

สงคิน...คดงตำรวา แผนทศคกษาฯ

โภชนบำนบัต



โรงเรียนพลาธิการ

ห้ามขีดเขียนลงบนตำราโดยเด็ดขาด

คำนำ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า อาหารมีบทบาทสำคัญในการป้องกัน และรักษาโรค การได้รับอาหารที่เหมาะสมกับโรคจะช่วยให้หายจากโรคได้เร็วขึ้น ตำราเล่มนี้มุ่งหวังให้ท่านได้รับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้อาหารช่วยในการรักษาโรค รวมทั้งให้ทราบถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรค และหากท่านมีโอกาสที่จะค้นคว้าเพิ่มเติม ก็จะทำให้ได้รับความรู้ในเรื่องดังกล่าว กว้างขวางยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิดด้วย

แผนกศึกษา รร.พธ.พธ.ทร.

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๑ อาหารกับความเจ็บป่วย	๑
- ความหมายของโภชนาบำบัด	๑
- ผลของขาดต่อการยอมรับอาหารของผู้ป่วย	๑
- ผลของอาหารต่อการออกกฏกัของผู้ป่วย	๒
- ชนิดของอาหารสำหรับผู้ป่วย	๓
บทที่ ๒ โภชนาการกับโรคต่าง ๆ และแนวทางโภชนาบำบัด	๖
- โรคเบาหวาน	๖
- น้ำตาลเทียม	๘
- โรคความดันโลหิตสูง	๑๐
- โรคตับอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัส	๑๓
- โรคกระเพาะ	๑๔
- ท้องผูก	๑๖
- ท้องร่วง	๑๗
- อาหารไม่ย่อย	๑๘

วิชาโภชนบำบัด

บทที่ ๑

อาหารกับความเจ็บป่วย

"อาหาร" มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างยิ่ง ร่างกายจะอยู่ไม่ได้ถ้าขาดอาหาร หรือไม่ได้อาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ แต่ร่างกายที่เจ็บป่วยจะมีอาการดีขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับอาการเจ็บป่วย เพราะเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะเจ็บป่วย จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในร่างกายตามอาการของโรคที่เป็นอยู่ ทำให้ผู้ป่วยกินอาหาร ใช้อาหาร สละอาหาร และขับถ่ายของเสียไม่ได้ดีเท่าปกติ จึงจำเป็นที่ผู้ป่วยต้องได้รับอาหารที่จะรักษาภาวะโภชนาการให้คงอยู่ไว้และช่วยในการบำบัดอาการของโรคที่เป็นอยู่ด้วย เพราะโภชนาการที่ดีช่วยส่งเสริมให้การรักษาด้วยยาสัมฤทธิ์ผล และผู้ป่วยมีโอกาสหายได้อย่างสมบูรณ์ หรือหากเป็นโรคที่ไม่อาจหายขาด โภชนาการที่ดีจะส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้

ความหมายของ "โภชนบำบัด"

โภชนบำบัด หมายถึง การดัดแปลงอาหารให้เหมาะกับโรค หรือความต้องการของร่างกายขณะเจ็บป่วย เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว และกลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

อาหารที่ใช้ในโภชนบำบัดนี้ เป็นอาหารของคนปกติที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพียงแต่มีการดัดแปลงลักษณะบางประการของอาหาร หรือให้มีปริมาณสารอาหารบางอย่างเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลงจากอาหารของคนปกติ

การดัดแปลงอาหาร เพื่อให้เหมาะกับโรคที่เป็นอยู่ สามารถทำได้ดังนี้

๑. ดัดแปลงลักษณะของอาหาร เช่น ทำให้เป็นอาหารบด, อาหารอ่อนนุ่ม เป็นต้น
๒. ดัดแปลงปริมาณสารอาหาร เช่น ลดปริมาณโซเดียม, เพิ่มปริมาณโปรตีน เป็นต้น

ผลของยาต่อการยอมรับอาหารของผู้ป่วย

ส่วนใหญ่ของการรักษาโรคต่าง ๆ เริ่มที่การให้ยา ยาจึงมีความสำคัญในการรักษาอย่างมาก ยาแต่ละประเภทมีคุณสมบัติและผลต่อผู้ป่วยแตกต่างกัน บ่อยครั้งพบว่ายามีปฏิกิริยาทางเคมีภายในร่างกาย ทำให้มีผลกระทบถึงความอยากอาหาร ซึ่งอาจจำแนกได้ดังนี้

๑. ยาที่เพิ่มความรู้สึกอยากอาหาร

ยาบางอย่างมีผลต่อความรู้สึกอยากอาหาร ทำให้กินได้มากขึ้นกว่าเดิม ถ้าไม่ระวังอาจกินมากกว่าที่ควรจะกิน ตัวอย่างเช่น

ซาแก๊นท์ - Cyproheptadine (ไซโปรเฮปตาดีน)

ซาคูมก้าเนต - ชนิดที่มีโปรเจสโตรเจนผสมอยู่

๒. ยาที่ทำให้ความอยากอาหารลดลง หรือทำให้เบื่ออาหาร ตัวอย่างเช่น

ยารักษาโรคกระเพาะ - Sucralfate (ซูคราลเฟต)

ยารักษาโรคเบาหวาน - กลุ่ม Biguanide (ไบกัวไนด์)

ยาลดความดันโลหิต - Diazoxide (ไดอะซอกไซด์)

- Captopril (แคปโทพริล)

๓. ยาที่มีผลทำให้ผู้ป่วยไม่ยอมกินอาหาร ยาประเภทนี้อาจทำให้อาเจียน หรือทำให้เกิดความรู้สึกหยาบกลืน หรือรสอาหารบางอย่างไม่ได้ ตัวอย่างเช่น

ยารักษาโรคกระเพาะ - Cimetidine (ไซเมติดีน)

- Alum milk (อะลุ่มมิลค์)

- Ranitidine (รานิติดีน)

- Misoprostil (ไมโซพรอสติล)

ยารักษาโรคเบาหวาน - กลุ่ม Biguanide (ไบกัวไนด์)

ยารักษาความดันโลหิตสูง - Methyldopa (เมทิลโดปา)

- Prazosin (ปราโซซิน)

- Propranolol (โพรพราโนลอล)

- Metoprolol (เมโทโพรลอล)

ยารักษาโรคมะเร็ง - 5 - FU (ฟลูออโรยูราซิล)

ผลของอาหารต่อการออกฤทธิ์ของยา

- ขีดช่วงการแตกตัวและดูดซึมของยาบางชนิด

ยาบางประเภทจะแตกตัวและดูดซึมได้ดีเมื่อไม่มีอาหารอยู่ในกระเพาะ หากมีอาหารอาหารจะทำให้การแตกตัวและการดูดซึมของยาลดน้อยลง ร่างกายก็จะได้ประโยชน์จากยาน้อยลงด้วย ยาประเภทนี้จำเป็นต้องกำหนดให้กิน "ก่อนอาหาร" ประมาณ ๑/๒ - ๑ ชม. ตัวอย่างยาประเภทนี้ได้แก่ เพนนิซิลิน, แอมพิซิลิน, คลอแรมเฟนิคอล, เตตราซัยคลิน เป็นต้น

- ป้องกันการระคายเคืองของยาต่อกระเพาะอาหาร

ยาบางประเภทไม่มีปัญหาเรื่องการแตกตัว และดูดซึมเมื่อมีอาหารอยู่ในกระเพาะ การมีอาหารในกระเพาะกลับก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย เพราะหากกินยาประเภทนี้ขณะกระเพาะว่าง ยาก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อกระเพาะ และทำให้รู้สึกคลื่นไส้ได้ ดังนั้นจำเป็นต้องกินยาประเภทนี้ "หลังอาหาร" ตัวอย่างยาประเภทนี้ได้แก่ ยาแก้อักเสบต่าง ๆ, โดยเฉพาะที่มีแอสไพรินผสมอยู่ เป็นต้น

ชนิดของอาหารสำหรับผู้ป่วย

๑. อาหารปกติหรืออาหารธรรมดา เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่การย่อยเป็นปกติ การทำหน้าที่ของไตและตับอยู่ในเกณฑ์ดี อาหารชนิดนี้มีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารที่คนปกติกินโดยทั่วไป

๒. อาหารย่อยง่าย เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้นในช่วงเวลาหนึ่ง ก่อนจะเปลี่ยนไปเป็นอาหารปกติ เพราะผู้ป่วยบางคนมีปัญหาในเรื่องการปรับตัวของระบบย่อยอาหารในระยะนี้ได้

อาหารชนิดนี้จะต้องเป็นอาหารย่อยง่าย กากน้อย ไขมันต่ำ ตัวอย่างเช่น

- เนื้อสัตว์ - เนื้อบด ตับ ปลา ไก่ ต้ม นึ่ง ย่าง หรืออบ(ยกเว้นทอด)
- นม - นมสด นมเปรี้ยว
- ไข่ - ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก
- ข้าว, แป้ง - โจ๊ก ข้าวต้ม ขนมปัง ขนมปัง มั้กะโรนี มันเทศ มันฝรั่งต้มจนนุ่มแล้วบด
- ขนมหวาน - ขนมที่มีไขมันน้อย อ่อนนุ่ม(ใช้นมสดแทนกะทิ) วุ้นน้ำเชื่อม เยลลี่
- ผัก - กากน้อย ต้มจนสุก เช่น ตำลึง ผักโขม ผักบุง บวบอ่อน ผักเขียว ผักทอง แตงกวา ถ้าใช้ผักสดให้ได้แต่มะเขือเทศ และผักกาดหอม
- ผลไม้ - กล้วยสุก มะละกอสุก มะม่วงสุก ส้มต้องไม่กินกาก
- เครื่องดื่ม - ใช้ได้ทุกชนิด

๓. อาหารอ่อน เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีการย่อยผิดปกติหรือปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

อาหารชนิดนี้มีลักษณะ อ่อน นุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย กากน้อย ไขมันต่ำ ตัวอย่างเช่น

- เนื้อสัตว์ - บดหรือสับละเอียด เอาหนังพิด เอ็น และหนังออก ยกเว้นปลาที่ไม่ต้องสับเพราะเนื้อนุ่มอยู่แล้ว หุงต้มโดยการต้ม นึ่ง ย่าง หรืออบ(ยกเว้นทอด)
- ผัก - ผักใบเขียว ต้มเปื่อยกรองเอาไส้ออก ส่วนผักเขียว ผักทอง บวบ น้ำเต้า แตงกวา หัวไชเท้าปอกเปลือกและเอาเมล็ดในออกให้หมด ต้มเปื่อยโดยไม่ต้องบดหรือกรอง อาหารประเภทอื่นเหมือนอาหารย่อยง่าย

๔. อาหารเหลว เป็นอาหารที่กลืนได้โดยไม่ต้องเคี้ยว สำหรับผู้ป่วยหนัก มีไข้สูงหรือหลังการผ่าตัด๓๔ ชั่วโมง อาหารเหลวนีมี ๒ ชนิด คือ

- ๔.๑ อาหารเหลวข้น
- ๔.๒ อาหารเหลวใส

ชนิดอาหาร	อาหารที่มีไขมัน	อาหารที่ปราศจากไขมัน
เนยสด	ซूपน้ำข้น ซุปครีม	ซूपน้ำใส (ไม่มีไขมัน)
นม	นมสด	—
ไข่	ไข่ลวก	—
ข้าว, แป้ง	ข้าวคั่วผสมน้ำ	น้ำข้าวใส
ของหวาน	คัสตาร์ด, วุ้นใส	วุ้นใส น้ำหวาน
ผัก	ไอศกรีม	หวานเย็นใส
ผลไม้	น้ำผลไม้กรองกากและใยออก	น้ำผลไม้กรองใส
ไขมัน	น้ำมัน เนย ครีม	น้ำมัน เนย

หมายเหตุ

- ซूप หมายถึง น้ำที่ได้จากการต้มกระดูกไก่ หมู หรือวัว
- ซूपน้ำข้น หมายถึง ซุปใส่มะเขือเทศ, มันฝรั่ง
- ซूपครีม หมายถึง ซุปน้ำใสที่ผสมนมลงไป

๔. อาหารเฉพาะโรค

๔.๑ อาหารโปรตีนสูง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงกว่าปกติ เหมาะสำหรับ โรคไตและโรคตับบางชนิด ผู้ป่วยหลังการผ่าตัด ไฟลวก ตกเลือด บาดแผลที่ต้องการให้เนื้อดีขึ้นโดยเร็ว ตัวอย่างอาหารได้แก่ ไข่ นม เนยแข็ง เนยสดที่ไม่ติดมัน เครื่องดื่มที่มีโปรตีนสูง

๔.๒ อาหารโปรตีนต่ำ เป็นอาหารที่มีโปรตีนต่ำกว่าปกติ แคลอรีส่วนใหญ่ได้มาจากคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เหมาะสำหรับโรคตับบางชนิด โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ตัวอย่างอาหารได้แก่ ข้าว ขนมปัง ผลไม้เชื่อมและสด น้ำเชื่อม เยลลี่ น้ำผลไม้ (เนยสด นม ไข่รับประทานได้บ้าง แต่มีปริมาณจำกัด)

๔.๓ อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง เป็นอาหารชนิดที่มีแป้งและน้ำตาลมาก เหมาะสำหรับโรคตับบางชนิด โรคไตบางชนิด ตัวอย่างอาหารได้แก่ ข้าว ขนมปัง ขนมหวานประเภทแป้งและน้ำตาล ผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น กกล้วย

๔.๔ อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ เป็นอาหารที่แป้งและน้ำตาลถูกลดปริมาณลง เหมาะสำหรับโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคลมชัก ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ แมสต ผักและผลไม้ที่มีแป้งและน้ำตาลน้อย เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

๔.๕ อาหารไขมันสูง เป็นอาหารที่มีไขมันสูงกว่าปกติ เหมาะสำหรับ โรคผอมแห้ง ผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก โรคลมชัก ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ อาหารประเภททอด แกรงใส่กะทิ น้ำสลัดอย่างข้น เนยเหลว เนื้อสัตว์ติดมัน

๔.๖ อาหารไขมันต่ำ เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำกว่าปกติ เหมาะสำหรับ โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ(ดีซ่าน) ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด มันฝรั่ง เต้าหู้ขาวอ่อน กุ้ง ปลาช่อนปลาแดง หอยแครง ไข่ขาว ผักและผลไม้ต่าง ๆ

๔.๗ อาหารแคลอรีสูง เป็นอาหารที่เพิ่มแคลอรีให้สูงกว่าปกติคือประมาณ ๓,๐๐๐ แคลอรีหรือมากกว่า เหมาะสำหรับ โรคผอมแห้ง วัณโรค ผู้ที่เป็นไข้ อาหารแคลอรีสูงนี้ได้แปลงมาจากอาหารปกติ แต่เพิ่มปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ได้แก่ ข้าว ขนมปัง น้ำตาล ขนมหวาน เนย ไข่ เนยเหลว ครีม

๔.๘ อาหารโซเดียมต่ำ เป็นอาหารที่ต้องลดปริมาณเกลือในการประกอบอาหารลงรวมทั้งต้องลดปริมาณการรับประทาน เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนย ไข่ เนยแข็ง และอาหารทะเลซึ่งมีโซเดียมมาก ด้วยเหมาะสำหรับ โรคบวมทุกชนิด โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ การมีกรดยูริกในกระแสอาหารมากเกินไป ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ ข้าว ขนมปัง แดงกว่า มะเขือเทศ กัวยี่สิบ สับปะรด อาหารที่ไม่ปรุงรส ด้วยเกลือ น้ำปลาน้ำซอส และผงชูรส

๔.๙ อาหารฟิวรีนต่ำ อาหารชนิดนี้จำกัดปริมาณฟิวรีน ซึ่งมีมากในเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ชากาแฟ เหมาะสำหรับ โรคเก๊าท์ ข้ออักเสบ โรคไตเรื้อรัง ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ ผักและผลไม้ทั่วไป เนย ไข่ ข้าว ขนมปัง ไขมันจากสัตว์และพืช น้ำตาลและขนมหวาน

๔.๑๐ อาหารมีกากมาก เป็นอาหารปกติแต่นั้นพวกที่ให้กากมาก เหมาะสำหรับโรคท้องผูกเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ ผักและผลไม้ต่าง ๆ ข้าวและขนมปังที่ให้กากหยาบ



โภชนาการกับโรคต่าง ๆ และแนวทางโภชนาบำบัด

โรคเบาหวาน

สาเหตุของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคอันเนื่องมาจากตับอ่อนทำงานไม่เพียงพอในการสกัดฮอร์โมน "อินซูลิน" พุดง่าย ๆ ก็คือ เบาหวานเป็นโรคของการขาดฮอร์โมนอินซูลิน ฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่ทำให้ น้ำตาลในเลือด (กลูโคส) ลดลง โดยเป็นตัวนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ และช่วยให้เซลล์ใช้กลูโคสเป็นพลังงานได้ ดังนั้นขาดอินซูลิน จึงทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ กล่าวคือคนปกติจะมีค่าน้ำตาลในเลือดประมาณ ๘๐ - ไม่เกิน ๑๒๐ มิลลิกรัม/เลือด ๑๐๐ ซีซี ขณะที่คนเป็นเบาหวาน อาจวัดได้ตั้งแต่ ๑๒๐ มิลลิกรัมขึ้นไปถึง ๘๐๐ มิลลิกรัม/เลือด ๑๐๐ ซีซี

ประเภทของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทที่เป็นมาแต่กำเนิด พวกนี้เป็นเบาหวานรุนแรงไม่มีอินซูลินในเลือดเลย เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้
๒. ประเภทที่เป็นเมื่ออายุมากแล้ว (ประมาณ ๔๐ ปีขึ้นไป) มักเกิดกับคนอ้วนน้ำหนักมาก เกินไปผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะพบอยู่ในประเภทนี้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องฉีดอินซูลิน สามารถให้ยาการรักษาโรคเบาหวานและการควบคุมอาหารก็ได้ผลดี ยกเว้นแต่ในรายที่เป็นนาน ๆ และใช้ยาไม่ได้ผล มีน้ำตาลในเลือดสูงตลอดเวลาและมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ร่วมด้วย จึงต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน

อาการของโรคเบาหวาน

๑. ปัสสาวะบ่อยและครั้งละมาก ๆ
๒. กระหายน้ำบ่อยและดื่มน้ำมาก
๓. หิวบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลด
๔. คันตามผิวหนัง
๕. ชาตามปลายมือ ปลายเท้า
๖. เป็นแผลและฝีง่าย
๗. ตาฝ้าพร่า

การตรวจหาโรคเบาหวาน

การตรวจหาเบาหวาน อาจทำได้หลายวิธี ที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่

๑. ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนอาหารเช้า (ต้องงดอาหารหลังเที่ยงคืน)

- คนปกติและคนเป็นเบาหวานน้อยจะตรวจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะ

- คนที่เป็นเบาหวานมาก จะตรวจพบน้ำตาลได้ในปัสสาวะ

วิธีนี้ยังให้ผลไม่แน่นอนนักแต่ทำง่าย

๒. ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (ต้องงดอาหารหลังเที่ยงคืน)

- คนปกติระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าไม่ควรเกิน ๑๒๐ มิลลิกรัม/เลือด ๑๐๐ ซีซี

- คนเป็นเบาหวานระดับน้ำตาลในเลือดจะมากกว่า ๑๒๐ มิลลิกรัม/เลือด ๑๐๐ ซีซี

วิธีนี้จะตรวจพบเบาหวานที่เป็นน้อย ๆ ได้ดีกว่าวิธีแรก สะดวก แม่นยำและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

นิยมโดยทั่วไป

๓. ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังให้กินกลูโคสปริมาณแน่นอน วิธีนี้ยุ่งยาก

กว่า ๒ วิธีแรก แต่ตรวจพบเบาหวานในระยะที่เป็นน้อย ๆ ได้ดีกว่า

การรักษาโรคเบาหวาน ทำได้โดย

๑. การควบคุมอาหาร

๒. การรักษาด้วยยา - ยากิน, ยาฉีด(อินซูลิน)

๓. การออกกำลังกาย

การรักษาทั้ง ๓ วิธีนี้มักจะทำร่วมกัน

อาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องควบคุม แบ่งเป็น

๑. อาหารที่ต้องงดเว้น ได้แก่

- น้ำตาลทุกชนิด เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำผึ้ง

- น้ำหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ผสมน้ำตาล

- อาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น แยม ลูกกวาด ช็อกโกแลต

- ขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา

- ผลไม้แห้ง เช่น กลิ้วตาก ลูกเกด

- ผลไม้กระป๋อง เช่น เงาะ ลิ้นจี่

- ผลไม้ที่หวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน องุ่น

- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม

๒. อาหารที่ต้องจำกัด ได้แก่

- ผลไม้ต่าง ๆ แม้ไม่หวานจัด แต่ถ้ากินมาก ๆ ก็ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ เช่น ส้ม

ลับประรด มะละกอ กัลวล

- ถัวยี่สิบ และเผือกมันต่าง ๆ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วันเส้น ขนมปัง

ข้าวโพด มันเทศ

- น้ำมัน ควรเป็นชนิดชนิดพ่องมันเนย
- เนื้อสัตว์และไขมัน
- ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

๓. อาหารที่กินได้โดยไม่จำกัด

- ผักประเภทใบ เช่น ผักบั้ง ผักกาดหอม ผักตำลึง ผักคะน้า
- เครื่องปรุงที่ไม่มีพลังงาน เช่น น้ำปลา น้ำส้ม เกลือ พริกไทย มะนาว
- เครื่องดื่มที่ไม่มีพลังงาน เช่น ชา กาแฟ ที่ไม่ได้เติมน้ำตาล

ความเข้าใจผิดของผู้ป่วยเกี่ยวกับอาหาร

๑. วันเส้น เป็นอาหารที่ผู้ป่วยเข้าใจว่ากินได้โดยไม่จำกัด เพราะเป็นโปรตีนที่มาจากถั่วเขียวแต่แท้จริงแล้ววันเส้นเป็นอาหารจำพวกแป้งเช่นเดียวกับข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว เพราะในการทำวันเส้น ส่วนที่เป็นโปรตีนจะถูกแยกออกไป ส่วนที่เหลือเป็นวันเส้นคือ ส่วนของแป้งที่มีอยู่ในถั่วเขียว นอกจากนี้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในวันเส้นยังสูงถึงร้อยละ ๘๖.๓๐ ซึ่งสูงกว่าข้าวซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตเพียงร้อยละ ๘๐.๔๐

๒. น้ำผึ้ง เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งซึ่งเข้าใจว่าเป็นน้ำตาลที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานกินได้ ซึ่งเป็นการเข้าใจที่ผิด น้ำผึ้งประกอบด้วยน้ำตาลฟรุคโตสเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเมื่อผ่านผนังลำไส้เข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคส และทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้เช่นเดียวกับน้ำตาลอื่น ๆ

๓. สมุนไพรต่าง ๆ ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวนมากเชื่อว่า ใบลัก ใบอินทนิลน้ำ ลูกมะแว้ง พังพวยฝรั่ง ฯลฯ มาต้มกับน้ำและดื่มจะช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ได้มีผู้นำเอาสมุนไพรเหล่านี้มาวิเคราะห์ แต่ไม่พบสารที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้แต่อย่างใด

น้ำตาลเทียม

สารให้รสหวานที่คนเราค้นเคยและเป็นที่ยอมรับใช้แพร่หลายที่สุดก็คือ น้ำตาลซึ่งจัดเป็นสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ในทางเคมีน้ำตาลที่ให้รสหวานมีหน่วยชนิดแต่ชนิดที่พบได้โดยทั่วไปและเป็นที่ยอมรับได้แก่ กลูโคส ฟรุคโตส แล็กโตส และซูโครส

ประโยชน์ทางโภชนาการอย่างหนึ่งของน้ำตาลคือ เป็นแหล่งพลังงาน น้ำตาล ๑ กรัมสามารถให้พลังงานได้ ๔ แคลอรี แต่จากการที่คนชอบกินของหวานรวมทั้งขนมหวานต่าง ๆ อย่างพร่ำเพรื่อ ทำให้ปริมาณการบริโภคน้ำตาลสูงได้ถึง ๑๐๐ กรัมต่อคนต่อวัน น้ำตาลจึงถูกมองว่าเป็นตัวการ

ของโรคอ้วน ปัญหาอีกประการหนึ่งของการกินของหวานหรือน้ำตาลในปริมาณมาก ๆ ก็คือ การเกิดฟันผุ แม้จะมีปัญหาดังกล่าวของหวาน คนทั่วไปก็ยังชอบกินของหวานอยู่ นักวิทยาศาสตร์จึงพยายามคิดค้นหาสารอื่นที่มีรสหวานแต่ให้พลังงานต่ำหรือไม่ให้พลังงานเลยมาทดแทนน้ำตาล เพื่อลดปริมาณแคลอรีของของหวานให้ต่ำลง และยังสามารถใช้ในกรณีของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ สารให้รสหวานบางชนิดยังไม่ทำให้เกิดฟันผุอีกด้วย

การค้นคว้าและทดลองเพื่อหาสารให้รสหวาน (น้ำตาลเทียม) ที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคมาใช้น้ำตาลเริ่มมาตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ ๒๐ สารเหล่านี้อาจแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. สารให้รสหวานที่ได้จากธรรมชาติ สารให้รสหวานโดยธรรมชาติที่มีใช้น้ำตาลส่วนใหญ่เป็นสารที่สกัดจากพืช เช่น ชะเอม หญ้าหวาน เป็นต้น การนำสารให้รสหวานที่ได้จากธรรมชาติเหล่านี้มาใช้ยังไม่แพร่หลายนัก เนื่องจากปริมาณวัตถุดิบมีจำกัด และส่วนใหญ่ยังขาดการศึกษาทดลองในแง่ความปลอดภัยต่อผู้บริโภคอีกด้วย

๒. สารให้รสหวานที่ได้จากการสังเคราะห์ สารสังเคราะห์ที่ให้รสหวานเหล่านี้มีอยู่เป็นจำนวนมาก จะขอกล่าวเฉพาะชนิดที่ค่อนข้างรู้จักกันดีและมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย

๒.๑ ไซคลาเมต (Cyclamate) สารนี้ให้ความหวานสูงกว่าน้ำตาลทราย ๓๐ เท่า และไม่ให้พลังงาน จึงเป็นที่นิยมใช้ในอาหารประเภทต่าง ๆ นับตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ ๒๐ เป็นต้นมา ต่อมาความนิยมในการใช้สารนี้เริ่มเสื่อมถอยลงในราว พ.ศ.๒๕๐๐ เมื่อมีการศึกษาวิจัยพบว่าไซคลาเมตเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะของหนูทดลอง ตั้งนั้นในปี พ.ศ.๒๕๑๒ องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาจึงประกาศห้ามใช้สารนี้ เพื่อการบริโภคและต่อมาอังกฤษก็ประกาศห้ามให้เช่นกัน อย่างไรก็ตามยังมีนักวิชาการอีกจำนวนหนึ่งยังไม่รับรองผลการวิจัยดังกล่าวไซคลาเมตจึงยังมีใช้อยู่ในบางประเทศ สำหรับประเทศไทย ถือว่าไซคลาเมตเป็นสารที่ห้ามผลิตจำหน่ายนำเข้าหรือใช้ในอาหารตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๓ พ.ศ.๒๕๒๒

๒.๒ ซัคทอลกร (Saccharin) สารนี้มีการค้นพบและใช้ในอาหารควบคู่กับไซคลาเมต ให้ความหวานสูงกว่าน้ำตาล ๓๐๐ - ๓๐๐ เท่า ให้รสหวานจัด หวานเอียน และติดลิ้น บางคนอาจรู้สึกได้รสขม ด้วยถ้าใช้ในปริมาณมาก สารนี้ไม่ให้พลังงานจึงเป็นที่ใช้กันแพร่หลายในอาหารควบคุมน้ำหนักพลังงานต่ำ รวมทั้งในน้ำอัดลมและน้ำหวานต่าง ๆ แต่สำหรับประเทศไทยนั้นไม่อนุญาตให้ใช้ซัคทอลกรในเครื่องดื่ม

สำหรับด้านความปลอดภัยของการบริโภคซัคทอลกรก็เป็นปัญหาหนึ่งซึ่งนักวิชาการถกเถียงกันมาร่วม ๓๐ ปีแล้ว มีการทดลองพบว่าซัคทอลกรสามารถทำให้เกิดมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะของสัตว์ทดลองในปี พ.ศ.๒๕๒๐ องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาก็ประกาศห้ามใช้ซัคทอลกร แต่ก็มีบางประเทศในยุโรป เช่น เยอรมัน อิตาลี สเปน สวิตเซอร์แลนด์ อนุญาตให้ใช้ได้ แต่ใช้ในปริมาณที่จำกัด ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๒๓ องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา ก็อนุญาตให้ใช้ซัคทอลกรได้อีก เพราะยัง

ไม่สามารถหาสารให้ความหวานอื่นมาทดแทนได้ แต่มีข้อจำกัดให้ใช้กับบุคคลบางกลุ่มที่ใช้น้ำตาลไม่ได้ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน เป็นต้น

๒.๓ แอสปาร์เทม (Aspartame) แอสปาร์เทม ถูกค้นพบในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ผ่านการตรวจสอบทดลองมานานับครึ่งไม่ถ้วนก่อนที่จะได้รับอนุญาตให้ใช้ผสมอาหารได้โดยองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นต้นมา

ถ้าพิจารณาในเชิงเคมีแล้ว แอสปาร์เทม จัดเป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกรดอะมิโน ๒ ชนิดคือ กรดแอสปาร์ติก (Aspartic acid) และเฟนิลอะลานีน (Phenylalanine) อย่างละ ๑ โมเลกุล ให้พลังงาน ๔ แคลอรีต่อกรัม แต่เนื่องจากให้ความหวานกว่าน้ำตาลถึง ๒๐๐ เท่า จึงใช้ในปริมาณที่น้อยกว่าพลังงานที่ได้จึงน้อยกว่ามากด้วย

ปัจจุบันมีการผลิตในระดับอุตสาหกรรมด้วยวิธีการสังเคราะห์โดยใช้จุลินทรีย์ เจ้าหน้าที่แพทย์หลายรายได้ข้อกล่าวหาว่า "นิวทราสวีต" (Nutrasweet) ขณะนี้ประเทศไทยก็เริ่มนำมาผลิตในเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมบ้างแล้ว โดยมีจุดประสงค์สำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวาน หรือผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งผู้เป็นโรคเกี่ยวกับฟันด้วย

ข้อจำกัดของการใช้แอสปาร์เทมผสมอาหารคือ สารนี้สลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน และสลายกลายเป็นต่าง ทำให้สูญเสียคุณสมบัติในการให้ความหวานไป

ข้อควรระวังในการบริโภคแอสปาร์เทมหรืออาหารที่มีแอสปาร์เทมคือสารนี้อาจเป็นอันตรายต่อผู้ที่มีโรคอันเนื่องมาจากความผิดปกติทางพันธุกรรมที่เรียกว่า "เฟนิลคีโตนูเรีย" (Phenylketouria-PKU) เพราะบุคคลเหล่านี้ไม่สามารถใช้และกำจัดเฟนิลอะลานีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบหนึ่งของแอสปาร์เทมได้อย่างปกติ ทำให้เกิดการสะสมของสารเคมีบางชนิดที่เป็นอันตรายต่อสมอง องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาจึงกำหนดให้มีการระบุในฉลาก ถ้าอาหารใดมีแอสปาร์เทมเป็นส่วนประกอบ

โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง อาจจะเรื้อรังได้ถืออย่างหนึ่งว่า High Blood Pressure ความจริงไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการชนิดหนึ่ง

ความดันโลหิต หมายถึง ความแรงของกระแสเลือด ที่จะดันเลือดให้ไหลไปในหลอดเลือดเพื่อไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความดันโลหิตของแต่ละคนมีค่าไม่เท่ากัน โดยปกติจะมีค่าประมาณ ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตนั้นเวลาวัดจะมี ๓ ค่า ค่าหนึ่งสูง อีกค่าหนึ่งต่ำ

ค่าสูงหรือค่าความดันข้างบน หมายถึง ความดันขณะที่หัวใจบีบปั๊มเลือดออกไป

ค่าต่ำหรือค่าความดันข้างล่าง หมายถึง ความดันขณะที่หัวใจขยายตัวรับเลือดเข้ามา

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดค่าความดันโลหิตสำหรับผู้ใหญ่ไว้ดังนี้

ความดันข้างบน

- ตั้งแต่ ๑๔๐ มม.ปรอทลงมา ถือว่า ปกติ
- ระหว่าง ๑๔๑ - ๑๕๙ มม.ปรอท ถือว่า ระดับก้ำกึ่ง
- ตั้งแต่ ๑๖๐ มม.ปรอทขึ้นไป ถือว่า สูง

ความดันข้างล่าง

- ตั้งแต่ ๙๐ มม.ปรอทลงมา ถือว่า ปกติ
- ระหว่าง ๙๑ - ๙๔ มม.ปรอท ถือว่า ระดับก้ำกึ่ง
- ตั้งแต่ ๙๕ มม.ปรอทขึ้นไป ถือว่า สูง

ประเภทของความดันโลหิตสูง

๑. ภาวะความดันข้างบนสูง นั่นคือ ความดันข้างบนเท่ากับหรือสูงกว่า ๑๖๐ มม.ปรอท ตลอดเวลา ในขณะที่ความดันข้างล่างปกติ หรือสูงกว่าปกติเล็กน้อย เช่น ๑๘๐/๘๐, ๒๐๐/๙๐, ๒๒๐/๙๐ เป็นต้น

๒. ภาวะความดันข้างล่างสูง นั่นคือ ความดันข้างล่างเท่ากับหรือสูงกว่า ๙๕ มม.ปรอท ตลอดเวลา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วความดันข้างบนจะสูงด้วยแต่ก็อาจปกติก็ได้ เช่น ๑๔๐/๑๑๐, ๑๕๐/๑๑๐, ๒๐๐/๑๓๐ เป็นต้น

ความดันโลหิตสูง ถ้าไม่สูงมาก ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการอะไร แต่ถ้าวินิจฉัยให้มีอาการมาก ๆ ก่อนแล้วค่อยไปตรวจก็อาจจะสายเกินไป และนั้นควรไปรับการตรวจจากแพทย์ปีละครั้งเป็นประจำ สำหรับอาการระยะเริ่มต้นที่เป็นบ่อยที่สุด คือ ปวดศีรษะบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาตื่นนอนตอนเช้า ความดันโลหิตสูงอาจทำให้เลือดกำเดาออกบ่อย ๆ ได้

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

โรคอ้วนหรือการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป พันธุกรรม เชื้อชาติ อาหารและลมภาวะอารมณ์ โรคบางชนิดมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ผลร้ายที่ตามมาคือทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคของเส้นเลือดในสมอง และโรคไต ซึ่งทั้ง ๓ โรคนั้นนับเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการตายในคนที่มีความดันโลหิตสูง

การควบคุมอาหาร

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงสามารถกินข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์(ไขมันน้อย) ได้ตามปกติ แต่ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง อาหารที่มีแร่ธาตุโพแทสเซียมสูง

แหล่งที่ให้โซเดียม

- ๑. โซเดียมคลอไรด์ คือ เกลือที่ใช้ปรุงรสเค็ม อาจใช้ในรูป
 - เกลือโดยตรง
 - ซอสปรุงรสเค็มต่าง ๆ
- ๒. อาหารที่ให้เกลือเป็นสารเคมีอาหาร
 - ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ไข่เค็ม ปลาร้า
 - เนื้อสัตว์หมักดองให้เปรี้ยวก็มีเกลืออยู่มาก เช่น แหนม ไส้กรอกเปรี้ยว ส้มผัก
 - ผักดองเค็ม, ดองเปรี้ยว
 - ผลไม้ดอง, แช่วิน
- ๓. อาหารที่ใช้เกลือเป็นสารปรุงรส
 - อาหารกระป๋อง
 - อาหารที่มีรสเค็มอื่น ๆ แอม ไส้กรอก
- ๔. สารปรุงแต่งอาหาร ที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ
 - ผงชูรส (โซเดียมกลูตาเมต)
 - เบกกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต), ผงฟู (โซเดียมคาร์บอเนต) ใส่ใน

ขนมจำพวกขนมอบ

- ลวากันเนด (โซเดียมเบนโซเอต) มักใส่ในน้ำอัดลม, อาหารกระป๋อง
- โซเดียมซัลไฟต์ ใช้ใส่ในผลไม้ตากแห้ง เพื่อป้องกันไม่ให้มีสีคล้ำ

ฯลฯ

๕. น้ำดื่มและเครื่องดื่ม

- น้ำใต้ดินหรือน้ำผิวดิน (น้ำที่ไม่มีโซเดียมคือน้ำที่มิได้สัมผัสกับดิน ได้แก่ น้ำฝน)
- น้ำผลไม้ ชนิดที่ทำขายมักเติมเกลือเพื่อปรุงแต่งรส (ส่วนน้ำผลไม้สดแท้ ๆ

มีโซเดียมน้อย)

๖. สมุนไพรและยา

- ยาระบาย และยาปฏิชีวนะบางชนิด
- ยาลดกรดที่เรียกว่า โซดามิ้นท์
- ยาแก้ท้องร่วง ได้แก่ บิสมัท โซดา
- ยาแก้ไอชนิดน้ำ
- ยาระงับประสาท

๗. ในอาหารธรรมชาติ อาหารที่ได้จากสัตว์ (เนื้อ นม ไข่) เป็นอาหารที่มีโซเดียม

อยู่ตามธรรมชาติมากที่สุด

ผู้ที่ต้องกินอาหารจำกัดโซเดียมระดับจำกัดปานกลางและจำกัดมาก จึงควรจำกัดการกินเนื้อ
นมไข่ ด้วย

โรคตับอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัส

ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย อยู่บริเวณชายโครงด้านขวา มีน้ำหนักราวประมาณ ๑-๑ ๑/๒
กิโลกรัม ตับแบ่งเป็น ๒ พู ใหญ่และเล็ก ไตใหญ่ด้านขวามีถุงน้ำดีติดอยู่

เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคตับอักเสบมีอยู่ได้ ๕ ชนิด มี ๓ ชนิด

- ๑. ไวรัสตับอักเสบนชนิด เอ ติดต่อกันทางการกิน เชื้อถูกขับออกมากับอุจจาระ อาจแปด-
เปื้อนปนกับน้ำดื่ม น้ำใช้ อาหาร ทำให้เกิดโรคระบาดได้
- ๒. ไวรัสตับอักเสบนชนิด บี ติดต่อกันโดยการได้รับเลือดของผู้ป่วยหรือของเหลวต่าง ๆ ของ
ผู้ป่วย เช่น น้ำลาย น้ำอสุจิ น้ำนม ปัสสาวะ อุจจาระ น้ำตาและเหงื่อเข้าไปในร่างกาย
- ๓. ไวรัสอักเสบนชนิดที่ไม่ใช่ทั้ง เอ หรือ บี เป็นกลุ่มของไวรัสที่ยังไม่ทราบคุณสมบัติแน่นอน

อาการของโรคตับอักเสบ

ไม่ว่าจะเป็นตับอักเสบจากไวรัสชนิดใด อาการมักคล้ายคลึงกัน เริ่มแรกจะมีอาการไข้
อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด เจ็บเสียดบริเวณชายโครงขวา ก่อนจะมีอาการ
สำคัญที่บ่งว่าเป็นโรคตับอักเสบคือ อาการตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม หรือที่เรียกว่า
"ดีซ่าน" โรคนี้อาจเป็นนาน ๓-๔ สัปดาห์

การรักษาโรคตับอักเสบ

โดยส่วนใหญ่โรคนี้เป็นแล้วหายเองทั้งนั้น สุดแต่ว่าจะช้าหรือเร็ว และมีโรคแทรกซ้อน
หรือไม่ปัจจุบันยังไม่มียาเฉพาะสำหรับโรคนี้

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคตับอักเสบ

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาผู้ป่วยโรคนี้ สำหรับผู้ป่วยที่รับประทานอาหารได้ ควรได้รับ
อาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันปานกลาง อาหารไขมันอาจทำให้ท้องอืดและแน่นท้องได้
ควรลดอาหารประเภททอด เนื้อสัตว์ติดมัน ถ้าจะกินไขมันควรเป็นไขมันที่มาจากผลิตภัณฑ์นม (นมสด ครีม)
และไข่

ในผู้ป่วยที่เบื่ออาหารมาก ๆ แต่ไม่อาเจียน อาจจำเป็นต้องให้อาหารทางสายให้อาหาร แต่ถ้าอาเจียนมาก ๆ จนควบคุมไม่อยู่ ก็อาจต้องให้ทางหลอดเลือด
แอลกอฮอล์ควรเว้นอย่างน้อย ๖ - ๑๗ เดือน

โรคกระเพาะ

โดยทั่ว ๆ ไปในบ้านเรา ถ้าเอ่ยถึง "โรคกระเพาะ" ก็จะหมายถึง โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการปวดท้อง มักปวดบริเวณระหว่างใต้ลิ้นปี่และสะดือ ก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร (พวกแผลในกระเพาะอาหารมักปวดหลังอาหาร ๑ - ๑ ๑/๒ ชม. ส่วนพวกแผลในลำไส้มักปวดหลังอาหาร ๓ - ๔ ชม. และตอนดึก ๆ ประมาณเที่ยงคืนถึงตี ๓ อีกช่วงหนึ่ง อย่างไรก็ตามก็ตีจากอาการปวดอย่างเดี๋ยวนั้น เราไม่สามารถแยกแผลในกระเพาะอาหารและแผลในลำไส้ออกจากกันได้ ถ้าอาการรุนแรงจะมีอุจจาระสีดำคล้ำ เนื่องจากมีเลือดออกจากแผลนั้น ๆ ด้วย

สาเหตุของโรคกระเพาะ

คนไทยจำนวนมากที่เป็นโรคกระเพาะ มักเนื่องจากการกินอาหารไม่เป็นเวลา ความตึงเครียดจากภาวะเศรษฐกิจและธุรกิจต่าง ๆ รวมทั้งสภาพอาหารซึ่งมีรสจัด มีเครื่องเทศเผ็ดร้อน และจากการใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำ โดยให้ยาอย่างไม่ถูกต้อง เป็นผลให้เกิดการเสียดสมตลยระหว่างการหลั่งกรดน้ำย่อยกับความต้านทานของเยื่อเมือกที่บุกระเพาะอาหารและลำไส้ กรดและน้ำย่อยจึงสามารถเข้าทำลายผนังกระเพาะและลำไส้ ทำให้เกิดแผลได้

วิธีตรวจกระเพาะอาหาร สามารถทำได้ ๓ วิธี คือ

๑. การเอ็กซเรย์

- ดื่มแป้ง (สารประกอบธาตุแบเรียม มีสีขาวขุ่น ทึบแสง)
- ถ่ายเอ็กซเรย์

วิธีที่ ๑ นี้ มีความละเอียดและแม่นยำน้อยกว่าวิธีที่ ๒ แต่วิธีการตรวจง่ายกว่า สถานที่ตรวจมีมากแห่ง ค่าใช้จ่ายพอควร ผู้ป่วยไม่ลำบากขณะตรวจ และทำให้เห็นภาพลำไส้เล็กส่วนล่างด้วย

๒. การตรวจด้วยกล้องตรวจ

- พ่นหรือกลืนยาชาหรือลิดยาเข้าเส้นให้ผู้ป่วยง่วง ลดการบีบตัวของกระเพาะ
- ผู้ป่วยต้องพยายามกลืนกล้องตรวจ อาจมีอาการคลื่นไส้ ลำไส้ ไ้อ แพทย์จะพยายาม

ต้นสายตรวจลงไปเรื่อย ๆ จนลวดปลายลงไปที่อยู่ในกระเพาะและเลยเข้าไปถึงขั้วไส้ได้เล็กประมาณ ๗๐ ซม. จากปาก)

ภายหลังการตรวจผู้ป่วยอาจเจ็บคอ อ้วก ท้องตึง ท้องอืด การตรวจด้วยวิธีนี้ภาพของกระเพาะที่เห็นจะมีความชัดเจน สีสันเหมือนของจริง สามารถใช้เข็มหนีบตัดเยื่อกระเพาะมาตรวจได้ สำหรับผู้ป่วยที่ตกเลือดในกระเพาะ วิธีนี้จะช่วยบอกตำแหน่งที่เลือดออกได้อย่างแม่นยำ

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคกระเพาะ

ก. ระยะที่กำลังมีอาการและเป็นมากหรือมีภาวะตกเลือดจากแผล

เริ่มด้วยอาหารปริมาณน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง ให้สลับกับยาต้านกรด อาหารที่ให้ควรเป็นอาหารนุ่ม กากน้อย และรสจืด ได้แก่ นมวัว นมถั่วเหลือง น้ำข้าว โอวัลตินหรือไมโล/จ๊าก ไข่ลวก ไข่ตุ๋น ขนมปัง แครกเกอร์ เต้าฮวย วุ้นน้ำเชื่อม/ข้าวต้ม เต้าหู้ ไข่ดาวน้ำ แกงจืด ลาคูเปียง ไอศกรีม ฯลฯ

ข. ระยะปลอดอาการ

อาหารควรเป็นอาหารรสอ่อน นุ่ม กากน้อย ย่อยง่าย ไม่ทำให้เกิดแก๊ส มีสารอาหารครบถ้วน เครื่องปรุงรสควรใช้เฉพาะน้ำตาล เกลือ น้ำปลา

อาหารที่ควรงด

- อาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศและอาหารรสจัดทุกชนิด เช่น พริกไทย น้ำส้มสายชู มีสตาร์ด ฯลฯ

- อาหารหมักดอง

- อาหารไขมันสูง (อาหารทอดหรือใส่กะทิมาก ๆ)

- ของร้อนจัดและเย็นจัด

- ผักที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี ถั่วงอก หัวหอม ฯลฯ

- เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม ฯลฯ

นอกจากการเลือกกินอาหารให้เหมาะกับโรคและกินยาตามที่แพทย์สั่งแล้ว ผู้ป่วยควรปฏิบัติ

ตัวตามคำแนะนำดังต่อไปนี้ด้วย

๑. การใช้ยาต่าง ๆ เช่น ยาน้ำแก้ปวดที่มีแอสไพรินเป็นส่วนประกอบ ควรกินหลังอาหารทันทีหรือดื่มน้ำตามเข้าไปมาก ๆ หลีกเลี่ยงยาน้ำแก้ปวดข้อต่าง ๆ ยาน้ำแก้ไอ เพราะยาประเภทนี้ จะทำให้น้ำย่อยถูกหลั่งออกมามาก

ตัวอย่าง ยาน้ำแก้ปวดชนิดต่าง ๆ ที่มีแอสไพรินเจือปน

กัมใจ

อะนาซิน

ไวคูลเด็ก

ถ้วยทองบรรเทาปวด

เอพิซึ

ไอเบ็กซ์

ตาก้า

ประสะเอแรต

ยาผงเด็กคาล่า

ขวดหาย

บรรเทาปวดบูรา

บรรเทาปวดตราหัวสิงห์

๒. เหล้า บุหรี่ ทำให้แผลหายช้า ดังนั้น ขณะที่ทำการรักษาอยู่ต้องงดโดยเด็ดขาด และเมื่ออาการดีขึ้น ก็ควรลดให้น้อยลง

๓. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนัก พักผ่อนให้เพียงพอทั้งร่างกายและจิตใจ

๒. ภาวะแทรกซ้อน

การถ่ายอุจจาระที่เป็นปกติของคนแต่ละคนนั้นอาจแตกต่างกันไป บางคนถ่ายวันละ ๒ ครั้ง เป็นประจำส่วนบางคนถ่าย ๒ วันครั้งเป็นประจำ ไม่จำเป็นต้องถ่ายวันละครั้งทุกวัน ถ้าอาหารที่กินย่อยง่ายมีกากน้อย หรือมีปริมาณน้อย อุจจาระก็ย่อมน้อยไม่ถึงว่าท้องผูก

ท้องผูก เป็นอาการที่ไม่มีอาการถ่ายอุจจาระตามปกติเท่าที่ควร และอุจจาระเป็นก้อนแข็ง ท้องผูกทำให้อึดอัดน่ารำคาญ ปวดศีรษะ ลึนเป็นฝ้า เกิดแผลในปาก ถ้าปล่อยให้ท้องผูกนานเข้าจะเกิดเป็นริดสีดวงทวารได้

สาเหตุที่ทำให้ท้องผูก

๑. รับประทานเกินไป ทำให้ถ่ายไม่ออก การถ่ายอุจจาระควรใช้เวลาประมาณ ๑๐ - ๒๐ นาที
๒. ผู้ที่ชอบกลั้นอุจจาระ หรือบางคนเป็นโรคประสาทอ่อน ๆ คือถ่ายอุจจาระนอกบ้านไม่ได้ เมื่อกลั้นอุจจาระไว้นาน ๆ กาก อาหารจะคั่งค้างในลำไส้ใหญ่จนเกินไป น้ำจะถูกดูดออกจากกากอาหาร ทำให้ก้อนอุจจาระแข็งมาก ถ่ายออกยาก
๓. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย วัน ๆ เอาแต่นั่งทำงานกับโต๊ะ
๔. ผู้ที่เครียดจนเกินไป ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวบีบตัวน้อยลงไม่แรงพอที่จะขับกากอาหารออกได้
๕. ผู้ที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาลดกรดที่มีส่วนผสมของสารอะลูมิเนียมมาก หรือยาที่ไปลดการเกร็งตัวของทางเดินอาหาร หรือผู้ที่ใช้ยาระบายจนติดเป็นนิสัย
๖. คนสูงอายุมักท้องผูก เพราะกระเพาะลำไส้หย่อนสมรรถภาพ บีบตัวน้อยลง อาหารเคลื่อนลงช้าอยู่ในลำไส้นาน ทำให้อุจจาระเป็นก้อนแข็ง
๗. โรคบางอย่าง ทำให้อุจจาระผ่านออกมาไม่ได้ เช่นลำไส้อุดตัน ลำไส้ใหญ่ตีบจากการอักเสบมะเร็งหรือเนื้องอกของลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

ภาวะแก่ใจหาหรือมีคงกับท้องผูก

เมื่อมีอาการท้องผูก ล้วนใหญ่มีก้นดำใต้อาการคือการซื้ออาหารมาใช้ ซึ่งไม่จำเป็นเลย ใน รายที่ท้องผูกอย่างธรรมดา วิธีที่ควรปฏิบัติมีดังนี้คือ รับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากๆ เนื้อที่ควร ล้างให้สะอาดตามปกติ ได้แก่ อาหารที่มาจากสวน เช่น ผักสด ผลไม้สด ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ด- แมงลัก ผลไม้ที่กินเปลือกได้ควรกินทั้งเปลือก กินอาหารที่ให้วิตามินบีหนึ่งสูง เพื่อช่วยในการขับถ่าย นอก จากนี้ ควรดื่มน้ำวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว โดยดื่ม ๑ - ๒ แก้ว เมื่อตื่นนอนตอนเช้า เพราะจะช่วยกระตุ้น การบีบตัวของลำไส้ทำให้ขับถ่ายคล่องยิ่งขึ้น หัดขับถ่ายให้เป็นเวลา พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกาย สม่ำเสมอ

ท้องร่วง

อาการท้องร่วงหรือที่เราเรียกต่าง ๆ กันไปว่า ท้องเดิน ท้องเสีย หรือลงท้องนั้น คงจะ เป็นที่เข้าใจกันดีว่า หมายถึงการถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ (วันและหลายครั้ง) และอุจจาระเหลว หรือถ่าย เป็นน้ำ

สาเหตุที่ทำให้ท้องร่วง

อาการท้องร่วงที่พบในคนส่วนใหญ่ มักจะเป็นท้องร่วงแบบเฉียบพลัน คือเกิดเร็วและเป็นอยู่ วันสองวัน อย่างมากไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ก็หายเป็นปกติ สาเหตุของการเกิดท้องร่วงแบบนี้มีอยู่มากมาย แปรอย่างกว้าง ๆ ได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ ความตึงเครียด หรือการผันแปรทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น นักเรียนบางคน เวลาใกล้สอบจะเกิดท้องเสียขึ้นมาทันทีทันใด เป็นต้น

อาการท้องร่วงที่พบบ่อยในคนไทยอย่างหนึ่งคือ ท้องร่วงหลังจากดื่มแอลกอฮอล์แต่อาการไม่รุนแรงคือหลังจากดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ๑๕ นาที ถึง ๒ ชั่วโมง จะรู้สึกโครกครากในท้อง ปวดท้อง ท้องเดิน ๑ - ๒ ครั้ง แล้วก็หยุด แก้ไขได้ทางเดียวคือ ดื่มน้ำหรืออาจลองดื่มน้ำเย็นแล้วค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณขึ้น

อาหารเผ็ดจัด ก็ทำให้เกิดท้องเดินในบางคน เพราะว่าอาหารเผ็ดนี้ไปทำลายความระคาย เคืองแก่เยื่อกระเพาะอาหารทำให้น้ำย่อยออกมาเพิ่มขึ้นและกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้กาก อาหารถูกบีบออกมาเร็ว ลำไส้ดูดซึมน้ำกลับได้น้อยกว่าปกติ อุจจาระจึงเหลว

ยาบางชนิด ถ้าใช้มากเกินไปก็ทำให้ท้องเสียได้ เช่น ยาระบาย

๒. ประเภทที่เกิดจากการติดเชื้อ แบคทีเรีย ไวรัส หรือพาราสิต อาการท้องร่วงในบ้านเราเกิดจากสาเหตุหลักนี้มาก เนื่องจากการสุขาภิบาลยังไม่ดีพอ เดิมเชื้อบิดาหัดเป็นสาเหตุใหญ่ ต่อมาลดความสำคัญลงเพราะมีการฉีดวัคซีนป้องกันกันมากขึ้น แต่ก็ยังมีเชื้ออื่น ๆ อีก ตัวที่เริ่มมีความสำคัญขึ้นในปัจจุบันคือ เชื้อที่พบในอาหารทะเลบางอย่างที่ปรุงไม่สะอาด นอกจากนี้ก็มีเชื้อมีดไม่มีตัว เชื้อไทฟอยด์ ไวรัส ก็ทำให้เกิดท้องร่วงได้ เช่น บางคนมีอาการเป็นหวัด ไข้สูงไหล แล้วเกิดท้องร่วงด้วย แต่อาการไม่รุนแรงนัก ถ้าร่างกายแข็งแรงดี ก็จะหายได้เอง

พาราสิตที่ทำให้เกิดท้องร่วงที่สำคัญคือ เชื้อบิดมีตัว

อาหารสำหรับผู้ป่วยท้องร่วง

ในระยษะที่มีอาการท้องร่วงเฉียบพลัน ต้องนอนนิ่งเต็มที่ ควรงดอาหารทางปากทุกชนิด เป็นเวลา ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง ยกเว้นน้ำดื่มที่สะอาด ซึ่งควรดื่มมากกว่าปกติ เพราะร่างกายเสียน้ำไปมาก น้ำชาจืดจะช่วยลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ได้ เมื่ออาการคลีนใส้อาเจียนทุเลาลงจึงให้อาหารเหลวใส เหลวข้น และอาหารอ่อนตามลำดับควรกินอาหารจำพวกซूप ต้มเปาะลไมซึ่งเติมเกลือปนลงไปด้วยประมาณครึ่งช้อนชาต่อน้ำผลไม้ ๑ แก้ว เพื่อชดเชยเกลือแร่สำคัญที่สูญเสียไปทางอุจจาระ คือ โซเดียม และโปตัสเซียม ในระยะนี้ไม่ควรดื่มนมสด หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่ใส่นม จนกว่าอาการท้องร่วงจะหายเป็นปกติ

ในรายที่ท้องเดินอย่างรุนแรงมากจนต้องเข้าโรงพยาบาล ต้องงดอาหารและเครื่องดื่มทุกอย่าง ให้น้ำเกลือเข้าทางเส้นเลือด จนกว่าอาการจะทุเลา หลังป่วยควรให้อาหารที่มีแคลอรี และโปรตีนสูง นอกจากนี้ควรให้เหล็กและวิตามินเม็ดเพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง และโรคขาดวิตามินด้วย

อาหารไม่ย่อย

การรับประทานอาหารที่เพีียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณนั้น อาจไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ หากร่างกายไม่สามารถย่อยหรือดูดซึมอาหารนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารแล้ว อาหารไม่ย่อยหรือย่อยได้ไม่หมด นอกจากจะทำให้เกิดการสูญเสียไปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ยังทำให้เกิดอาการคลื่นใส้อาเจียน แสบท้อง ปวดบริเวณใต้ลิ้นปี่ ท้องอืด อึดอัดหรือปวดท้องเนื่องจากมีแก๊สมากเกินไปได้

แก๊สที่พบในส่วนช่องทางเดินอาหารนั้น มาจากทั้งภายนอกและภายในร่างกายของเรา จากภายนอกได้แก่ แก๊สที่เรากลืนลงไป แล้วไม่ได้เรอออกมาซึ่งจะไปขยายตัวในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดความอึดอัดไม่สบายก่อนที่จะเคลื่อนที่ไปถึงทวารหนัก ส่วนจากภายในได้แก่ แก๊สที่มาจากอาหารที่ไม่ถูกย่อยแล้วเกิดการบูดเน่าขึ้นเนื่องจากการกระทำของแบคทีเรีย แก๊สทั้งสองอย่างนี้มักจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน

แก๊สก็เกิดจากลมที่กลืนลงไป เมื่อผายลมออกมาจะไม่กลืนเหม็น ส่วนแก๊สที่เกิดจากอาหารไม่ย่อยจะไม่กลืนเหม็น

สาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ย่อย

๑. การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด
๒. การรับประทานอาหารปริมาณมากหรือมากเกินไปในมื้อเดียวกัน
๓. การรับประทานอาหารจนจิบ จนกระเพาะและลำไส้ทำงานไม่ปกติ
๔. การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดเพราะฟันไม่ดี หรือรีบร้อนรับประทานอาหารจนเกินไป
๕. การรับประทานอาหารมันจัด หวานจัด ของหมักดอง แอลกอฮอล์ อาหารที่เป็นกรด หรือใส่เครื่องเทศมากเกินไป ผักและผลไม้ที่ย่อยยากหรือทำให้เกิดแก๊สในท้องได้ง่าย
๖. การมีโรคในปากและคอ เช่น ฟันผุ ร้าเมขนาด ทอนซิลอักเสบ
๗. กระเพาะอาหารอักเสบเป็นแผล
๘. โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี แม้ว่าน้ำดีจะไม่มีฤทธิ์ในการย่อยอาหารโดยตรง แต่มีความสำคัญต่อการแตกตัวและดูดซึมไขมัน
๙. อารมณ์หงุดหงิด เหนื่อยหรือเครียด ขาดการพักผ่อน หรือออกกำลังกาย ร่างกายอ่อนแอ เป็นโรคเรื้อรังนานวัน

อาหารสำหรับผู้ที่มีอาหารไม่ย่อย

ในกรณีที่ไม่ได้เป็นโรคอื่น และด้วยสาเหตุต่าง ๆ ของทางเดินอาหารอยู่ในสภาพปกติ สามารถรับประทานอาหารปกติได้ แต่ทั้งนี้จะต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และไม่มากอย่างจนเกินไปในมื้อเดียวกัน รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่รับประทานอาหารจิบระหว่างมื้อ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว เพราะนอกจากจะสะอาดปลอดภัยแล้ว อาหารสุกยังย่อยง่ายกว่าอาหารดิบอีกด้วย อาหารที่ย่อยยาก ผักและผลไม้ที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น ถั่วต่าง ๆ ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี หัวผักกาดขาว สะตอ หอม ถั่วงอก กระถิน ผักกะเฉด ข้าวโพดหรือผักดองต่าง ๆ ขนุน ทุเรียน แตงโม พุทรา เนื้อหนา มังคุด สับปะรด มะม่วงดิบ มันแกว สาหร่าย แอปเปิ้ล ควรรับประทานแต่น้อย

สำหรับผู้ที่มีโรคอื่นเป็นสาเหตุก็ควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค

นั้น ๆ เช่น

โรคฟันและเหงือก

ควรรับประทานอาหารอ่อนหรือย่อยง่าย เช่น ผักนึ่งเปื่อยยุ่ย น้ำผลไม้ เนื้อสัตว์ หรือบดละเอียด เนื้อสัตว์ชิ้นเล็ก ๆ ดุนเปื่อยยุ่ย ไข่ลวก ข้าวบด

โรคกระเพาะอักเสบ

ควรรับประทานอาหารรสอ่อน ย่อยง่าย กากน้อย เช่น ข้าวต้ม ข้าวต้ม
เหนียว เนื้อสัตว์ต้ม ไข่ลวก ผักต้มสุกที่กากน้อย เครื่องปรุงรสใช้ได้
เฉพาะน้ำตาล และเกลือ

โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี

ควรรับประทานอาหารไขมันต่ำ กากน้อย งดผักและผลไม้ที่ทำให้เกิด
แก๊สได้มาก

บรรณานุกรม

คว้น ขาวหนู. โภชนศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๔.

จันทพงษ์ วะลี. โรคเข่า "โรคต้นอักษะจากเชื้อไวรัส," นิตยสารหมอชาวบ้าน.

๗ : ๘๑ (มกราคม ๒๕๒๕) ๒๕ - ๓๓.

จิตา นิงสานนท์. สารพัดยา เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, ๒๕๒๓.

ปานัน บุญหลง. โภชนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๒๖.

วลัย อินทร์มรรย. โภชนบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : แสงทิวการพิมพ์, ๒๕๓๐.

สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์. เอกสารการสอนชุดวิชา

อาหารบำบัดโรค หน่วยที่ ๑ - ๑๕. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : บริษัททวณก จำกัด,

๒๕๒๕.

สุรเกียรติ อชานานภาพ และ สยมพร ศิรินาวิน. ทันโรค...ทันโลก. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพฯ : เมติคัล มีเดีย, ๒๕๓๒.

อมรรัตน์ เจริญชัย มณี สุวรรณผ่อง และ ศรีสุมร คงพันธ์. โภชนบำบัด. กรุงเทพฯ :

อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๘.

อารี วัลยะเสวี. ความรู้เรื่องกิน. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๕.
