

แพทย์แผนจีนบอกให้รู้ว่า
หลายโรคยอดฮิต อาจเกิดขึ้นจากต้นที่อ่อนแอ

ถนนอมตัม

ยับยั้งสารพัดโรค

๐ หมอไพโร

คอลัมน์พิเศษ "สมุดลแบบแพทย์แผนจีน" เนชั่นสุดสัปดาห์
และ "โอบนิตยหาสุขภาพพินจีน" นสพ.คมชัดลึก





ถนนต๊อบ

ยับยั้งสารพัดโรค

© หมอไพโร



ถนนอมตบ ยับยั้งสารพัดโรค

หมอไอพร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

หมอไอพร

ถนนอมตบ ยับยั้งสารพัดโรค. -- กรุงเทพฯพมทานคร : เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2555.

192 หน้า.

1. ตับ--โรค. I. พีระ อังกูรวัฒน์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

616.362

ISBN 978-616-515-196-2

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2555

เจ้าของผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

รองประธานกรรมการบริษัท

เกษรี กาญจนระวีนิษฐ์

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวะพร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์ศิริ สังขชาติ มียาจิ

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ

รัฐกานต์ ธนาโอฬาร

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

กิงกาญจน์ จันทร์สกาวัฒน์

บรรณาธิการเล่ม

สินีพร มฤคพิทักษ์

ปก

วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

ภาพประกอบ

พีระ อังกูรวัฒน์ น้ำตาล คัดโนภาส รัฐราพร นิทราศรีสมุทพร

รูปเล่ม

รัฐราพร นิทราศรีสมุทพร

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจขำ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนimitกุล

ฝ่ายขาย

ฐานรัตน์ จันทร์นุ่ม จารุวรรณ นาคบำรุง

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 เลขที่ 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ อำเภอบางป่อ

จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา

กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9, www.se-ed.com

ราคา 175 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดยบริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาน้ำหนัก หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำนำสำนักพิมพ์

พออย่างเข้าสู่วัยกลางคน เราจะรู้สึกว่าร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ง่าย และคิดเข้าข้างตนเองว่าเป็นเพราะทำงานหนัก เครียด นอนดึก พักผ่อน น้อย ไม่เฉลียวใจว่านี่เป็นอาการเตือนของโรคภัยบางชนิด ทั้งยังเป็นสัญญาณ บ่งบอกว่าการทำงานของตับได้รับผลกระทบในระดับที่ต้อง “ใส่ใจ” แล้ว

ระยะเริ่มแรกเป็นเพียงความผิดปกติทางสมรรถภาพ หรือมีความ เสื่อมจนสูญเสียความสมดุลในเส้นลมปราณตับและถุงน้ำดีเท่านั้น ตัวเซลล์ตับ เองยังไม่เสียหาย การตรวจด้วยเครื่องมือทันสมัยต่างๆ จึงยังไม่พบความ ผิดปกติ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ อธิบายถึงความสำคัญของตับ การดำเนิน ชีวิตตามความเคยชิน ทำให้ตับอ่อนแอ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวโดยที่ เราคาดไม่ถึง

“ตับ” เป็นอวัยวะสำคัญในการย่อยไขมัน และแปรเปลี่ยนไขมันให้เป็น พลังงาน หากตับทำงานไม่ดี นอกจากทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงแล้ว ยังเป็น สาเหตุของโรคหลายชนิด การดูแลตับให้แข็งแรงจึงเป็นหนึ่งในหลายวิธีในการ รักษาโรคของแพทย์แผนจีน

“ถนอมตับ ยับยั้งสารพัดโรค” จะบอกให้ผู้อ่านทราบว่า ที่ผ่านมา เราใช้ชีวิตโดยประมาทหรือไม่ และการถนอมตับจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

สุขภาพที่ดี อยู่ในมือของคุณ !

คำนำผู้เขียน

ในความเป็นจริงมนุษย์เรายังรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับร่างกายมากเท่าใด ยิ่งพบว่ามีความเข้าใจต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเรายากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งท่านได้พลัดหลงเข้ามาในดงของศาสตร์การแพทย์ตะวันออกที่อิงแอบธรรมชาติ มีความละเอียดอ่อน มีแง่มุมให้ศึกษาขบคิดมากมาย รู้สึกยากที่จะทำความเข้าใจ จะเชื่อดีหรือไม่ แต่ถ้าเปิดใจ มีเหตุมีผล มุ่งไปค้นหา จะพบว่าทั้งหมดเป็นเรื่องใกล้ตัวที่พบเจอได้ในร่างกายและชีวิตประจำวัน

อวัยวะทั้งห้าคือ ตับ หัวใจ ม้าม ปอดและไต เป็นศูนย์รวมสำคัญของร่างกาย การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ เป็นปกติหรือไม่ เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงหรืออ่อนแอของร่างกายมนุษย์โดยตรง ความเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเหล่านี้ไม่ว่าในทางดีหรือทางร้าย ล้วนแสดงออกผ่านทางร่างกายภายนอกให้เราเห็น ขอแต่ให้เรารู้สังเกตสัญญาณเตือนที่ร่างกายส่งมา เราจะสามารถรับรู้ได้ จากนั้นหาวิธีป้องกันแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะเกิดโรค หรือผ่อนหนักเป็นเบา

หนังสือเล่มนี้จะอธิบายให้ท่านผู้อ่านทราบว่า “ตับ” ซึ่งเป็นหนึ่งในอวัยวะทั้งห้า มีความสำคัญต่อร่างกายของเรามากเพียงใด ท่านจะได้รับรู้ผ่านหนังสือเล่มนี้ แม้ว่าเนื้อหาอาจยังไม่สมบูรณ์นัก เพราะผู้เขียนนำคำสอนสั่งของปรมาจารย์ มาประยุกต์ใช้กับความเป็นจริงในการทำงาน แล้วรวบรวมเป็นข้อคิดเห็นของตัวเอง เริ่มต้นด้วยการรับรู้หน้าที่และการทำงานตามปกติของตับ สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคตับ การดูแลรักษา โรคเกี่ยวกับ

ถุงน้ำดีคร่ำวๆ โรคที่เกิดขึ้นกับเส้นลมปราณตับ

ผู้เขียนหวังว่าข้อคิดเห็นเหล่านี้จะไปสะกิดให้ท่านได้ยับยั้งชั่งใจ ตั้งหลักหันกลับมาดูว่าที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตที่ถนนอเมริกันระดับมากน้อยแค่ไหน เมื่อรู้แล้วจะต้องทำอย่างไรต่อไป

ทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่ ยศถาบรรดาศักดิ์ เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ทำให้เกิดความสุขก็จริง ถ้ามุ่งแต่จะแสวงหาสิ่งเหล่านี้โดยใช้ร่างกายเป็นเดิมพัน สุดท้ายร่างกายเต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ท่านจะมีความสุขจริงหรือ

ขอบคุณ “เนชั่นบุ๊กส์” ที่จัดพิมพ์ ขอบคุณ คุณสินีพร มฤคพิทักษ์ ที่ช่วยอ่านต้นฉบับ ขอบคุณ คุณกิงกาญจน์ จันทรส์กาวรัตน์ ที่เป็นธุระเรื่องการรวมเล่ม และผู้มีอุปการคุณทุกคน

ด้วยความปรารถนาดี

หมอไพโร

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

บทนำ: โรงงานขับเคลื่อนของร่างกาย 8

ภาค 1 รู้จักตับและถุงน้ำดี 16

1 ตับรักษาระดับน้ำตาลในเลือดและไขมัน 20

2 ตับควบคุมการกักเก็บเลือดและปั่นส่วนเลือด 26

3 ตับปรับความคล่องระบายของกลไกที่ 30

4 ตับดูแลเส้นเอ็นและเล็บ 34

5 ตาเป็นทวารของตับ 38

ภาค 2 สาเหตุที่ทำให้ตับเกิดโรค 42

6 ภูมิอากาศ 44

7 ไวรัส 46

8 ยา 60

9 แอลกอฮอล์ 66

10 พฤติกรรมการกิน 70

11 อารมณ์ 74

12 การทำงานและการพักผ่อน 78

13 เลือดคั่ง 86

14 การเสียดุลในเส้นลมปราณตับ 90

15	หลังผ่าตัดร่างกายอ่อนแอ	92
16	การเสื่อมของตัวตัวเอง	96
ภาค 3 ตับเสื่อมก่อนโรค		102
17	ตับอันซี้คั่งค้าง	106
18	ยีนตับพร่อง	120
19	หยางตับล่อยขึ้นบนกับความดันโลหิตสูง	126
20	โรคไขมันพอกตับ	132
ภาค 4 สร้างภูมิคุ้มกัน ตับโรคตับ		136
21	อาหารต้านทานตับเสื่อม	138
22	กายบริหารระหว่างวันบำรุงตับ	148
23	กดจุดเช็คสุขภาพตับ	150
24	พักผ่อนดี ตับก็ดีตาม	154
ภาค 5 ฤกษ์น้ำดีต้องดูแล		156
25	ระบบของฤกษ์น้ำดี	158
26	โรคนี้ไว้ในฤกษ์น้ำดี	168
27	ฤกษ์น้ำดีคั่งหลังผ่าตัด	172
28	เส้นลมปราณตับ	176
บทส่งท้าย: สามแนวทางรักษา เมื่อตับป่วย		182
แนะนำผู้เขียน		

บทนำ

โรงงานขับเคลื่อน
ของร่างกาย

ตั้งแต่เปิดคลินิกเป็นต้นมา มีผู้ป่วยเป็นโรคตับอักเสบ นิวในถุงน้ำดี มารับบริการค่อนข้างมาก มีทั้งไวรัส เอ ไวรัส บี (ทั้งที่เป็นพาหะ หายแล้ว และกำลังเป็น) ไวรัส ซี ตับแข็งและมะเร็งตับ แต่ละคนล้วนมีอาการที่แตกต่างกัน อีกทั้งเพื่อนหลายคนบ้างเคยผ่านการติดเชื้อไวรัสบีมาจนมีภูมิคุ้มกันแล้ว บ้างตัวเองไม่เป็นไรแต่เป็นตัวแพร่เชื้อให้คนอื่น แม้จะไม่มีอาการอะไรมากรุนแรง แต่มักมีอาการเส้นลมปราณตับร้อนง่ายอยู่บ่อยๆ โดยแสดงออกที่เวลากินอาหารทอด อาหารมัน ของหวานที่ปรุงด้วยกะทิหรือกินของเปรี้ยว เป็นต้องมีอาการ ไม่สบายตัว ไม่สบายตา เหมือนมีความอึดอั้นอยู่ส่วนบนของร่างกาย

โดยเฉพาะหลังกินข้าวเหนียวมะม่วง ไข่เจียวไข่ดาว กินอาหารที่มีส่วนผสมของนมเนย หากทนความอยากไม่ไหวฝืนกินไปมีอันต้องแน่นท้อง บริเวณชายโครง ปากขม ตาแฉะ ท้องอึดแน่น นอนไม่หลับตามมาทันที



ผู้ที่เส้นลมปราณตับร้อนง่าย เมื่อกินข้าวเหนียวมะม่วง ไข่ดาว ไข่เจียว จะแน่นท้องบริเวณชายโครง

เมื่อใดที่รู้สึกเพลีย
ง่าย เหนื่อยง่าย
ท้องอืด แน่น
ไม่สบายอึดแน่น
อึดอัด จุกเสียด
บริเวณชายโครง
คลื่นไส้ ปากเหนียว
ปากขม ฟันผุขาว
เบื่ออาหาร เบื่อ
อาหารทอดและมัน
บางคนดื่มเหล้าขาด
รสชาติ เบื่อเหล้า
บุหรี หรือแพ้สิ่ง
รอบข้างได้ง่าย
แสดงว่าตับเริ่ม
แสดงความอ่อนแอ
ให้เห็นแล้ว

ถ้านอนตึกพักผ่อนน้อยอาการ
เหล่านี้จะตามมาจนใจทันที แปลกอยู่
อย่างคือไม่มีผู้ป่วยที่เป็นเนื้องอกในถุงน้ำดี
เหมือนผู้เขียนเลยสักคน

บางคนท้องอืดแน่นมาก อาหาร
ไม่ย่อย ปวดเสียดชายโครงขวาเป็นประจำ
ตรวจโรงพยาบาลพบก้อนน้ำดีในถุงน้ำดี
จนต้องผ่าตัดน้ำดีออก พร้อมถุงน้ำดี
หลังตัดถุงน้ำดีแล้ว อาการปวดหายไป
แต่อาการท้องอืดจะวนเวียนจนใจอยู่
เสมอ บางคนอาการปวดเสียดแน่นท้อง
ไม่หายไป เลยกลับมาวนใจเพิ่มขึ้นอีก

คนทำงานสำนักงานหรืองาน
ที่อยู่ในภาวะเครียด กัดดัน ขบคิด
ปัญหาใช้สมองมาก เหนื่อยล้า นอนตึก
นอนน้อยเป็นประจำ คนทำมาค้าขาย
ถูกจ้างที่ต้องทำงานเข้ากะกลางคืน
ที่ดับที่ควรไหลเวียนอย่างคล่องแคล่ว
จากการได้พักผ่อนนอนหลับตอนกลางคืน
กลับต้องมาอันคั่งค้าง จากภาวะที่จำยอม
ในงานอาชีพและการใช้ชีวิตดังกล่าว
ข้างต้น จนก่อให้เกิดเส้นตับร้อน หยาง
ตับตันขึ้นบน ทำให้เกิดโรคอื่นตามมา
อีกมากมาย

คนเราพออย่างเข้าสู่วัยกลางคน
จะรู้สึกว่าร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย

ง่าย ไม่สบายในตัว มักจะคิดเข้าข้างตัวเองว่าอาจเป็นเพราะงานมากพักผ่อนน้อย ตื่นมาก นอนดึก เครียด หรืออายุมากขึ้น ไม่เฉลียวใจเลยว่าจะเป็นอาการเตือนของโรคภัยบางชนิด จึงไม่ได้คิดหาเวลาไปตรวจเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล หรืออาจไปตรวจแล้วแต่ไม่พบอะไรผิดปกติ ลงความเห็นว่าเป็นไม่ได้ป่วย แต่ยังมีอาการดังกล่าวทวนใจอยู่เป็นระยะ

อาการเหนื่อยเพลียง่ายนั้นเป็นสัญญาณที่ร่างกายเตือนมาว่าร่างกายต้องการพักผ่อนแล้วนะ ทั้งยังเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงว่า การทำงานของตับ ได้รับผลกระทบในระดับที่ต้องใส่ใจแล้ว ระยะเริ่มแรกเป็นเพียงความผิดปกติทางสมรรถภาพ หรือมีความเสื่อมจนสูญเสียความสมดุลในเส้นลมปราณตับและถุงน้ำดีเท่านั้น ตัวเซลล์ตับเองยังไม่เสียหาย การตรวจทางเครื่องมือทันสมัยต่างๆ จึงยังไม่พบความผิดปกติ หากยังไม่ใส่ใจดูแล ทำให้เซลล์ตับเองเสียหาย โรคภัยที่คิดไม่ถึงจะตามมาอย่างแน่นอน

ดังนั้น เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ตามัว ตาแฉะ ฟิงรู้ไว้ว่า ร่างกายส่งสัญญาณเตือนแล้ว อย่าได้คิดว่ายังทนไหวจนละเลย เพราะอาจจะสายเกิน

ตับเป็นอวัยวะที่สำคัญมากอวัยวะหนึ่งในร่างกายคนเรา เป็นโรงงานขับพิษ ทำงานด้วยความมานะอดทน ถ้าตับแข็งแรงทำงานดีร่างกายก็แข็งแรง เมื่อใดที่รู้สึกเพลียง่าย เหนื่อยง่าย หงุดหงิดนอนไม่สบายอึดแน่น อึดอัด จุกเสียดบริเวณชายโครง คลื่นไส้ ปากเหมียว ปากขม ฝ้าลิ้นขาว เบื่ออาหาร เบื่ออาหารทอดและมัน บางคนดื่มเหล้าขาดรสชาติ เบื่อเหล้า บุหรี่ หรือแพ้สิ่งรอบข้างง่าย แสดงว่าตับเริ่มแสดงความอ่อนแอให้เห็นแล้ว จำเป็นต้องได้รับการตรวจรักษาทันทีและเป็นประจำ

สมัยก่อนโรคที่ผู้คนในสังคมกลัวกันมากที่สุดและยากที่จะรับมือมากที่สุดคือ วัณโรค มะเร็ง แต่ปัจจุบันโรคตับและถุงน้ำดีได้แข่งมาเป็นอันดับต้นๆ โดยเฉพาะเร็วๆ นี้ มีการตรวจพบผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซี

มากยิ่งขึ้น

ความร้ายกาจอยู่ที่หลังจากได้รับเชื้อแล้วจะไม่มีอาการผิดปกติ แสดงให้เห็น กว่าจะรู้ก็กลายเป็นไวรัสตับอักเสบบีชนิดเรื้อรัง ที่ร้ายแรงยิ่งกว่า นั่นคือกลายเป็นตับแข็งและมะเร็ง

มะเร็งท่อน้ำดี ได้คุกคามสุขภาพชีวิตพี่น้องชาวไทยเพิ่มมากขึ้น ยิ่งไม่ต้องพูดถึงโรคนี้ในถุงน้ำดีที่เป็นกันจนต้องผ่าตัดถุงน้ำดีทิ้งไปมีจำนวน ไม่น้อยเช่นกัน

วันที่ 7 มีนาคม 2554 ได้อ่านข้อมูลในหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก หน้า 8 ในหัวข้อเรื่อง “ถกการแก้พยาธิตับ-มะเร็งท่อน้ำดี นำร่อง 48 หมู่บ้าน-นะเหลิกกินปลาดิบ”

ในรายงานข่าวกล่าวว่า “กระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยขอนแก่น จับมือกันแก้พยาธิใบไม้ในตับและมะเร็งท่อน้ำดี โดยนำร่อง 48 หมู่บ้าน ในจังหวัดขอนแก่น กาฬสินธุ์ มหาสารคาม และร้อยเอ็ด

โดย ดร. นายแพทย์ณรงค์ วงษ์บา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดขอนแก่น กล่าวในโครงการการแก้ไขโรคพยาธิใบไม้ในตับและมะเร็งในถุงน้ำดีว่า จากการสำรวจทั่วประเทศพบว่าผู้ป่วยพยาธิใบไม้ในตับ 6 ล้านคน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากที่ได้ศึกษาวิจัยพบว่าที่ผ่านมาได้จัดให้พยาธิใบไม้ในตับเป็นปรสิตที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

ข้อมูลของมหาวิทยาลัยขอนแก่น สถาบันมะเร็งนานาชาติและองค์การอนามัยโลกในปี 2553 พบว่าไทยมีอุบัติการณ์ของมะเร็งตับสูงเป็นอันดับ 5 ของโลก และจังหวัดขอนแก่นเคยได้รับรายงานว่าเป็นพื้นที่ที่มีอุบัติการณ์ของมะเร็งท่อน้ำดีสูงสุดในโลก ซึ่งปีหนึ่งจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคทั้งสองปีละ 2.8 หมื่นคน ร้อยละ 70 เป็นมะเร็งตับชนิดมะเร็งท่อน้ำดี คิดเป็นร้อยละ 5 ของผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากมะเร็งตับทั่วโลกที่มีประมาณ 6 แสนคน”

เป็นสถิติที่น่าตกใจไม่น้อยทีเดียว นี่เป็นปัญหาสุขภาพโดยรวมของพี่น้องชาวไทย น่าดีใจที่กระทรวงสาธารณสุขได้ใส่ใจในเรื่องนี้ หากทำได้จริงก็เป็นบุญของพี่น้องชาวไทย เป็นหน้าที่ที่ทางรัฐต้องให้ความใส่ใจดูแลชาวประชาอยู่แล้ว แต่ไม่ควรมองข้ามว่าสิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่การใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยตัวเราเอง ตัดตอนการแพร่เชื้อของโรคนี้ด้วยการปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน

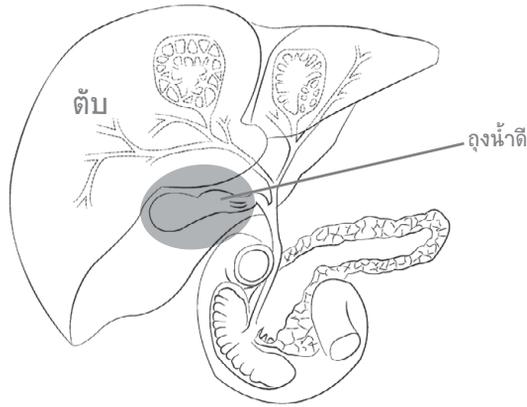
พี่ชายคนรองของผู้เขียนเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับ เพราะเรามีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสกลนครที่เคยมีรายงานว่าปลาบรเวณนั้นมีพยาธิใบไม้ในตับ แต่ได้รับการรักษาที่ประเทศจีนจนหายแล้ว น้ำสะอาดก็เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับ ยังมีพี่สาวสามีมีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งไม่ได้กินปลาดิบอย่างแน่นอน แต่เธอเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในท่อน้ำดีเช่นกัน

ยังไม่นับรวมผู้ป่วยมะเร็งตับที่มารับการรักษาที่คลินิกด้วยอีกไม่น้อย แต่ไม่สามารถช่วยชีวิตพวกเขาและเธอไว้ได้ รวมทั้งได้รักษาโรคนิวในถุงน้ำดีในรายที่ยังไม่พร้อมจะผ่าตัดอีกหลายราย ทำให้มีคำถามขึ้นมากว่า ทำไมจึงมีคนเป็นโรคดังกล่าวมากมายเช่นนี้ และเมื่อเป็นแล้วยังยากที่จะรักษาให้หายด้วย

ดังนั้น สมควรอย่างยิ่งที่ต้องหันมามองว่า ตับ ถุงน้ำดี มีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรามากแค่ไหน จะมีวิธีป้องกัน ดูแล รักษาให้ได้ผลดี และมีผลข้างเคียงน้อยที่สุดได้อย่างไร

นี่เป็นแรงจูงใจให้ผู้เขียนอยากอธิบายในมุมมองของแพทย์แผนจีนเกี่ยวกับการทำงาน สาเหตุการเกิดโรค อาการ การป้องกันและดูแลรักษาโรคตับกับถุงน้ำดี

เมื่อรู้ว่าโรคตับและถุงน้ำดีเกิดจากสาเหตุอะไร ต้องหลีกเลี่ยงการดำเนินชีวิตที่เป็นตัวก่อปัญหาให้แก่ตับและถุงน้ำดี หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง



ต้องรู้จักสังเกต ปรับปรุงแก้ไข ไม่ตื่นตระหนกแต่ไม่ประมาท หรือปล่อยปละละเลยจนเกินไป

ส่วนการรักษาเป็นเรื่องของหมอ ไม่ควรลอกเลียนจากตำรา คำแนะนำ หรือจากข้อมูลที่ได้รับมาอย่างไม่รอบด้าน ความสลับซับซ้อนในร่างกายคนมีมากกว่าที่เราจะขีดเครื่องหมายเท่ากับได้ แม้แต่ผู้ที่เป็นหมอ บางครั้งยังวินิจฉัยผิด จึงไม่ควรลอกเลียนแบบ หรือเวลาได้รับคำแนะนำว่าต้องกินอะไรแล้วก็ตามโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบ แม้จะกินได้ถูกต้องตามคำแนะนำ ก็ต้องใส่ใจอีกว่าควรกินเป็นเวลานานเท่าใด

อย่าเข้าใจผิดว่าผู้เขียนเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องโรคตับ เพียงแต่ตัวเองกำลังเผชิญกับโรคนี้ ญาติพี่น้องและผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยกำลังถูกโรคนี้คุกคามอยู่ จึงพยายามค้นคว้าศึกษาหาความรู้ หาทางออกที่เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

ภาค 1

รู้จักตับและถุงน้ำดี

จะรักษาดับได้อย่างจริงจัง ต้องรู้ก่อนว่า ดับทำงานอย่างไร จึงจะมีข้อเปรียบเทียบกันได้ว่าการทำงานของดับปรกติกับผิดปกติต่างกันอย่างไร

ดับและถุงน้ำดี มีหลายอวัยวะทำงานร่วมกัน แม้จะมีหน้าที่ต่างกัน แต่ร่วมมืออย่างแยกกันไม่ออก จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ จึงมักเรียกว่า “ระบบดับและถุงน้ำดี” ที่ประกอบด้วย **ดับ** **ถุงน้ำดี** **เส้นลมปราณ** และอวัยวะที่เกี่ยวข้อง

ดับ เป็นอวัยวะใหญ่เป็นที่สองรองจากปอด อยู่ในกระบังลมเหนือช่องท้องด้านขวา ถุงน้ำดีนอนอยู่ด้านล่างของดับ มีท่อน้ำดีเปิดปากท่อเชื่อมส่วนต้นของลำไส้เล็ก

ดับเป็นอวัยวะที่สงบนิ่ง แข็งแรง เปรียบประดุจทหารระดับนายพลที่ทรหดอดทน ทำงานไม่เคยหยุดนิ่ง เป็นโรงงานขับพิษขนาดใหญ่ของร่างกาย ทำหน้าที่หลายอย่างที่ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

การทำงานของดับตามตำราแผนจีน ไม่เพียงช่วยเผาผลาญ ผลิตน้ำดี และขับพิษ หากยังทำหน้าที่ควบคุมการคล่องระบายพลังชี่ ก่อเกิดหยางชี่ กักเก็บ และปันส่วนเลือด

อย่างที่เคยกกล่าวมาแล้วใน “รู้ก่อนป่วยด้วยแพทย์แผนจีน” ว่า โรค กึ่งแข็งแรง แสดงออกที่ความเป็นยินหยางเสียความสมดุล เกิดจากยินพร่อง หยางพร่อง เลือดพร่อง ชีพพร่อง หรือพร่องทั้งคู่ อีกทั้งยังมีเลือดคั่ง เสมหะอุด กั้น เป็นต้น แต่การเสียดุลเหล่านี้ ยังต้องดูลงลึกไปว่าเกิดที่อวัยวะใด เช่น

ยินพร่อง จะแบ่งเป็น ยินดับ ยินไต ยินหัวใจ ยินปอด ยิน กระเพาะ ม้าม หยาง เลือดและชี่ก็เช่นเดียวกัน ดังนั้น หมอจีนทุกคนต้อง จำแนกให้ได้ว่า ยิน หยาง ชี เลือดพร่องที่อวัยวะไหน หรือจะเรียกว่า ตำแหน่งโรคอยู่ที่อวัยวะใด การฝังเข็มหรือจ่ายยาจึงจะตรงกับอาการโรค

เรากำลังพูดถึงตับ จึงต้องทำความเข้าใจว่า ตับก็เหมือนอวัยวะ อื่นๆ ในร่างกาย กล่าวคือ มียิน หยาง ชี เลือด มีร้อนมีเย็น มีคลองมีคั่ง มีพร่อง มีแกร่ง เบื้องต้นเรามาทำความเข้าใจกับการทำหน้าที่ของตับกันก่อน



1 ตับรักษาระดับน้ำตาลในเลือด และไขมัน

การทำงานของตับอันดับแรก คือควบคุมการก่อเกิดพลังงานซึ่งหรือจะเรียกว่าเสริมสร้างพลังงานซึ่ง

หยางมีเอกลักษณ์คือ เคลื่อนไหว ผลักดัน คึกคัก ไม่หยุดนิ่ง ขึ้นบน

หยางตับที่อุดมสมบูรณ์จะช่วยให้ตับทำงานได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ แต่หยางตับเกิดขึ้นได้ด้วย “ยินซึ่ง”

ตับเป็นอวัยวะยิน ต้องมีสารอินที่เพียบพร้อมอุดมสมบูรณ์ เนื้อตับเอง จึงจะแข็งแรง จากนั้นจึงช่วยสร้างเสริมพลังซึ่งและพลังงานของตับ หยางตับ จึงก่อเกิดและมีแรงเสริมสร้าง ผลักดันการทำงานให้ตับได้อย่างคึกคัก ตับจึงแข็งแรง

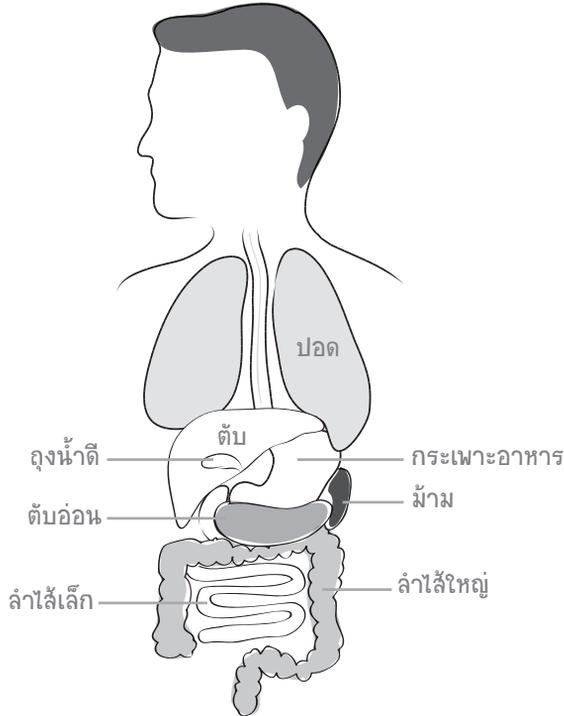
สารอิน หมายถึงสารที่ช่วยในการหล่อเลี้ยง หล่อลื่น ลงล่าง หนาว เย็น สงบนิ่ง

สารอินเหล่านี้ได้มาจาก 2 ทางคือ จากพ่อแม่แต่กำเนิด และ อาหารการกิน

เมื่อกินอาหารเข้าไป ภาวะเพาะบดคดลูกเคล้า ลำไส้ย่อย ดูดซึม สารอาหาร โดยมีตับขับน้ำดีร่วมย่อยไขมันด้วย ม้ามส่งลำเลียงเข้าสู่ตับ ส่วนหนึ่งบำรุงตับเอง อีกส่วนหนึ่งส่งไปยังอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย เพื่อใช้ในการหล่อเลี้ยงและกักเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น ส่วนที่เป็นกากถูกส่งผ่าน

ลำไส้ออกไปนอกร่างกาย ทำการรู่เกำรรับใหม่ไม่ขาดสาย สารยีนจึงเติมเต็ม
อย่างไม่มีบกพร่อง ตับจึงแข็งแรงทำงานได้ดี

แสดงออกอย่างรูปธรรมที่การเผาผลาญแป้งน้ำตาล



หลังกินอาหาร ลำไส้เล็กช่วยดูดซึมแป้งน้ำตาลกลูโคส ผ่านเส้นเลือดดำเข้าสู่ตับ เปลี่ยนเป็นน้ำตาลคลูโคทีน ผ่านกระบวนการทำงานของตับ ช่วยรวบรวม แยกสลาย กักเก็บ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ หลังจากเก็บไว้ในตับส่วนหนึ่งแล้ว อีกส่วนจะส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่วนที่ไม่หมดจะเก็บไว้ในรูปไขมัน ดังนั้น หลังกินอาหาร น้ำตาลในเลือดจึงสูงชั่วคราว เวลาจะตรวจน้ำตาลในเลือด หมอจึงสั่งให้งดอาหาร