

## ท้องอืด..... ปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2552

ท้องอืดเกิดจากลมในท้องมากทำให้อืดอัด แน่นในท้อง หากเป็นมาก ๆ อาจจะทำให้มีอาการปวดท้องเป็นพัก ๆ หรือมีอาการเรอมาก หรือผายลมบ่อย ๆ ทำให้เจ้าตัวชายหนาได้ นอกจากนี้บางครั้งทำให้ลมหายใจมีกลิ่นเหม็นได้ด้วย

### สาเหตุของท้องอืด

ที่พบบ่อยที่สุดคืออาการท้องอืดในผู้มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป  
ในวัยนี้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้น้อยลง  
รวมทั้งถุงน้ำดีก็ไม่สามารถทำให้หน้าดีเข้มข้นได้เท่ากับตอนเป็นหนุ่มสาว จึงทำให้สมรรถภาพในการย่อยอาหารลดลง ประกอบกับเจ้าตัวกินอาหารไม่ถูกต้อง จึงทำให้มีลมในท้องมาก และท้องอืด

- ท้องผูกเป็นสาเหตุของท้องอืดได้ การที่มีก้อนอุจจาระแข็งอุดตันอยู่ในลำไส้ใหญ่ จะทำให้ลมเคลื่อนตัวระบายออกนอกร่างกายไม่ถนัด ถูกเก็บกักอยู่ในท้อง  
ถ้าเป็นเพราะสาเหตุนี้แค่จัดการกับอาการท้องผูกหรือสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำ อากาาก็หายไป

- แบคทีเรียตัวร้ายในลำไส้มีมากเกินไป ปกติในลำไส้ของเราเป็นที่อยู่ของแบคทีเรียทั้งตัวดีและตัวร้าย หากตัวร้ายประเภทอีโคไล หรือคลอสตริเดียมมีมากเกินไปมันจะสร้างแก๊ส และทำให้ท้องอืดได้  
กรณีนี้มักจะพบในผู้ที่นิยมกินแต่เนื้อ นม ไข่ และไม่ยอมกินสารอาหารเส้นใยประเภทข้าวกล้องและผักผลไม้

- ความเครียด เมื่อใดก็ตามที่เจ้าตัวเกิดความเครียด  
ระบบประสาทอัตโนมัติซิมปาเทติกและพาราซิมปาเทติกที่ควรทำงานประสานกันอย่างสมดุลจะเกิดความปั่นป่วน  
น้ำย่อยจะหลั่งออกมาน้อยลง บางครั้งลำไส้ก็เคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้ลมถูกเก็บกักอยู่ในท้อง ทำให้ท้องอืด  
กรณีนี้มักจะพบในคนที่ทำงานที่ต้องใช้สมองมาก และนั่งอยู่โต๊ะนิ่ง ๆ  
ปกติลำไส้ของเราจะเคลื่อนไหวตามการเคลื่อนไหวของเจ้าตัว หากใครนั่งนิ่ง ๆ  
ทั้งวันจะทำให้ลำไส้นิ่งและท้องอืดมากกว่าคนที่เคลื่อนไหวไปมาและออกกำลังกาย

- ประการสุดท้ายที่เป็นสาเหตุของท้องอืดที่เรานึกไม่ค่อยถึง คือ การใส่สะเตียรอยด์หน้าท้อง  
คนที่รักษาโรคภูมิแพ้มีพุงและลดหน้าท้องไม่ได้ นิยมใช้สเตียรอยด์แทน การที่เอาอะไรไปกดหน้าท้อง  
จะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวไม่ได้ตามธรรมชาติ ก็กลมเอาไว้จึงเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการท้องอืด อืดอัด  
รวมทั้งอาการปวดมวนท้องได้ หากใครเป็นเช่นนี้ลองถอดสเตียรอยด์ อากาาก็จะหายไปเองอย่างง่าย ๆ

## วิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### 1. อาหาร

ผู้ใดมีปัญหาเรื่องฟัน ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดก็อาจจะทำให้ท้องอืด จึงควรปรึกษาหมอฟันก่อนงดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นนมวัว ชีส นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เครื่องดื่มช็อคโกแลต เครื่องดื่มประเภทชาวมอลต์ผสมนม พืชซา ขนมหูก โดन्हัก ขาวมันไก่ ขาวชาหมู อาหารทอด ผัดมัน ๆ และกะทิ เพราะอาหารกลุ่มนี้จะใช้เวลาผ่านกระเพาะอาหารไปชามาก บางครั้งนานถึง 6-8 ชั่วโมง จึงอาจจะทำให้ท้องอืดได้ง่าย ๆ อีกประการหนึ่ง

อาหารที่มีไขมันสูงจะต้องใช้น้ำดื่มน้อย คนที่มีอายุเกิน 40 ปี น้ำดื่มมักจะเจือจางลงจึงดื่มน้ำไม่เก่ง เจ้าตัวควรปรับอาหารให้เข้ากับสภาพน้ำดีของตนเอง ไม่ควรเห็นแก่กินมากเกินไป

อาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ทุกประเภท ไม่ควรกินเกิน 1 ฝ่ามือของเจ้าตัว เพราะร่างกายของผู้ที่โตเต็มที่แล้วไม่ต้องการอาหารโปรตีนมากนัก แค่ 1 ฝ่ามือก็พอเพียง อีกประการหนึ่งร่างกายของเราย่อยเนื้อสัตว์ไม่ได้ทั้งหมดเราจะมีซากโปรตีนเหลือในลำไส้เสมอ ยิ่งกินมากก็เหลือมาก ซากโปรตีนนี้จะเป็นอาหารของแบคทีเรียตัวร้ายในลำไส้ เมื่อมันกินเศษเนื้อแล้ว มันจะสร้างแก๊สในท้อง ทำให้ท้องอืดได้

### 2. เส้นใยอาหาร

ข้าวกล้อง ผักและผลไม้มีความจำเป็นในการรักษาท้องอืด เพราะสารเส้นใยในอาหารจะช่วยขับเอากากอาหารให้ผานออกนอกร่างกายโดยเร็ว ทำให้ไม่มีอาหารคั่งค้างในลำไส้ และปลอดจากอาการท้องผูก สารเส้นใยที่ดีอีกอย่างหนึ่งคือสารฟรุกโตโอลิโกแซ็คคาไรด์ ซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงซ้อน น้ำตาลนี้ร่างกายใช้ไม่ได้แต่จะเป็นอาหารของแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสและบีฟิโดแบคทีเรีย ซึ่งเป็นแบคทีเรียตัวดีในลำไส้ใหญ่ เมื่อแบคทีเรียกินน้ำตาลเชิงซ้อนมันจะเพิ่มปริมาณมากขึ้น และยับยั้งแบคทีเรียตัวร้ายไม่ให้สร้างแก๊สในท้องขึ้นมามากนัก มีผู้แนะนำว่าถ้าคนที่มีอาการท้องอืดกินลูกแก้วมังกรวันละ 1 ลูกเล็ก ปรากฏว่าสามารถบรรเทาอาการท้องอืดได้

### 3. สมุนไพรขับลม

อาหารพื้นบ้านแบบไทย ๆ มีเอกลักษณ์อย่างหนึ่งคือมีสมุนไพรแก้ท้องอืดเพื่อเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจานที่มีการใช้เนื้อสัตว์ เช่น ลาบอีสาน ตมย่างงู เป็นต้น

สมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ขับลมได้แก่ กระเทียม ขิง กะเพรา ตะเพลู ดิปลี กานพลู ว่านน้ำ จันทร์เทศ พริกไทย กระวาน เหว ไพล และชา ดังนั้นจะตมน้ำขิง น้ำกะเพรา จิบกินแทนชาจีนหรือกาแฟก็จะได้

### 4. การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเป็นประจำ

จะช่วยแก้อาการท้องอืดได้ การฝึกซึ่งมีประโยชน์มาก เพราะทุกท่าจะมีท่าช่วยระบายลม ถ้าฝึกทุกเซาก็จะผ่อนคลายอาการท้องอืดได้ดี

## 5. ใช้รัตนชาติ

ถ้าอยากจะใช้รัตนชาติช่วยบรรเทาอาการให้ใช้ชนิดริน ร้อยเป็นเข็มขัดคาดไว้รอบเอว จะคาดในเสื้อหรือนอกเสื้อก็ได้ อาการอืดอีกจะทุเลาลง

เอกสารอ้างอิง

- เอกสารเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี 191/3 ซ.ระนอง ถนนพระราม 6  
พญาไท กทม . 10400