



## เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเฉียว

อาจารย์สรุจ นิโรธสมบัติ  
แพทย์แผนจีน  
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัย  
ห้วเฉียวเวดลันพระเกียรติ

**ท**วงนี้เจอผู้ป่วยมาด้วยอาการปวดกระเพาะอาหารอยู่หลายท่าน ผู้ป่วยส่วนหนึ่งจะบอกหมอว่า ตนเป็นกระเพาะเย็น ซึ่งก็มีทั้งถูกและผิด วันนี้เรามาทำความเข้าใจกับอาการปวดกระเพาะอาหารที่แบ่งได้ทั้งเย็นและร้อนว่าเป็นเช่นไร

1. ปวดกระเพาะอาหารชนิดเย็น แบ่งได้ 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีอาการปวดกระเพาะเรื่อยๆ ตลอดเวลาหรือปวดมากหรือปวดแน่นท้อง ปวดมากขึ้นเมื่อรับประทานอาหารของเย็น เช่น น้ำเย็น ผลไม้ และมักเรอบเป็นน้ำลายใสๆ เป็นคนขี้หนาวง่าย ฝ่าลิ้นบางขาว มีน้ำลายมาก กลุ่มนี้มักพบกับผู้ที่อยู่ห้องแอร์ทั้งวันหรือดื่มน้ำเย็นเป็นประจำ การดูแลตัวเองควรรับประทานอาหารขิง ข่า เครื่องเทศต่างๆ งดมะละกอสูก กล้วยหอม แต่งทุกอย่าง น้ำเย็น และอาหารหวานจัด กลุ่มที่สอง มีอาการปวดกระเพาะไม่มากแต่ปวดเรื่อยๆ อาการปวดชัดเจนเมื่อหิว อาการปวดทุเลาลงหลังได้รับประทานอาหาร มักมีอาการอาหารไม่ย่อยเมื่อทานมากไป อุจจาระเหลว สีลิ้นซีด ฝ้าขาว และมีอาการเหนื่อยง่ายร่วมด้วย กลุ่มนี้มักพบกับผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรง หรือทานข้าวไม่ตรงเวลาเป็นระยะเวลานาน หรือเป็นเรื้อรังมาจากกลุ่มแรก ระบบการทำงานของกระเพาะอ่อนแอ ชีกระเพาะพร่อง การดูแลร่างกายให้เลือกทานอาหารเหมือนกลุ่มแรก และ

ทานอาหารที่เพิ่มชีกระเพาะ เช่น พุทราจีน ชานเย่า  
2. ปวดกระเพาะอาหารชนิดร้อน แบ่งได้ 2 กลุ่ม

เช่นกัน กลุ่มแรกมีอาการปวดกระเพาะมาก หิวง่าย ย่อยเร็ว กระจายน้ำ อยากรดน้ำเย็น อาจมีเรอบเปรี้ยว ปากเหม็น ท้องผูก สีลิ้นแดง ฝ้าเหลือง ชีพจรเต้นเร็ว กลุ่มนี้มักพบในหนุ่มสาวที่ชอบทานอาหารปิ้งย่าง ทอด มื้อเย็น ทานดึก นอนดึก การดูแลตัวเองทำได้โดยหลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่าง ทอด ลดปริมาณเนื้อสัตว์รับประทานผักผลไม้มากขึ้น เช่น ฝรั่ง กล้วยน้ำว่า แตง พัก มะเขือเทศ และควรขยับถ่ายทุกวัน กลุ่มที่สอง มีอาการปวดกระเพาะไม่มากแบบแสบร้อนอยู่เรื่อยๆ หิวแต่ทานได้น้อย ท้องอืดง่าย คอแห้งปากแห้ง อุจจาระแห้งแข็ง ลิ้นแดง มีฝ้าน้อยและแห้ง เป็นลักษณะของอินพร่อง อาจเกิดจากสภาพร่างกายที่อินพร่องอยู่แล้ว หรือเป็นกลุ่มกระเพาะ มีไฟที่เรื้อรังมานาน การดูแลตัวเองเลือกทานอาหารเหมือนกลุ่มแรก และทานอาหารที่เพิ่มอิน เช่น สาลี่ มังคุด

**อาการปวดกระเพาะอาหารในทางการแพทย์แผนจีน แบ่งเป็น เย็น ร้อน แกร่ง พร่อง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องในการแบ่งกลุ่มก่อนใช้ยาสมุนไพรจีนรักษา หรือเลือกแนวทางในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม**