

โรคสีดวงทวาร

แสงสิทธิ์ กฤษณี

โรคริดสีดวงทวารหรือ Hemorrhoids

เป็นโรคที่พบว่ามีคนไข้เป็นจำนวนมาก พบได้ในเพศหญิงและเพศชาย โดยปกติอาการในระยะแรกจะไม่รุนแรงมักเป็นๆ หายๆ กล่าวคือเป็นโรคที่สามารถหายได้เองในระยะแรกแต่บางคนอาจมีการดำเนินของโรคมามากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งโดยปกติแล้วคนที่มีการดำเนินของโรคมามากขึ้นจะมีจำนวนไม่มากนักและ มักกินเวลานานหลายปีก่อนจะถึงระดับที่รุนแรงจนกระทั่งต้องทำการรักษาโดยการผ่าตัดคือ โรคที่มีลักษณะ หลอดเลือดดำที่ไส้ตรง โป่งพองหรือขูด ทำให้มีอาการเจ็บๆ คันๆ ในระยะแรกและจะเพิ่มเป็นอาการเจ็บปวดในระยะหลัง

โรคนี้มีอาการที่สำคัญ คือ เลือดออกขณะหรือหลังอุจจาระ เนื่องจากเมื่อหลอดเลือดโป่งพองมากขึ้น การโป่งพองนี้จะทำให้การเสียดสีระหว่างอุจจาระกับเส้นเลือดที่โป่งพองมีมากขึ้นทำให้เกิดการแตกแยกเป็นแผล และเลือดออกขณะ และ/หรือ หลังถ่ายอุจจาระ โดยแบ่งโรคริดสีดวงทวารออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.) โรคริดสีดวงทวารภายใน (**Internal Hemorrhoids**) เกิดจากการที่ผนังตอนบนของช่องทวารหนักมี **Internal Hemorrhoids Plexus** ต่อกับ **Superior Hemorrhoidal Vein** เกิดการโป่งพองซึ่งโรคริดสีดวงทวารชนิดนี้มีความเจ็บปวดไม่มาก เนื่องจากบริเวณที่เกิดเป็นชั้นใต้เยื่อเมือก ไม่มีเส้นประสาทรับความรู้สึกปวด

2.) โรคริดสีดวงทวารภายนอก (**External Hemorrhoids**) เกิดจากช่องทวารหนักส่วน
ใกล้ปากทวารหนักซึ่งมี **External Hemorrhoids Plexus** ผิวหนังรอบทวารหนักเกิด
การโป่งพองมีรูปร่างต่างๆ กันออกไป เช่น เด็ดยไก่ กลีบมะเฟือง กลีบมะไฟ เม็ดข้าวโพด บานทะ
โร่ เป็นต้นซึ่งผิวหนังรอบทวารหนักมีเส้นประสาทรับความรู้สึกปวด ดังนั้นผู้ที่เป็โรค
ริดสีดวงทวารภายนอกจะรู้สึกเจ็บปวดมาก โรคริดสีดวงทวาร สามารถแบ่งความรุนแรงของ
อาการและการไหล่ออกของริดสีดวงทวาร

ริดสีดวงภายในแบ่งตามความรุนแรงเป็น 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ริดสีดวงอยู่เหนือ **dentate line** และไม่ยื่นออกมานอกขอบทวาร

ระยะที่ 2 ริดสีดวงยื่นออกมานอกขอบทวาร ขณะถ่ายอุจจาระและเลื่อนกลับเข้าไปในทวารหนักหลังถ่ายอุจจาระ

ระยะที่ 3 ริดสีดวงยื่นออกนอกขอบทวาร ขณะถ่ายอุจจาระ และหลังถ่ายอุจจาระต้องดันกลับเข้าไปในทวารหนัก

ระยะที่ 4 ริดสีดวงยื่นออกนอกทวารหนักตลอดเวลา

การวินิจฉัย

- 1.) ประวัติและอาการแสดงของโลก มีเลือดแดงสดหยดออกมาหรือพุ่งออกมาขณะเบ่งถ่ายหรือหลังถ่ายอุจจาระ ปริมาณแต่ละครั้งไม่มากไม่มีอาการปวดหรือแสบขอบทวาร
- 2.) มีก้อนเนื้อปลิ้นจากภายในขณะเบ่งถ่ายอุจจาระและยุกลับเข้าไปเมื่อหยุดเบ่งเมื่อเป็นมากต้องดันจึงจะกลับเข้าไปและขั้นสุดท้ายอาจย่อยอยู่ภายนอกตลอดเวลา
- 3.) อาการตามข้อ 1.) และ 2.) อาจเกิดร่วมกัน หรือตามกัน
- 4.) มีก้อนและปวดที่ขอบทวารหนัก **strangulation** ของริดสีดวงทวารหนักภายในและ **Thrombosis** ของริดสีดวงทวารภายนอก เกิดขึ้นเร็วใน 24 ชั่วโมงและเจ็บมากในระยะเวลา 5-7 วันแรกที่มีลักษณะสำคัญที่แตกต่างออกไป

การแพทย์แผนไทย

โรคริดสีดวงทวารหนัก มาจากคำสองคำประสมกัน คือคำว่า “ริดสีดวง” และ “ทวารหนัก” คำว่า “ริดสีดวง” จะหมายถึง สิ่งผิดปกติที่เป็นติ่ง หรือเนื้องอกมาจากร่างกาย นิยมใช้เรียกโรคริดสีดวง ที่เกิดขึ้นที่ทวารหนักเป็นส่วนใหญ่ โรคริดสีดวงของทวารหนักเป็นหนึ่งในริดสีดวงมหากาฬ 4 จำพวกจำพวกหนึ่งขึ้นในคอ จำพวกหนึ่งขึ้นในอก จำพวกหนึ่งขึ้นในทวาร จำพวกหนึ่งขึ้นในลำไส้ กล่าวไว้ในคัมภีร์มหาโชตรัต “ลักษณะอาการ เมื่อตั้งขึ้นนั้น ตั้งขึ้นเป็นกองเป็นหมู่กับประมาณ 9, 10 เม็ด ๆ เท่าถั่วเขียว เมื่อสุกนั้นแตกออกเป็นบุพโพโลหิตระคนกัน แล้วเลื่อนเข้าหากัน ให้บานออกตั้งฐานดังดอกบुक เป็นบุพโพโลหิตไหลซึมอยู่ ไม่รู้ก็ว่าฝีปลวกและฝีหัวคว่ำเพราะว่าบริวารนั้นตั้งเป็นเม็ด ขึ้นตามลำไส้ตลอดถึงลำคอ ให้ปากคอนั้นเปื่อยกินเผ็ดกินร้อนมิได้”

ริดสีดวงทวาร เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ธาตุไฟพิการทำให้เกิดอาการกำเริบของธาตุไฟที่ลำไส้ น้อยและลำไส้ใหญ่ จนทำให้เกิดเป็นเม็ดยอดขึ้นที่ส่วนปลายของลำไส้และธาตุไฟที่กำเริบนั้นไปเผาให้ कुछ เสมหะในอุจจาระแห้งลง ทำให้อุจจาระมีลักษณะเป็นก้อนเล็กๆ แข็งและแห้ง ที่เรียกว่าขี้แพะหรือพรรดึก เมื่อ ผู้ป่วยออกแรงเบ่งเพื่อเพิ่มลมเบ่งอุจจาระจะทำให้เม็ดยอดนั้นบวมเป่งออก เมื่ออุจจาระเคลื่อนผ่านจึงเกิดการ ครูดกับเม็ดยอดจนแตกเป็นโลหิตออกและทำให้เกิดเป็นแผลที่ทวารหนัก ทำให้มีความเจ็บปวดขณะถ่าย อุจจาระ

คัมภีร์ฤคดวง กล่าวถึง ลักษณะริดสีดวงที่เกิดตามอวัยวะต่างๆในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับริดสีดวง
ทวารได้แก่ ศักการะโรค สุวิชิกาโรค สากะถานะโรค บานทะโรค และกาละศุกระโรค

- ศักการะโรค คือโรคผิวหนังอันบังเกิดในทวารหนักมีอาการให้แสบร้อนในทวารหนักบางทีให้น้ำเหลืองไหลอยู่เรื่อย ๆ
- สุวีชีกาโรค คือโรคผิวหนังคันเกิดตามขอบทวารหนัก มีสัญญาณดังเมล็ดข้าวโพดมีอาการให้ปวดแสบ ให้คัน เหลือกำลัง บางทีให้มีหนองและโลหิตตกทางทวารหนัก ให้ปวดมวน ให้ตั้งทวารยิ่งนัก
- สากะถานะโรค คือโรคผิวหนังอันเกิดที่ริมทวารหนักข้างในมีสัญญาณดังเดือยไก่มีอาการให้จับดูจี้เหงื่อ บางทีให้ร้อนให้หนาว บางทีให้เมื่อยทั่วสรรพางค์กาย ถ้าอุจจาระผูกและเคลื่อนออกมาโดยกำลังลมโลหิตก็แตกออกมาด้วย โรคนั้นก็กำเริบขึ้น
- กาละศุกระโรค คือโรคผิวหนังอันบังเกิดในลำสรวง อุจจาระมีอาการให้โลหิตสด ๆ ตกออกมาบางทีให้เป็นโลหิต ระคนกันกับเสมหะตกออกมา ให้แสบร้อน ให้คัน ให้เมื่อยทุกข้อ ทุกกระดูกและทั่วสรรพางค์กาย

ริดสีดวงทวารมี พิกัดสมมูลฐาน หรือที่ตั้งที่แรกเกิดของโรคในแผนไทยมีอยู่ 3 อย่าง คือ ปิตตะ วาตะ และเสมหะ กล่าวคือ เป็นการคั่งของเสมหะ (เลือด) ที่บริเวณทวารที่เกิดจากคุณเสมหะหย่อน ทำให้กรีสะ (อาหารเก่าหรืออุจจาระ)แห้งแข็ง วาตะคือลมในลำไส้ไม่สามารถขับดันกรีสะออกมาได้ จึงต้องออกแรงเบ่ง หลอดเลือดจึงโป่งพอง เมื่อมีการเสียดสีก็เกิดความร้อน ทำให้เลือดที่คั่งอยู่นั้นชื้นเข้าอีก ยากต่อการกระจาย กลับ เมื่อมีการการอักเสบ ก็มีอาการปวด (อาการของวาตะถูกปิดกั้น) บวม (เสมหะคั่ง) แดงร้อน (ปิตตะกำเริบ)

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อน

- 1.) ท้องผูกเรื้อรังซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคนี้มากกว่าสาเหตุอื่นๆ
- 2.) อาหารที่ไม่เหมาะสม ท้องเสียเรื้อรังทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อรอบทวารหนัก
- 3.) ภาวะตั้งครรภ์สามารถหายเองได้หลังจากที่คลอดบุตรแล้ว
- 4.) พันธุกรรม
- 5.) ความชรา

ผู้ที่เสียงสูงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด

- 1.) ท้องผูก การนั่งแช่นานๆ รวมทั้งนั่งถ่ายอุจจาระนานๆ ทำให้ต้องเบ่งอุจจาระเป็นประจำ แรงเบ่งจะเพิ่มความดัน และ/หรือการบาดเจ็บในกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดโป่งพอง หรือหลอดเลือดขาดได้ง่าย
- 2.) ท้องเสียเรื้อรัง การอุจจาระบ่อยๆจะเพิ่มความดัน และ/หรือการบาดเจ็บต่อกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือดเช่นกัน
- 3.) อายุ ผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมของเนื้อเยื่อต่างๆรอบหลอดเลือด รวมทั้งของกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือดหลอดเลือดจึงโป่งพองได้ง่าย
- 4.) การตั้งครรภ์ เพราะน้ำหนักของครรภ์จะกดทับลงบนกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือด จึงเกิดหลอดเลือดบวมพองได้ง่าย
- 5.) โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน ส่งผลให้เพิ่มแรงดันในช่องท้องและในอุ้งเชิงกรานสูงขึ้น เช่นเดียวกับในหญิงตั้งครรภ์
- 6.) การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก จึงเกิดการกดเบียดทับ/บาดเจ็บต่อกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือดส่วนนี้เรื้อรัง จึงมีเลือดคั่งในหลอดเลือด เกิดโป่งพองได้ง่าย
- 7.) โรคแต่กำเนิดที่ไม่มีลิ้นปิดเปิด (**Valve**) ในหลอดเลือดดำในเนื้อเยื่อหลอดเลือดซึ่งช่วยในการไหลเวียนเลือด จึงเกิดภาวะเลือดคั่งในหลอดเลือด จึงเกิดหลอดเลือดโป่งพองง่าย
- 8.) อาจเกิดจากพันธุกรรม เพราะพบโรคได้สูงกว่า เมื่อครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดทวารอาจพบการอุบัติของโรคของคนในครอบครัวได้

อาการของ โรคติดเชื้อดวงตาร

- 1.) มีก้อนเนื้อปลิ้นจากภายในขณะเบ่งถ่ายอุจจาระ และยุบกลับเข้าไปเมื่อหยุดเบ่ง เมื่อเป็นมากต้องดันจึงจะกลับเข้าไป และขั้นสุดท้ายอาจย้อยอยู่ภายนอกตลอดเวลา
- 2.) มีเลือดแดงสดหยดออกมา หรือพุ่งออกมาขณะเบ่งถ่าย หรือหลังถ่ายอุจจาระจนวนแต่ละครั้งไม่มากนัก ไม่มีอาการปวด หรือแสบขอบทวาร หรือพบเลือดบนกระดาษชำระ เลือดที่ออกจะไม่ปนกับอุจจาระไม่มีมูก และมักหยุดได้เอง อาการเหล่านี้จะเป็นๆหายๆ
- 3.) เมื่อเป็นมาก หลอดเลือดจะบวมมาก รวมทั้งเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบหลอดเลือดจะบวมออกมาถึงปากทวารหนัก เห็นเป็นก้อนเนื้อนิ่ม ปลิ้นโผล่ออกมานอกทวารหนัก ซึ่งในภาวะเช่นนี้ จะก่ออาการเจ็บปวดได้
- 4.) นอกจากอาการดังกล่าวแล้วผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการคันรอบทวารหนักอาจจะมาด้วยอาการมีมูกหลังจากถ่ายอุจจาระ
- 5.) เมื่อมีลิ่มเลือดเกิดในริดสีดวงที่โป่งพองจะก่ออาการปวด เจ็บ บวม และก่ออาการระคายเคืองบริเวณรอบรูทวารหนัก และอาการคัน แต่มักไม่ค่อยพบมีเลือดออกจากติ่งเนื้อนี้

เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

- 1.) ได้รับการตรวจ วินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัส
- 2.) มีก้อนเนื้อปลิ้นจากภายในขณะเบ่งถ่ายอุจจาระ และยุบกลับเข้าเมื่อหยุดเบ่งเมื่อเป็นมากต้องดันจึงจะกลับเข้าไป และขั้นสุดท้ายอาจยื่นอยู่ภายนอกตลอดเวลา
- 3.) มีเลือดแดงสดหยดออกมา หรือพุ่งออกมาขณะเบ่งถ่าย หรือหลังถ่ายอุจจาระ
- 4.) มีอาการปวด บวม และมีติ่งเนื้อโผล่ออกมากบริเวณทวารหนัก
- 5.) ผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อจากแพทย์แผนปัจจุบัน รวมทั้งผู้ป่วยระยะที่ 3 และ 4 ที่ได้รับการส่งต่อจากแพทย์แผนปัจจุบันสามารถทำการรักษาพร้อมได้ ทั้งนี้ต้องได้รับการดูแลร่วมกันระหว่างแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบันอย่างใกล้ชิด

เกณฑ์การคัดออก

- 1.) เบื่ออาหาร น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว
- 2.) มีเลือดออกในปริมาณที่มากมีอาการอ่อนเพลีย มีภาวะโลหิตจาง (เวียนศีรษะ เป็นลม ความดันตก)
น้ำหนักลด
- 3.) ซีด ตัวเหลือง ตาเหลือง
- 4.) มีติ่งเนื้อยื่นออกมาจากรูทวาร (ริดสีดวงทวารระยะที่ 3 และ 4) ในกรณีผู้ป่วยมาพบแพทย์แผนไทยเองให้ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน แต่หากเป็นกรณีที่ได้รับการส่งต่อจากแพทย์แผนปัจจุบันสามารถทำการรักษาร่วมได้ ทั้งนี้ต้องได้รับการดูแลร่วมกันระหว่างแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบันอย่างใกล้ชิด
- 5.) อุณหภูมิร่างกาย $\geq 37.3 \text{ }^{\circ}\text{C}$

เกณฑ์การส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเมื่อรักษาแล้วไม่ดีขึ้น

- 1.) ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์คัดออก
- 2.) ผู้ป่วยมีอาการช้ำเนื่องจากเสียเลือดเรื้อรัง
- 3.) ผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อการรักษาภายใน 2 สัปดาห์
- 4.) ตรวจพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น น้ำหนักลด เบื่ออาหาร มีไข้
- 5.) ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย

การตรวจวินิจฉัย

หลักการซักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์โรคทางการแพทย์แผนไทยวิธีดวงทวาร ต้องถามอาการและอาการที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าว โดยคำนึงถึงช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้น เพื่อให้นำไปสู่การหาสมุฏฐานของโรคและสามารถนำไปสู่การรักษาได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรค

หลักการวินิจฉัยที่สำคัญ

- 1.) การแยกโรคออกจากโรคอื่นๆ เช่น โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทวารหนัก
- 2.) ตรวจดูขอบทวารหนัก ส่วนใหญ่จะปกติ หรือ อาจเห็นริดสีดวงทวารหนักยื่นออกมา
- 3.) การตรวจทวารหนักด้วยนิ้วมือ (**Per Rectum**) ไม่ช่วยวินิจฉัยริดสีดวงทวารหนัก แต่ช่วยตรวจแยกโรคอื่น ๆ ที่อาการคล้ายริดสีดวงทวารหนัก โดยเฉพาะก้อนหรือแผลบริเวณทวารหนักหรือภายใน **rectum**
- 4.) การตรวจด้วยส่องดูทวารหนัก **anoscope** จะตรวจพบหัวริดสีดวงภายในได้ชัดเจน ควรทำเสมอเพื่อการวินิจฉัยโรคที่แน่นอน
- 5.) การตรวจด้วยส่องด้วยกล้อง **sigmoidoscopy** ควรทำในรายที่มีอายุมาก และจำเป็นต้องทำถ้ามีประวัติขับถ่ายผิดปกติเรื้อรัง หรือถ่ายเป็นมูก ปนเลือด หรือคลำก้อนได้ภายในทวารหนัก
- 6.) การส่งตรวจด้วยสวนสี **x-ray** ลำไส้ใหญ่ **barium enema** หรือการส่องกล้องดูลำไส้ใหญ่ **colonoscopy** ใช้ตรวจในกรณีที่อาการไม่ชัดเจนว่าเป็นโรคอะไรหรือมีอาการอื่น ๆ รวมทั้งตรวจในผู้ป่วยสูงอายุ
- 7.) การตรวจร่างกายตามปกติ

การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ

แนวทางเวชปฏิบัตินี้ครอบคลุมโรคหรืออาการหรืออาการแสดงต่อไปนี้

การแพทย์แผนไทย ริดสีดวงทวารเป็นโรคที่มีลักษณะร้อนแห้งขึ้น คือ มีการกำเริบทั้งธาตุลม ธาตุน้ำ และธาตุไฟ หรือปิตตะเป็นหลัก การดูแลระบบย่อยอาหารเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุด และดูเหมือนว่าไขมันชั้น จะ เป็น สมุนไพรที่ช่วยย่อยโดยไม่ไปกระทบต่อธาตุใด ทั้งยังมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ฝาดสมานช่วยให้เนื้อเยื่อกระชับขึ้น และยังช่วยฆ่าเชื้อโรคโดยสามารถใช้ได้ทั้งการกินและการทา นอกจากนี้ "เพชรสังฆาต" ยังมีฤทธิ์ลดการอักเสบ และช่วยทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้นเช่นกันใช้เป็นยากิน นอกจากการใช้สมุนไพรพื้นฐานแล้ว ยังต้องดูสาเหตุ เกิดกำเริบของริดสีดวง อีกด้วย ตัวอย่างเช่นเกิดจากการกำเริบของธาตุลม มักเป็นในผู้สูงอายุ มีลักษณะแห้ง และเย็นริดสีดวงไม่อักเสบไม่มีเลือดออกจะมีอาการปวดไม่เฉพาะที่หัวริดสีดวง แต่จะปวดหลัง ปวดท้อง ปวด กระเพาะปัสสาวะ มีอารมณ์ที่แปรปรวน เครียดวิตกกังวล โดยทั่วไปหัวในลักษณะนี้ต้องใช้สมุนไพรที่มีความ ชุ่มชื้นหล่อลื่น เช่น งา แมงลัก กระจี้ยมมอญ เม็ดในมะม่วง เป็นต้น

เกิดจากการกำเริบของธาตุไฟ มักเกิดจากการกินอาหารรสจัด จะมีอาการอักเสบ มีเลือดออกที่หัว ริดสีดวง ภูมิร้อนวูบวาบตามตัว มักโกรธ ขี้โมโห อาหารหมักดอง ตากแดดมาก เสียน้ำมาก กินน้ำน้อย ดังนั้น ควรดื่มน้ำสะอาด อาหารมัน อาหารที่มีคุณสมบัติร้อน เช่น มันฝรั่ง มะเขือ มะเขือเทศ พริก โดยเฉพาะในช่วงที่เลือดออก และควรกินผักสดให้มากๆ สมุนไพรที่ควรใช้เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เช่น บัวบก ย่านาง ใผ่ ผักบั้งจีน เป็นต้น

เกิดจากการกำเริบของธาตุน้ำ มักเกิดในคนทำงานที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว นั่งเป็นประจำหัวริดสีดวง จะนิ่มไม่อักเสบไม่มีเลือดออกไหลออกมา มีมูกปนมากับอุจจาระ จึงต้องงดอาหารที่จะไปเพิ่มมูกหรือเมือก มันร่างกายเช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม โดยให้รับประทานสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น พริกไทย ขิง ดีปลี เหงือก ปลาหมอค อัคคีทวาร ต้นกระเจี๊ยบแดง ทั้งห้าข้าวเย็นเหนือข้าวเย็นใต้

จ่ายยาสมุนไพร

ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

1.) กลุ่มยาบรรเทาโรคผิวหนัง

1.1) ยาผสมเพชรสังฆาต

สูตรตำรับที่ 2 ในผงยา 85 กรัม ประกอบด้วย เถาเพชรสังฆาต หนัก 50 กรัม กะเม็ง (ทั้งต้น) หนัก 15 กรัม โกงู น้ำเต้า หัวกระชาย หนักสิ่งละ 10 กรัม

ขนาดรับประทาน : รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม — 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทันที

คำเตือน : ควรระวังการใช้ ยาในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

อาการไม่พึงประสงค์ : ท้องเสีย มวนท้อง

1.2) ยาริดสีดวงมหากาฬ

ในผงยา 110 กรัม ประกอบด้วย มดยอบคั่ว หนัก 5 กรัม ขอบชะนางแดง (ทั้งต้น) ขอบชะนางขาว (ทั้งต้น) หนักสิ่งละ 5 กรัม โกฐกั๊กกรา โกฐสอ โกฐจุฬาลำพา โกฐก้านพร้าว โกฐพุงปลา หนักสิ่งละ 5 กรัม เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตุ๊กแตน หนักสิ่งละ 5 กรัม แก่นสนเทศ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ เกาสะค้าน เปลือกสมุลแว้ง ดอกดีปลี พริกไทยล่อน เหง้าขิง เปลือกอบเชยเทศ หนักสิ่งละ 5 กรัม

ขนาดรับประทาน : รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

คำเตือน : ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (**anticoagulant**) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด(**antiplatelets**), ควรระวังการใช้ ยาในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

2.) กลุ่มยาบรรเทาอาการท้องผูก

2.2.1) ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง(ยาแคปซูล,ยาเม็ด)

ในผงยา 117 กรัม ประกอบด้วย ดีเกลือฝรั่ง หนัก 60 กรัม ยาดำสะตุ หนัก 12 กรัม ไบมะกุกา ไบมะขาม ไบส้มป่อย เนื้อในฝักคูณ รากชี่กาแดง รากชี่กาขาว รากตองแตก ฝักส้มป่อย เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอติงู เถาวัลย์เปรียง หนักสิงละ 3 กรัม ชีเหล็กทั้ง 5 หนัก 3 กรัม หัวหอม หนัก 3 กรัมหญ้าไทร ไบไผ่ป่า หนักสิงละ 3 กรัม

คำแนะนำ : ใช้บรรเทาอาการท้องผูกเฉพาะในรายที่ท้องผูกมากหรือในรายที่มีอาการท้องผูกเรื้อรังและใช้ยาอื่นแล้วไม่ได้ผล

ขนาดและวิธีใช้ : ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด ครั้งแรก รับประทาน 1 กรัม วันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน ถ้าไม่ถ่าย วันต่อไปรับประทานเพิ่มเป็น 1.5 กรัม แต่ไม่เกิน 2.5 กรัม ต่อวัน (ตามธาตุหนักธาตุเบา)

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ ในหญิงตั้งครรภ์ และเด็ก, ห้ามใช้ในภาวะทางเดินอาหารอุดตัน (**gastrointestinal obstruction/ileus**), ห้ามใช้ ในผู้ป่วยที่มีภาวะผิดปกติเฉียบพลันที่ทางเดินอาหาร (**acute gastrointestinal conditions**) เช่น คลื่นไส้ อาเจียน

คำเตือน : เนื่องจากเป็นยาถ่ายอย่างแรงไม่ควรใช้ ยานี้ในผู้ป่วยอ่อนเพลียมากหรือมีภาวะขาดน้ำ, เมื่อถ่ายแล้ว ให้เว้น นอนอย่างน้อย 2 วัน แล้วจึงใช้ยานี้อีกครั้ง, ควรระวังการใช้ ยาในผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของไตหรือตับ(**renal/hepatic impairment**) เนื่องจากยามีส่วนประกอบของแมกนีเซียม

อาการไม่พึงประสงค์ : ปวดเสียดท้อง

2.2.2) ยาธรณีสังเคราะห์(ยาแคปซูล ยาเม็ด)

ในผงยา 160 กรัม ประกอบด้วย พริกไทยอ่อน หนัก 96 กรัม ยูดำสะตุ หนัก 20 กรัม เนื้อลูกสมอไทย มหาหิงค์ การบูร หนักสิง
ละ 6 กรัม รงทอง (ประสะ) หนัก 4 กรัม ผักแพวแดง (ทั้งต้น) เนื้อลูกมะขามป้อม หนักสิงละ 2 กรัม ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูก
กระวาน ดอกกานพลู เทียนดำ เทียนขาว หัวดองดึง หัวบุก หัวกลอย หัวกระดาดขาว หัวกระดาดแดง ลูกเร่ว เหง้าขิง รากชะเอม
เทศ รากเจตมูลเพลิงแดง โกฐกระดุก โกฐเขมา โกฐน้ำเต้า หนักสิงละ 1 กรัม

คำแนะนำ : แก้วเถาดาน ท้องผูก

ขนาดและวิธีใช้ : ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหาร
เช้าหรือก่อนนอน

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก

คำเตือน : ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม(anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ด
เลือด (antiplatelets), ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจาก
อาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้, ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา **phenytoin, propranolol, theophylline**
และ **rifampicin** เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง, ควรระวังการใช้ ในผู้สูงอายุ

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดเชื้อดวงตา

- 1.) ระวังอย่าให้ห้องผูก ดังนั้น ควรปรับพฤติกรรมเรื่องอาหารกินอาหารที่มีกาก เช่น ผักผลไม้ อาหารมีเครื่องเทศที่ช่วยย่อย มีการถ่ายอุจจาระที่ดี
- 2.) รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์โดยการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันจะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติมีอารมณ์และจิตใจที่ดี
- 3.) ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้อุจจาระมีลักษณะนิ่มขึ้น ทำให้ง่ายต่อการขับถ่าย และเป็นการลดการเสียดสีกับเส้นเลือดที่บริเวณทวารหนัก

การให้คำแนะนำ

บุคลากรผู้ตรวจประเมินและสั่งการรักษาควรให้คำแนะนำการปฏิบัติตนทั่วไปตามหลักการแพทย์แผนไทยและตามหลักธรรมานามัย ระบบปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบในการสร้างเสริมสุขภาพโดยวิถีธรรมชาติ ให้ความสำคัญต่อเหตุปัจจัยทุกอย่างที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการมีอายุยืนอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ กาย จิต และ กรรม (ในที่นี้หมายถึง พฤติกรรม)

- กายานามัย หมายถึงการดูแลให้เกิดอนามัยของกาย กายที่อยู่เฉยจะล้าและเสื่อมโทรม ต้องให้กายได้รับการกระตุ้นที่พอเหมาะ เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดแต่เสี่ยงอันตรายน้อยที่สุด

- จิตตานามัย หมายถึง การดูแลให้เกิดอนามัยของจิต มนุษย์ทุกคนมีจิตเป็นนายมีกายเป็นบ่าว จิตเป็นตัวกำหนด กำกับ หรือควบคุมพฤติกรรมของกาย ทั้งการพูดและการกระทำ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่ไม่ยิ่งหย่อนหรือสำคัญยิ่งกว่าการพัฒนากาย ก็คือการพัฒนาจิตให้มีอนามัยหรือให้เป็นจิตที่สมบูรณ์ จิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วยภาวะ 3 ประการ คุณภาพ เช่น คุณธรรม ความเมตตา กรุณาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความซื่อสัตย์ สรรพภาพ เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น สติและสมาธิ สุขภาพ เช่น ความสุข ความปิติอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบาน ความผ่อนคลาย จิตจะสมบูรณ์ได้ต้องได้รับการพัฒนา การพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา เป็นการสร้างพื้นฐานของจิตให้มั่นคงหรือให้มีความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งนิยมเรียกว่าสมาธิ แล้วพัฒนาต่อไปจนเกิดปัญญา หรือการรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การฝึกให้มีสมาธิ มักใช้วิธีให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก หรืออิริยาบถ เป็นต้น

- ชีวิตานามั้ย หมายถึง การดูแลการใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตตามหลักอนามั้ย ได้แก่ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ที่อยู่อาศัย การบริโภคอาหารครบถ้วนถูกต้อง การใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติและการละเว้นสิ่งที่ไม่ควรเสพ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ยาเสพติด