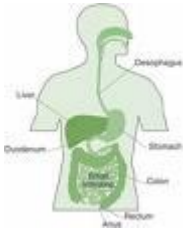


สมุนไพรรักษาโรกระเพาะ



โรกระเพาะอาหาร (peptic ulcer) หมายถึงอาการปวดแสบ ปวดตื้อ ปวดเสียด หรือ จุกแน่น ตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ (เหนือสะดือ) เวลาก่อนรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ สาเหตุสำคัญของโรกระเพาะคือ ความเครียด (วิตกกังวล คิดมาก เคร่งเครียด กับการงาน การเรียน) พฤติกรรมการรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานอาหารที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เช่น เหล้า เบียร์ แอสไพริน (ยาแก้ปวด ยาซอง) ยาแก้ปวดข้อ ยาชุด หรือยาลูกกลอนที่ใส่สเตียรอยด์ เครื่องดื่มชูกำลัง ที่เข้าสารคาเฟอีน เป็นต้น

การรักษาโรกระเพาะ โดยการรับประทานยา และดูแลสุขภาพ ของตนเอง ดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

๒. รับประทานอาหาร ๓ มื้อตามปกติ (ถ้าปวดมากในระยะแรก ควรรับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม) อย่ารับประทานอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

ไม่จำเป็นต้องแบ่งรับประทานอาหารทีละน้อยแต่บ่อยมื้อขึ้นดังที่เคยแนะนำกันในอดีต เพราะยังรับประทานมาก นอกจากจะทำให้น้ำหนักขึ้นแล้ว (ต้องคอยลดความอ้วนอีก) ยังอาจทำให้อาการกำเริบได้ง่ายอีกด้วยคนที่เป็โรกระเพาะบางครั้งอาจรู้สึกหิวง่ายก็ควรรับประทาน ยาลด กรดแทนนมหรือข้าว

๓. งดเหล้า เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม และบุหรี่เพราะจะทำให้โรคกำเริบได้

๔. ห้ามรับประทานยาแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อ ยาที่เข้าเตียรอยด์ (ในรายที่จำเป็นต้องใช้ยาเหล่านี้รักษาโรคอื่น ควรปรึกษาแพทย์)

๕. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย (เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน โยคะ เต้นแอโรบิก) หรือทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ หรือเจริญภาวนาตามศาสนาที่ตัวเองนับถือ คนที่เป็นโรกระเพาะเนื่องจากความเครียด การปฏิบัติในข้อนี้ จะมีส่วนช่วยให้โรคหายขาดได้

นอกจากนี้ยังมีภูมิปัญญาแบบไทยๆ ที่คนโบราณใช้เยียวยารักษาโรกระเพาะ โดยไม่ต้องพึ่งยาฝรั่ง ลองเอาไปใช้ดู

กล้วยน้ำว้า

นำผลมาปอกเปลือก หั่นเป็นแว่นบางๆ ตากแดดให้แห้ง บดให้ละเอียดเป็นผง ใส่ขวดเก็บไว้ ใช้ผง ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ชงน้ำร้อนดื่ม หรือผสมกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมให้เข้ากัน กินก่อนอาหารและก่อนนอน

ขมิ้นชัน

ใช้เหง้าแก่สด ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด ๑-๒ วัน บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั่นเป็นลูกกลอน หินครึ่งละ ๓-๕ เม็ด (ถ้าบรรจุแคปซูล กินครึ่งละ ๒ แคปซูล) วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

ว่านหางจระเข้

ใช้ใบสดที่เพิ่งตัดออกจากต้น นำมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกส่วนที่มีสีเขียวออกให้หมดเหลือแต่ก้านใส หากมียางสีเหลืองติดที่ก้านให้ล้างออกก่อน หั่นก้านเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดประมาณ ๓ นิ้ว ล้างให้สะอาดอีกครั้ง กินวันละ ๒ เวลา ก่อนอาหารเช้า เย็น

กระเจี๊ยบเขียว

ใช้ผักลวกกินน้ำพริกทุกวัน เมื่อกลิ่นๆ ในผลกระเจี๊ยบเขียว ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหารได้

หัวปลี

นำปลีกล้วยน้ำว้ามาเผา แล้วบีบเอาแต่น้ำ ได้ประมาณครึ่งแก้ว ดื่มก่อนอาหาร รสชาติฝาดเฝื่อน กินยากมาก แต่มีต้นกินติดกันประมาณ ๓ วัน อาการปวดกระเพาะที่อักเสบเรื้อรังมานานหายสนิท