



ปากเป็นขุข ตั้งเดรัจฉ
 ตันจก หลับไม่สนิท

มีเสียงในหู

ไม่เกรน

รุกแน่น ว่างว่าง

กลิ่นอาหารไม่ลง

แสบท้อง

ท้องเสียงว่าง

ท้องผูก

ปากเป็นขุข

มีเสียงในหู



แสบหน้าอก

มีลม

มีเสียงกรน

ท้องอืด

หิวบ่อย มักลิ้นปาก

ตั้งเดรัจฉ

ปวดตึงบ่า

หลับไม่สนิท

ตันจก

ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น ๓

เขียนโดย หมอแดง • หมอนัท ดี อโรคยา



โรคกระเพาะ กรดไหลย้อนหายได้





ปากเป็นขุข ตั้งเดรัจฉ
ต้นจาก กลับไม่สนิท

มีเสียงในหู

ไม่เกรน

รูคแน่น ร่วงร่วง

กลิ่นอาหารไม่ลง

แสบท้อง

ท้องเสียงร่วง

ท้องผูก

ปากเป็นขุข

มีเสียงในหู



แสบหน้าอก

มีลม

มีเสียงกรน

ท้องอืด

นิ่วบอง มักลิ้นปาก

ตั้งเดรัจฉ

ปวดท้องว่า

กลับไม่สนิท

ต้นจาก

ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น^๓

เขียนโดย หมอแดง • หมอนัท ดี อโรคยา

ตอน

โรคกระเพาะ กรดไหลย้อนหายได้





พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2554 ราคา 135 บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
หมอบดง หมอนัท.
โรคกระเพาะ กรดไหลย้อนหายได้-- กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2555.
168 หน้า.
1. กระเพาะอาหาร-- โรค. I. ชื่อเรื่อง.
616.33
ISBN 978-616-515-123-8

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

รองประธานกรรมการบริษัท

เกษรี กาญจนะวณิชย์

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวัชร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์ศิริ สังขวาลี มียาจิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

ปก/รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

ภาพประกอบ

วไลลักษณ์ ผลเพิ่ม

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจขำ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย

ฐาปนรัตน์ จันทร์นุ่ม, จารุวรรณ นาคบำรุง

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ
อำเภอบางป่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดทำโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-3856-9, www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้
จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำแนะนำสำนักพิมพ์

การเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ใช่เป็นสิ่งที่ใครต้องการ แต่เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว จะบำบัดรักษาอย่างไรให้หายขาด หรือหากยังไม่เป็นโรค เราจะป้องกัน ตั้งรับ หรือดูแลตัวเองอย่างไร โดยเฉพาะโรคสุดฮิต โรคที่พบได้บ่อยกับหนุ่มสาวออฟฟิศ หรือแม้แต่คนสูงอายุ คือโรคกระเพาะ โรคกรดไหลย้อน อาการของสองโรคนี้จะใกล้เคียงกันมาก เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร แต่โรคกรดไหลย้อนจะมีอาการปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอก ไม่ใช่แค่ปวดแผลจากโรคกระเพาะอาหารเท่านั้น

นอกจากสมุนไพรจะช่วยรักษาโรคกระเพาะและโรคกรดไหลย้อนได้แล้วนั้น สิ่งที่ต้องทำควบคู่ไปด้วย ก็คือการรู้จักเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มให้ถูกต้อง เพื่อให้กระเพาะทำหน้าที่ย่อยอาหารในช่วงเวลาที่เหมาะสม ดื่มน้ำปริมาณพอเหมาะ การเลือกรับประทาน

อาหารให้เหมาะกับภูมิประเทศที่เราอาศัยอยู่ สิ่งเหล่านี้มักจะถูกลืมไป เพราะมักไปกินตามฝรั่งที่อยู่แถบหนาว ก็เลือกรับประทานอาหารพวกเนย นม ไขมันมาก ทั้งที่ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อน การกินสมุนไพรไทยนี่แหละที่เหมาะสมกับคนไทยมากกว่า

การรู้เท่าทันร่างกาย ว่าสิ่งไหนเหมาะสม และควรสร้างนิสัยการรับประทานอาหารให้เหมาะสม จะทำให้คุณมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เพียงแต่โรคกระเพาะ โรคกรดไหลย้อนเท่านั้น แต่คุณจะต้องภูมิคุ้มกันตัว เวลาที่มีคำถามว่า ใครไม่ป่วยก็มีขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี
เนชั่นบุ๊คส์



สารบัญ

บทที่ 1

- โรคกระเพาะ โรคกรดไหลย้อน เป็นเรื่องเดียวกัน 15

บทที่ 2

- เศษผู้ป่วย จะเริ่มต้นรักษาโรคอะไรดี? 23
 - คุณนวัต เสียเวลา เสียโอกาส 26
 - คุณรักชาติ ชอบทำงานกลางคืน เจียบบดี 32
 - คุณนิติ มีกลิ่นปาก 40

บทที่ 3

- ลมหรือไฟ (น้ำย่อย) ที่เป็นปัญหา 45
- น้ำซิงแก่เข้มข้น 53
- ยารณีสตินทะขาด 54
- ยาหอม 59

บทที่ 4

- ปัญหาของน้ำย่อย (ปัญหาของการย่อย) 63
- น้ำ 68
- เหล้า, เบียร์ 71
- กาแฟ 72
- นมวัว 75
- คุณอัญชสี คนนะไม่ใช่จู้ 76

บทที่ 5

- เสริมลมปราณกับโรคกรดไหลย้อน 81

บทที่ 6

- พลังที่ไม่ลับบนฝ่าเท้า 103

บทที่ 7

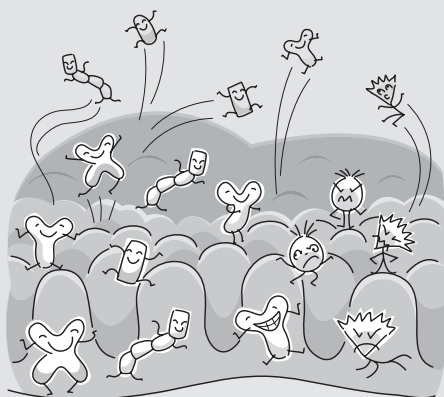
- ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน 111
- การทำดีท็อกซ์ช่วยได้อย่างไร 117
- คุณพรรณนา มีสเกาจัง 124
- น้ำเอนไซม์ และโปรไบโอติกส์ 127
- การแก้ไขแผลในกระเพาะอาหาร 149
- ขมิ้นชัน ของดี ราคาถูก 149
- กล้วยดิบ ฝาดสมานแผล 159

บทที่ 8

- จากใจคนเคยป่วย 155

บทที่ 9

- สรุปเรื่องราวของโรคกระเพาะและโรคกรดไหลย้อน 161



บทนำ

ในสภาวะปกติเราจะวางแผนการทำงานทั้งระยะสั้น ระยะยาว เรียงลำดับตามความสำคัญได้ แต่เมื่อใดมีปัญหาสุขภาพความเจ็บป่วย รุมเร้า แผนการที่วางไว้แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นวันรับปริญญาของลูก วันแต่งงาน วันเปิดกิจการธุรกิจ ก็ยังต้องเลื่อนหรือคลาดเคลื่อนไป เพราะสุขภาพของเราเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สุด ส่งผลกระทบมากที่สุด หากแก้ไขได้ไม่ทันการณ์ก็อาจจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นและอาจจะไม่สามารถได้สุขภาพที่ดีคืนกลับมาเหมือนเดิมได้อีก คนที่ประมาทมองข้ามการดูแลสุขภาพเป็นระยะเวลานาน ปล่อยจนถึงช่วงเวลาวิกฤติ ถึงเวลานั้นการล้างไต การผ่าตัด หรือแม้แต่มะเร็งก็ไม่ใช่เรื่องไกลตัวเสียแล้ว

แต่จากประสบการณ์การรักษาคนไข้ของผมที่ผ่านมา โลกนี้ช่างกลับตาลปัตร คนไข้ที่เข้ามารักษาอาการป่วยนั้น ลำดับความสำคัญของสุขภาพตัวเองเป็นอันดับสุดท้าย ถ้าไม่ป่วยเต็มทีแบบเดินไม่ไหว หายใจไม่ออก ทานข้าวไม่อร่อย ก็ไม่เคยจะเหลียวแลสุขภาพของตัวเองสักเท่าไร กินอยู่อย่างผิดธรรมชาติจนป่วย บางท่านก็เป็นโรคเรื้อรัง จนมีอาการซับซ้อนเกินกว่าที่จะดูแลตนเองได้ ต้องมีคนตามปรนนิบัติ

ดูแลจอมอง คอยห้ามไม่ให้ทำร้ายสุขภาพต่อไป ทั้งๆ ที่เป็นร่างกายตัวเองแท้ๆ

คนฉลาด = ใช้ความคิด + ร่วมกับสติ (กำหนดรู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร)

คนประมาท = ใช้ความคิด - บดบังสติ มักหาเหตุผล (ของตัวเอง) เพื่อตอบสนองความต้องการทำสิ่งที่ไม่ควร

คนประมาทจะใช้ร่างกายราวกับยืมเช่าคนอื่นมาเหมือนไม่ใช่ร่างกายของตนเอง รู้แต่จะใช้ให้คุ้ม ไม่สบายก็แก้ที่ปลายเหตุ ทานยา ฟังแต่หมอ ผากชีวิตไว้กับคนที่เพ็งเจอกันไม่กี่นาที ส่วนไหนใช้ไม่ได้ก็ตัดทิ้ง ทำเหมือนเป็นอะไหล่รถถอดออกแล้วเปลี่ยนใหม่ได้ บางครั้งใช้จนเครื่องพังต้องไปนอนพักฟื้นอยู่โรงพยาบาล โชคดีออกมาจากโรงพยาบาลได้ก็มีพฤติกรรมทำลายสุขภาพเช่นเดิมอีก ไม่เคยพิจารณาถึงต้นเหตุของการเจ็บป่วยเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ไม่ป่วยอีก

พลังงานจากธรรมชาติทั้งจากภายนอกและภายในเป็นพลังที่ใช้ฟรี ไม่ว่าจะรวยหรือจน มีการศึกษาหรือไม่ก็ตาม ใช้โดยไม่ต้องเสียค่าไฟ ใครเห็นถึงคุณค่าและใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็จะได้รับคำตอบคือสุขภาพดี ใครไม่เห็นถึงคุณค่าใช้อย่างฟุ่มเฟือย ดิ้นก็สายไม่ลุกขึ้นมา รับพลังแสงอาทิตย์บ้าง ตื่นมาไม่ขยับถ่ายเอาของเสียออกก่อน ไม่ทานน้ำกว่าจะทานอาหารเข้าก็เกือบเที่ยง กินรวบเสียเลย ทั้งวันก็ทานแต่อาหารที่ร่างกายเอาไปใช้ไม่ได้ กลายเป็นมลภาวะขยะเน่าเหม็นในร่างกาย เขาเรียกว่าอาหารขยะเพราะเข้าง่ายออกยาก และทิ้งของเสียเอาไว้ กลางคืนควรจะนอนพักผ่อน ก็ใช้ร่างกายกับดวงตาที่ล้าๆ ตู๋ทีวี

เล่นเกม เอาจานที่ควรทำตอนกลางวันมาทำกลางคืนแทน ทั้งๆ ที่ประเทศไทยมีอาหารอุดมสมบูรณ์ราคาไม่แพง แต่ประชาชนจำนวนมากเลือกกินอาหารขยะที่ราคาแพงกว่า

ประเทศไทยตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร มีอากาศร้อนชื้น เหมาะแก่การทำเกษตรกรรม ปลูกข้าว พืชหลากหลายสายพันธุ์ ทำให้มีอาหารพืชผักผลไม้สมบูรณ์ ในน้ำมีปลา-ในนามีข้าว มีอาหารตลอดปี เป็นที่อิจฉาของชาวต่างประเทศ

ธรรมชาติที่สมบูรณ์ อาหารไทยจึงมีวัฒนธรรมที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ สามารถเป็นทั้งอาหารและยาในเวลาเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง น้ำพริกปลาทุ่น้ำพริกสารพัดรส ผักเครื่องเคียง ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มเปี้ยวหวาน ส้มตำ ยำสมุนไพร หรือไข่เจียวร้อนๆ ก็สามารถเรียกน้ำย่อยให้อยากอาหารและทำให้หิอ้มท้องแบบเศรษฐกิจพอเพียงได้ สมกับสมญานาม “อู้อั่วอู่น้ำ”

เพียงแต่เราไม่รู้คุณค่าของสิ่งที่ตัวเองมี ไปเลียนแบบประเทศแถบตะวันตกซึ่งเป็นเมืองอุตสาหกรรม มีอากาศหนาว มีหิมะ ตั้งอยู่เหนือเส้นศูนย์สูตรไกลๆ ไม่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดปีเหมือนประเทศแถบบ้านเรา เลียนแบบเขาโดยการหันไปทานเนื้อสัตว์, แป้ง, ไขมัน, นม, เนย, เบียร์ และของหวาน เพราะคนเมืองหนาวจำเป็นต้องทานอาหารเหล่านี้เพื่อสร้างพลังงานความร้อนไว้สู้กับอากาศหนาว จึงต้องทานอาหารบำรุงธาตุดินเสียส่วนใหญ่ อาหารเหล่านี้เก็บแช่แข็งไว้ได้นานง่ายต่อการขนส่ง ทานสดไม่ได้จึงต้องนำมาปรุงแต่งรสชาติด้วยไขมันแปรรูป, น้ำตาล, แป้ง ซึ่งการทานอาหารประเภทนี้มากๆ ส่งผลให้

ชาวตะวันตกป่วยเป็นเบาหวาน, ความดัน, ไขมันในเลือดสูง, อ้วน, มะเร็งในที่สุด ประเทศเหล่านี้จึงต้องมีทีมงานวิจัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ยาอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษาอาการป่วยของประชาชน โชคดีที่มีเศรษฐกิจดี จึงพอที่จะดูแลประชาชนได้ทั่วถึง เราเลียนแบบการทานอาหารอย่างชาวตะวันตก สุดท้ายก็ต้องเดินตามอาการป่วย และแนวทางของการรักษาโรคที่ต้องไปพึ่งเขาอีกเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นยาเคมี อุปกรณ์การแพทย์ วิทยาการแพทย์ ซึ่งต้องใช้เงินค่าใช้จ่ายสูงมากไปซื้อไปหา มารักษาคคนป่วยในประเทศไทย ทั้งๆ ที่เรามีสมุนไพรไทย วิชาการรักษาแบบไทยๆ ซึ่งไม่ด้อยกว่าของต่างประเทศ ราคาไม่แพงอย่างของเขา เขานะได้ทั้งขึ้นทั้งล่อง ส่วนเราเสียลูกเดียว

กระเพาะอาหาร น้ำย่อย และระบบย่อยอาหารถูกออกแบบโดยธรรมชาติของจักรวาล ดังนั้นอาหารก็ควรคงสภาพของธรรมชาติเอาไว้ หากเราสังเคราะห์แปรรูปอาหารมากเกินไป จนระบบย่อยอาหารไม่รู้จักย่อยไม่ได้ จะกลายเป็นมลพิษขยะในร่างกาย เริ่มจากการเป็นโรคในระบบย่อยอาหาร พัฒนาจนกลายเป็นโรคเรื้อรังต่อไป โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบเลือด เป็นต้น

รูปแบบการกินอยู่ของชาวตะวันตกซึ่งตรงข้ามกับเรา

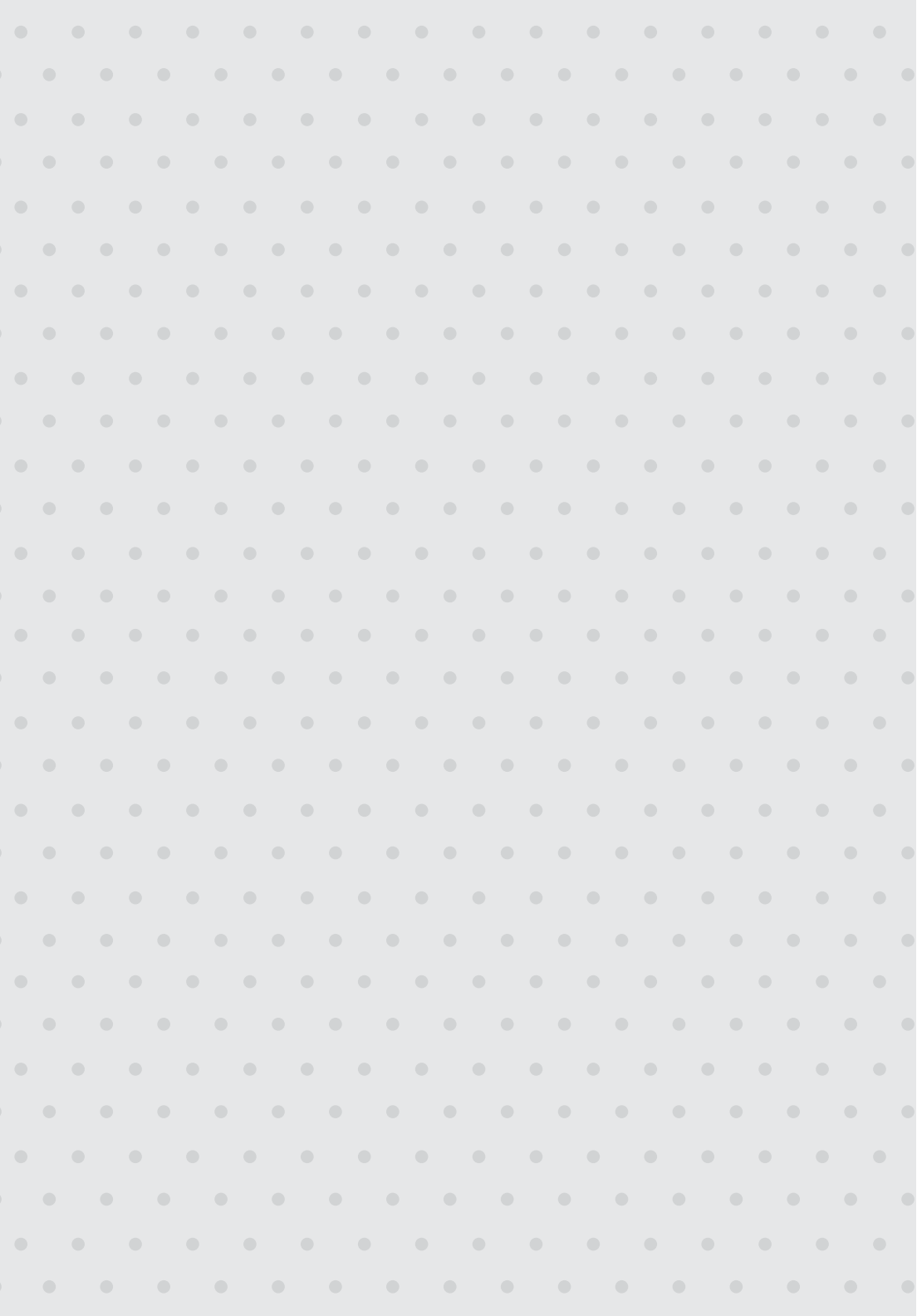
- เราอยู่ในเขตร้อนชื้น เขาอยู่ในเขตหนาว
- อาหารของเราเน้นการขับความร้อนและลมออกจากร่างกาย อาหารของเขาบำรุงธาตุดินเพื่อเก็บความร้อนไว้เป็นพลังงานร่างกาย
- เราผิวสีคล้ำกว่า เพราะได้พลังแสงแดดทั้งปีฟรีๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงแบบธรรมชาติไม่เจ็บป่วยง่าย เขาต้องเสียเงินค่าแสงแดดมา

อาบแดดในประเทศเรา เพราะชาวตะวันตกมีค่านิยมว่าใครมีผิวสีแทน แสดงว่ามีฐานะดีพอที่จะเดินทางไปต่างประเทศเพื่อจะอาบแดดได้

ธรรมชาติกำหนดให้อยู่แล้วว่า ภูมิอากาศ ภูมิประเทศแบบไหน เป็นถิ่นกำเนิด สร้างพืชพันธุ์ให้เหมาะกับสิ่งมีชีวิตของท้องถิ่นนั้นๆ ถ้าเราเข้าใจยอมรับ ทำตามสิ่งที่ธรรมชาติให้มา นำคุณค่าที่เรามีอยู่ มาดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ พวกเราก็จะไม่ป่วยมากอย่าง ทุกวันนี้ ประเทศจะเข้มแข็งได้ ประชาชนในประเทศต้องแข็งแรง ทั้งกายและใจ ไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพที่ดี

ผมมีความมั่นใจว่าประเทศไทยมีความพร้อมที่จะให้ประชาชน มีสุขภาพดีด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรอาหารและวัฒนธรรม ดั้งเดิม เพียงแต่ต้องให้ความรู้ประชาชนอย่างต่อเนื่องในการกินอาหาร สามารถนำเอาอาหารทุกมื้อเป็นยา โดยการกินอยู่อย่างธรรมชาติ แบบไทยๆ หนังสือเล่มนี้จะจุดประกายให้ท่านมีความมั่นใจที่จะทำ สุขภาพของท่าน สมาชิกในครอบครัว และคนรอบข้างไม่ป่วยอีกต่อไป

หมอแดง และ หมอนัท



บทที่ 1

โรคกระเพาะ โรคกรดไหลย้อน เป็นเรื่องเดียวกัน

โรคกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อนจัดเป็นโรคที่อยู่ในกลุ่มเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การย่อยอาหาร การขับของเสีย เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่ได้ถูกกำหนดเฉพาะแพทย์เท่านั้นที่จะต้องรู้จัก 2 โรคนี้ แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องทำความเข้าใจ การกินการอยู่ให้ถูก จะได้ไม่ต้องป่วยและเกิดผลข้างเคียงเป็นโรคอื่นๆ อีกมากมายจนควบคุมไม่ได้

โรคบางโรคลองยาได้ แต่โรคกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน ถ้าวินยาไปเรื่อยๆ แล้วยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การกินการอยู่ให้ใกล้เคียงธรรมชาติ ก็จะมีโรคของแถมตามมา เช่น ท้องอืด จุกเสียด ปวดตามเส้นทั่วร่างกาย แผลในช่องปาก หายใจไม่เต็มอิ่ม นอนหลับยาก

แล้วจะหาความสุขในชีวิตได้อย่างไร ในเมื่อตื่นเช้าขึ้นมาก็หายใจไม่เต็มอิ่มเสียแล้ว ทานอาหารก็ไม่อร่อย แน่นจุกที่ท้อง แถมอาเจียนในบางมื้อนอนไม่ค่อยหลับ หลับได้เพียงตาแต่สมองไม่หลับ อย่างนี้ต้องเรียกว่าตกนรกทั้งเป็น!!

จากหนังสือสุขภาพดี ประพันธ์โดยกลุ่มหมอจุฬาฯ ได้ให้นิยามของคำว่า โรคกรดไหลย้อน Gastro esophageal reflux disease (หน้า 132) หมายถึง ภาวะที่กรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อน (GERD) ขึ้นมาในหลอดอาหารแล้วทำให้เกิดอาการดังนี้

- แสบร้อนที่หน้าอก
- เรอเปรี้ยว
- ไอ เสียงแหบ
- เจ็บคอเรื้อรัง มีเสมหะมากจนรบกวนผู้ที่มีอาการ
- หรือทำให้เกิดพยาธิสภาพของหลอดอาหารหรือทางเดิน

หายใจส่วนบน เช่น หลอดอาหารอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ เป็นต้น

ผมรักษาคณไข้มาจวบจนปัจจุบันเป็นเวลาสิบกว่าปีแล้ว พบว่ามีผู้ที่เป็นโรคจากระบบย่อยอาหารมากกว่าโรคอื่นๆ อย่างเทียบกันไม่ได้ จำนวนมากกว่า 80% ของโรคทั้งหมดนั้นเกิดจากการย่อยอาหารที่มีปัญหา จึงหาหนทางเผยแพร่ความรู้ออกไปเป็นเวลากว่า 5 ปี ยิ่งพูดยิ่งเขียน คนไข้ก็ยิ่งมาก และยังไม่มีทีท่าจะลดลง แลดูจะมีเพียงกำลังของผมที่ค่อยๆ ถดถอยจากตัวเลขอายุที่เพิ่มขึ้น แต่อย่างน้อยวันนี้ผู้ป่วยหลายท่านก็เริ่มปรับพฤติกรรมได้เอง เช่น การดื่มน้ำให้ถูกวิธี เรียนรู้และเลือกทานอาหารฤทธิ์ร้อน-เย็นได้มากขึ้น ดูแลสุขภาพตัวเอง รวมถึง

คนในครอบครัว โดยที่ไม่ต้องสูญเสียเวลาอันมีค่านัดคิวพบหมอพูดคุย
เท่านั้นก็เป็นกำลังใจที่จะทำงานต่อไป

ส่วนหนึ่งของประวัติคนไข้



ผมเชื่อในความพร้อมของประเทศไทยที่จะสามารถลดจำนวนคนที่ป่วยด้วยโรคต่างๆ ทั้งหลาย โดยเริ่มจากการลดจำนวนผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อนลงให้ได้ก่อน แล้วจะสกัดให้โรคอื่นๆ ลดลงตามอย่างอัตโนมัติ เรียกว่ายิงปืนนัดเดียวได้นกหลายตัว โดยการให้ความรู้กับประชาชนถึงต้นเหตุของโรค การเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอยู่ โรคที่เป็นอยู่ก็จะดีขึ้น รู้จักใช้สมุนไพรท้องถิ่นและนำอาหารการกินในแต่ละมื้อมาเป็นยา สิ่งนี้ไม่ยากเกินไป ไม่ต้องเสียงบประมาณประเทศ ในการรักษาคนป่วยที่ปลายเหตุมากอย่างทุกวันนี้

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ, สมอง, กระเพาะอาหาร, ลำไส้, ม้าม, ตับ, ไต, มดลูก, รังไข่, กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น ทุกอวัยวะทำงานประสานงานกันอย่างเป็นระบบ โดยมีระบบย่อยอาหารเป็นระบบที่เริ่มต้นขับเคลื่อนก่อนระบบอื่นๆ ถ้าเริ่มต้นดีก็มีปัญหาสุขภาพน้อย ถือว่ามีชัยชนะไปครึ่งหนึ่งแล้ว การทำงานก็ขับเคลื่อนเป็นระบบไม่แยกจากกัน หากทำงานไม่ประสานงานกันก็ต้องป่วยแน่ เปรียบดังปัญหาภายในประเทศที่ผ่านมา ถ้าต่างคนต่างรู้หน้าที่ของตัวเอง ทำเต็มความสามารถ ร่วมมือกันทำงาน ประเทศไทยก็จะเจริญก้าวหน้า ถ้าแม้แต่ทะเลาะแยกกันทำงานก็ต้องเกิดปัญหาแน่นอน

ร่างกายก็เช่นกัน หากป่วยแล้วก็ควรจะรักษาทั้งระบบ การแยกการรักษาเป็นจุดๆ จึงต้องทานยามากมายอย่างที่เป็นอย่างอยู่ในปัจจุบัน เช่น การทานยารักษาโรคกระเพาะอาหาร ยาลดกรด ยาเคลือบกระเพาะ ยาช่วยย่อย บางคนเป็นหลายโรคก็มียาอื่นเพิ่ม เช่น ยาเบาหวาน ความดัน แก้วปวด แก้วอักเสบ ยาสแตติน ยาลดไขมัน ยาแก้แพ้ ยานอนหลับ ยาลดความอ้วน ยาลดไขมัน เป็นต้น การกินยามากขนาดนี้ก็จะยิ่ง

ส่งผลต่อกระเพาะอาหาร ระบบย่อยอาหาร รวมถึงหลายโรคในปัจจุบัน ที่ต้องทานยาตลอดชีวิต เป็นการเพิ่มภาระในการขับของเสียออกจาก ร่างกายอีกด้วย

ในหนังสือเล่มนี้ผมขอส่วนตัวอย่างคนไข้หลายท่านมาให้คุณเป็น อุทาหรณ์เตือนสติ อยากทำให้คนไทยเราป่วยน้อยลง “เราจะช่วยกัน คืบคลานสู่สุขภาพที่ดีกลับสู่ทุกคนในสังคม”

ที่ต่างประเทศโดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศ ในแถบยุโรปต่างก็คิดหาทางทำตนให้เป็นอิสระจากสถาบันการแพทย์ ด้วยการศึกษาวิธีรักษาดตนเอง เพราะค่ารักษา ค่ายาแพงมาก แต่ ประชาชนในประเทศเหล่านั้นก็มีข้อจำกัดที่จะเลือกรักษาดตนเอง เพราะ ขาดแคลนผู้รู้ด้านสมุนไพร ต่างจากคนเอเชียที่รู้จักการใช้สมุนไพร มาตั้งแต่วัยเยาว์

โดยเฉพาะประเทศไทยมีทรัพยากรในดินลินในน้ำ หากินได้ชั่วลูก ชั่วหลาน เกษตรกรที่มีความรู้ และผืนดินทางการเกษตรที่มีมากมาย ทั่วประเทศ ด้วยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีสายพระเนตรที่ยาวไกล กว่า 64 ปีที่ได้ทรงครองราชและพระราชทานโครงการพระราชดำริ 3,000 กว่าโครงการ ส่วนมากเป็นโครงการพัฒนาทางด้านน้ำและการ เกษตรเพื่อให้ประเทศเกษตรกรรมอย่างประเทศไทยเราค่อยๆ เติบโตทาง เศรษฐกิจอย่างยั่งยืน สามารถผลิตอาหารเพื่อให้พึ่งตนเองได้ และยัง ส่งผลผลิตออกขายเลี้ยงชาวโลกเป็นที่ประจักษ์และปลื้มปิติแก่พวกเรา ชาวไทย นอกจากนี้เรายังมีองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทย ที่แม้จะหยุดพัฒนาไปหลายปี แต่ใน 15 ปีที่ผ่านมา เราได้พัฒนาความรู้ เพิ่มขึ้นมาก จนนำมาเผยแพร่ให้กับประชาชนได้กว้างขวางพอสมควร

การรักษาโรคในปัจจุบันไม่ว่าโรคกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน หรือโรคอื่นๆ ใช้การรักษาโดยวิธีที่ซับซ้อนทั้งการตรวจวินิจฉัยและการใช้ยา มากมายจนประชาชนไม่สามารถเข้าใจได้ว่าตนเองสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อเจ็บป่วยหมอผู้ทำการรักษาก็มุ่งแต่รักษาโรค กำจัดโรค ไม่ได้รักษาคนเป็นโรคหรือแก้ไขคนเป็นโรค คนป่วยก็มีเพิ่มขึ้นทุกวันเต็มโรงพยาบาล ไม่ต้องห่วงว่าพอลดหายป่วยแล้ว หมอพยาบาลจะไม่มีงานทำ เพราะมีคนที่เป็นป่วยเรื้อรังอีกมากมายที่ยังต้องการหมอพยาบาลมืออาชีพให้ดูแลรักษา

ฉะนั้นการแพทย์ การรักษาจึงไม่ควรจำกัดแค่แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้นที่เป็นผู้รู้ ต้องให้ประชาชนทุกคนไม่ป่วย และคนป่วยเข้ามามีส่วนรู้เห็นอย่างกว้างขวางเพื่อที่จะนำไปดูแลตัวเองได้ ยิ่งจะช่วยให้การแพทย์ปรับไปสู่การพัฒนาอย่างต่อเนื่องตอบสนองต่อการแก้ปัญหาของประเทศ ประเทศใดมีประชาชนสุขภาพแข็งแรงก็ย่อมนำความสุข สันติสุข และสุดท้ายประเทศย่อมแข็งแรง ประโยชน์ก็ตกอยู่กับคนในประเทศ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้องซื้อยาจากต่างประเทศ ถ้าเราทำได้ก็จะสามารถเป็นที่พึ่งให้ชาวโลกที่สนใจการดูแลโรคด้วยแนวทางธรรมชาติแบบไทยๆ ได้

เมื่อมีอาการป่วย ผู้คนส่วนใหญ่มักจะมุ่งรักษาแต่อาการเจ็บป่วย เฉพาะหน้ากันเพียงอย่างเดียว เช่น ปวดท้อง แน่นท้อง ปวดหลัง ไม่เกรน เป็นต้น โดยลืมสิ่งที่เขากระทำกับตัวเองจนป่วย ผมจึงสนใจที่จะสอบถามพฤติกรรมการกินอยู่ของคนป่วย บันทึกอย่างละเอียด ให้ความสำคัญกับการบันทึกพฤติกรรม เมื่อหาสาเหตุพบแล้วก็เล่าย้อนหลัง พฤติกรรมต้นเหตุของโรคให้คนป่วยเหล่านั้นฟังอีกครั้ง คนแล้วคนเล่า

บางวันพูดซ้ำๆ กันเป็นสิบ ยี่สิบเที่ยว เพื่อให้คนไข้เข้าใจถึงเหตุที่เกิดโรคให้ได้

คิโรคยา คลินิกการแพทย์แผนไทย

662/3-4 ถ.พระราม 3 แขวงบางโพงทาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ โทร. 02-358-0050

ชื่อ _____ เพศ บุ อายุ 35 ปี น้าหนัก _____ น้ำ _____ วันที่ 1/12554

ที่อยู่ _____ โทร. _____

1. ประจำเดือน ☒ หมดแล้ว ☒ ปกติ ☐ ไม่ปกติ _____ วัน ☐ ไม่ปวดท้อง ☐ ไม่ปวดท้อง ☐ เคยผ่าตัด _____

2. นอนหลับ ☐ ดี ☒ ไม่ดี ☒ ทานยานอนหลับ 1-2 เม็ด เป็นเวลา บางวัน ยาทานเป็นประจำ _____

3. เข้านอนเวลา 24.00 ตื่นนอน 07.00 ถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง/วัน กลางคืนมีมาบัสสาวะ _____

4. ดื่นเข้าทานน้ำ _____ แก้ว ก่อนอาหารทานน้ำ _____ แก้ว หลังอาหารทานน้ำ 1 แก้ว ระหว่างอาหารทานน้ำ 1/2 แก้ว

5. ทานอาหารเช้าเวลา 09.00 มื้อที่ 2 เวลา 12.00 มื้อที่ 3 เวลา 19.00 มื้อสุดท้ายเวลา _____

6. อาหารที่ทานเป็นประจำ ข้าวเหนียว, ไข่ไก่ เครื่องดื่ม ชาเย็น, เดอดีดัม, เนื้ปลา

7. ทานอาหารนอกบ้านมีเฮียน ☐ ไม่บ่อย ☒ บ่อย ทุกวัน วันสัปดาห์ พุธ 5-10 มวน/วัน

8. ออกกำลังกาย 5 วัน/เดือน สวมสนัด, นั้สมานธิ, โยคะ, อื่นๆ _____

อาการ ① ปวดต้นคอ, บ่า, ไหล่, ข้างอก, ปวดศรีษะ, คอแข็ง - เป็นมา 3-4 ปี

② ปวดเอว, ท้อง, สะโพกขวา, ไหล่ขวาข้างล่างขวา - เป็นมา 1/2 ปี (6 เดือน)

③ นอนไม่หลับทุกคืน แม้จะมีอาหารกลางวันไม่กิน - เป็นมา 3-4 ปี

④ แน่นท้อง, ท้องอืด, ลมจุกเสียด แล้รับถ่ายปกติ

⑤ ตื่นเช้ารู้สึกไม่สดชื่น, มีน้ำ-บวมที่ข้อมือ, ปวดศรีษะ

หมายเหตุ : พ.ท. MRI ส.พ.แจ้งผลว่า หมอนรองกระดูกคอ C4-5-6 ทับเส้นประสาท

การบอกให้คนเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อบำบัดโรคนี้เป็นสิ่งที่ยากที่สุด เพราะเขาอาจไม่เชื่อ หรือเชื่อก็ลืมทำเพราะเขาเคยชินกับพฤติกรรมเหล่านั้นเสียแล้ว เหมือนต้นไม้ที่ยังรากลึกขุดยาก แม้ว่าจะต้องใช้ระยะเวลา แต่ถ้าวทำได้อ ผลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับการลงแรงลงทุนมาก เราจึงต้องขยันพูดแนะไปเรื่อยๆ เหมือนเคาะระฆังต้องเคาะไปเรื่อยๆ ก็จะดังกังวานไปอย่างต่อเนื่อง คนที่อยู่ไกลๆ ก็จะได้ยินนานหลายๆ ครั้ง หลายๆ คน หลายๆ ปี เสียของคนที่หายป่วยก็จะช่วยกันเคาะจนดังทั่วประเทศไทย ไม่ต้องเคาะคนเดียวให้เมื่อยมืออีกแล้ว

- บทที่ ๑๐ การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๑. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๒. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๓. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๔. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๕. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๖. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๗. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๘. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๙. การปลูกพืช ผักสวนครัว
 ๑๐. การปลูกพืช ผักสวนครัว

เคสผู้ป่วย
จะเริ่มต้น
รักษาโรคอะไรดี?

[illegible]

จากภาพที่เห็นคือส่วนหนึ่งของใบบันทึกประวัติจริงๆ ของคนไข้ ผู้ซึ่งมารักษาโรคกระเพาะและกรดไหลย้อนที่ ดิ อโรคยา คลินิก จะต้องกรอกอาการเจ็บป่วย และอาการไม่สบายอื่นๆ สังเกตได้ว่าไม่มีใครเขียนอาการเดียว มักจะเขียนเป็นกลุ่มอาการเจ็บป่วย ยกตัวอย่างเช่น