

# ความเชื่อเรื่อง น้ำดื่ม

Rama Update

ใคร ทำอะไร ที่ไหน

ผศ. นพ.สทภูมิ ศรีสุขมะ  
สาขาวิชาเภสัชวิทยาและพิษวิทยาคลินิก  
ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## น้ำแบบไหนสะอาดปลอดภัยทำให้สุขภาพดี

1. เลือกน้ำดื่มที่ใส ไม่มีสี ไม่มีขุ่น ไม่มีรส และไม่มึนกลิ่น
2. เลือกน้ำที่บรรจุภัณฑ์มีฝาปิดสนิท
3. ดื่มน้ำแต่พอดีประมาณ 2 ลิตร หรือดื่มน้ำวันละ 8 แก้วต่อวัน สำหรับบุคคลทั่วไป ผู้ที่มีโรคไต โรคหัวใจ หรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลถึงปริมาณการบริโภคน้ำที่เหมาะสมกับตนเอง
4. เลือกน้ำดื่มที่ผ่านการรับรองมาตรฐานจากกรมอนามัย มีเครื่องหมาย อย. หรือการรับรองมาตรฐานจาก NFS



## จริงหรือไม่ ?

### ดื่มน้ำ RO ดีต่อสุขภาพ ?

น้ำ RO เป็นน้ำที่มีการกรองเอาเกลือแร่ส่วนเกินออกไปจนหมด และเอาพวกแบคทีเรียออกไป ซึ่งวิธีการกรองอื่น ๆ ก็เอาแบคทีเรียออกไปอยู่แล้วแต่น้ำ RO เอาเกลือแร่ออกไปจนหมด ซึ่งทำให้การที่ดื่มน้ำปกติจะต้องได้รับแคลเซียมและแมกนีเซียมในปริมาณหนึ่ง แต่น้ำ RO จะกรองแร่ธาตุส่วนนี้จนหมด ทำให้การดื่มน้ำ RO ในระยะยาวอาจทำให้ขาดเกลือแร่บางอย่างได้

### ดื่มน้ำต่าง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

น้ำต่างไม่ช่วยในการป้องกันโรคมะเร็ง เนื่องจากเป็นน้ำที่เติมเกลือแร่บางอย่างเข้าไปทำให้ค่าความเป็นด่างสูงขึ้นเท่านั้น ผู้มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคไต หรือภาวะเกลือแร่ผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ก่อนพิจารณาดื่มน้ำต่างเสมอ

### น้ำมนต์ ดื่มได้ไม่อันตราย ?

ขึ้นอยู่กับว่าน้ำมนต์ที่ได้มานั้นทำอย่างไร เช่น น้ำมนต์บางแห่งอาจจะเป็นน้ำที่ทำความสะอาดและกรองมาแบบปกติ หรือน้ำดื่มบรรจุขวดมาตรฐานที่มีขายทั่วไป เพียงแค่นำมาตั้งและสวดมนต์ตามความเชื่อ สามารถดื่มได้ตามปกติ ต่างจากบางแห่งที่ผลิตน้ำมนต์จากน้ำที่ฟุดขึ้นมาจากบ่อดิน หรือมีการหยดสารอื่น ๆ ลงไป เช่น เทียนรูป ทำให้น้ำมีสารปนเปื้อนสารเคมี ฟุนผง และเชื้อโรค เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรนำไปดื่ม



# ลำไส้แปรปรวน โรคทวนใจในชีวิต

เป็นภาวะความผิดปกติของการบีบตัว  
หรือการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้มีอาการปวดท้อง  
ร่วมกับการขับถ่ายที่เปลี่ยนแปลง

## สาเหตุ

- » การติดเชื้อในลำไส้
- » การเปลี่ยนแปลงของจุลชีพในลำไส้
- » การหลั่งของสารสื่อประสาทที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น
- » ความเครียด วิตกกังวล



## อาการ

- ✓ ปวดท้องแบบบีบเกร็ง
- ✓ ท้องผูกหรือท้องเสีย
- ✓ ท้องอืด แน่นท้องเหมือนมีลมมาก
- ✓ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ



## การรักษา

### การปรับพฤติกรรม

- ออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวก FODMAPs
- คาร์โบไฮเดรตประเภทสายโมเลกุลสั้น
- ย่อยยาก และส่งผลให้ลำไส้ทำงานหนัก
- เช่น น้ำผึ้ง ข้าวสาลี หิวหอม
- กระเทียม ถั่วเหลือง อาโวคาโด
- นม ขนบปัง ซีเรียล
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- จัดการความเครียด



### การใช้ยา

- ยาระบาย
- ยาหยุดถ่าย
- ยาลดการบีบเกร็งของลำไส้
- ยาปรับการหลั่งของสารสื่อประสาท

