใช้ยาตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน โดยพิจารณาตามอาการและ  
การวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยแต่ละรายการปรุงยาเฉพาะรายนั้นจำเป็นต้องอาศัยรสนิยมของสมุนไพรที่สอดคล้องกับ



ตรีธาตุสมุฏฐานที่ได้วินิจฉัยว่าความผิดปกติของผู้ป่วยเกิดจากสมุฏฐานใดเป็นส่วนใหญ่ และสมุฏฐานธาตุใดเป็นรองลงมา ซึ่งสำหรับอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ สมุฏฐานหลัก คือ วาตะสมุฏฐาน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรค บางครั้งอาจจะร่วมกับปิตตะสมุฏฐาน ดังนั้นแพทย์ควรพิจารณาในการเลือกใช้ตำรับยาอย่างรอบคอบ

## (7) คำแนะนำการปฏิบัติตัวในขณะป่วย

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ให้น้อยและเพิ่มจำนวนมื้อ ไม่ควรรับประทานอาหารให้อิ่มมากเกินไป
2. ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เป็นต้น
3. กรณีไม่มีอาการแสบท้อง สามารถรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อนได้ เพราะจะช่วยส่งเสริมเตโชธาตุ ทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น กรณีที่มีอาการแสบท้อง ควรลดความเผ็ดของอาหารที่มีรสเผ็ด เพราะจะทำให้เตโชธาตุยิ่งกำเริบได้
4. งดสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ชา กาแฟ ของหมักดองต่างๆ อาหารดิบ
5. รับการรักษอย่างต่อเนื่อง และปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์

## (8) การประเมินและการติดตามผลการรักษา

การติดตามผลการรักษาควรนัดเพื่อประเมินอาการและอาการแสดงตามเกณฑ์รักษาเพื่อดูว่ามีอาการดีขึ้นหรือไม่ โดยการซักประวัติที่สัมพันธ์กับอาการโรค เช่น ชนิดและปริมาณของอาหาร จำนวนมื้อต่อวัน การแพ้อาหาร การเคี้ยว การกลืน อาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือเจริญอาหารมากกว่าปกติ อาการท้องอืด ปวดท้อง การขับถ่ายอุจจาระจำนวนครั้งต่อวัน ลักษณะ ปริมาณ ปัญหาในการขับถ่าย เป็นต้น การใช้ยาและโรคประจำตัวอื่นๆ เพื่อให้แพทย์ประเมินและส่งต่อการรักษาได้อย่างถูกต้อง

## (9) งานวิจัยสนับสนุนการรักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ

### ด้านเภสัชกรรมไทย

1. การวิจัยทางคลินิก เพื่อศึกษาประสิทธิผลในการรักษาอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยศึกษาในผู้ป่วยโรคท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย (Acid dyspepsia, Flatulent dyspepsia, หรือ Atonic dyspepsia) ในโรงพยาบาล 6 แห่ง จำนวน 116 ราย แบ่งกลุ่มผู้ป่วยโดยวิธีสุ่มเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับยาหลอก หรือยา Flatulence หรือ ขมิ้นชัน (250 มิลลิกรัม/แคปซูล) ทุกกลุ่มรับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน 7 วัน พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับยา Flatulence หรือ ขมิ้นชันมีอาการดีขึ้นหรือหายร้อยละ 83 หรือ 87 ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญ (มีอาการดีขึ้นหรือหายร้อยละ 53) ขณะที่อัตราการเกิดผลข้างเคียงไม่แตกต่างกันระหว่าง 3 กลุ่ม ซึ่งอาการที่ไม่รุนแรงและหายได้เอง

2.การศึกษาประสิทธิผลและผลข้างเคียงของขมิ้นชันเปรียบเทียบกับยา Ranitidine ในผู้ป่วย Uninvestigated dyspepsia โดยให้รับประทานยาเป็นระยะเวลา 28 วัน พบว่า ขมิ้นชันและยา Ranitidine มีประสิทธิผลไม่แตกต่างกันในการรักษาอาการปวดท้อง และอาการอื่นๆ แต่ขมิ้นชันมีผลทำให้ความพึงพอใจในการรักษาอาการ Dyspepsia สูงขึ้นมากกว่ายา Ranitidine อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.การศึกษาสารสกัดตำรับยาหอมนวโกฐ และยาหอมอินทจักร ในขนาด 1.25-10มก./มล. ของสารสกัดเปรียบเทียบกับตัวทำละลาย 5% tween 20 และสารช่วยระเหยแห้ง โดยศึกษาผลต่อการหลั่งกรดของกระเพาะอาหารหนูถีบจักรที่แยกจากตัว พบว่าสารสกัดตำรับนวโกฐ มีฤทธิ์ยับยั้งของกรดและมีฤทธิ์ยับยั้งการหดตัวของลำไส้เล็กได้มากกว่ายาหอมอินทจักร ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเกร็งของลำไส้ได้

4.การศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยยาธาตุบดยาในการรักษาผู้ป่วย Flatulence Dyspepsia ในผู้ป่วย 318 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่ม 1 จำนวน 150 คน ได้รับ Simethicone ขนาด 105 มก. รับประทานวันละ 3 ครั้งหลังอาหาร กลุ่มที่ 2 จำนวน 168 คน ได้รับยาธาตุบดยา รับประทานครั้งละ 30 มล. วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารติดต่อกันนาน 7-14 วัน ผู้ป่วยได้รับการประเมินผลการรักษาภายใน 7 วันและ 14 วัน โดยประเมินอาการทั้งหมดของผู้ป่วย ความสม่ำเสมอของการรับประทานยา ผลข้างเคียงของการรักษาและความพึงพอใจของผู้ป่วยต่อการรักษาที่ได้รับ ผลการศึกษา พบว่า ลักษณะทั่วไป ความสม่ำเสมอในการรับประทานยา ผลข้างเคียง และความพึงพอใจของผู้ป่วยต่อการรักษาในทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยาธาตุบดยารับประทานติดต่อกัน 14 วัน มีประสิทธิผลและความปลอดภัยในการรักษาผู้ป่วย Flatulence Dyspepsia ไม่แตกต่างจากการรักษา Simethicone

5.ผลการศึกษาทางคลินิก ผลการขับลม (ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง) ของชิงในอาสาสมัครเพศชาย จำนวน 14 คน ให้ดื่มน้ำขิง 100 มิลลิลิตร (ขิง 1 กรัม ละลายในน้ำ 100 มิลลิลิตร) หลังจากดื่มน้ำขิงพบว่า ความดันหูดความแรงในการบีบตัว และเวลาในการบีบของหลอดอาหารไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่หูดหลอดอาหารคลายตัวมากขึ้นตั้งแต่ 30 นาที หลังจากดื่มน้ำขิงอย่างมีนัยสำคัญ และความเร็วในการเคลื่อนที่ของการบีบตัวของหลอดอาหารลดลง แสดงให้เห็นว่า การรับประทานน้ำขิงมีส่วนช่วยให้หูดหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวได้มากขึ้น คลื่นการบีบตัวของหลอดอาหารเคลื่อนที่ไปได้ช้าลง แก๊สในกระเพาะอาหารน่าจะย้อนกลับออกมาได้ง่ายขึ้นขณะกลืนหรือเรอ จึงสนับสนุนฤทธิ์ขับลมของชิง