

น้ำดื่ม และอาการปวดกระเพาะ

รศ. ภาณุ. สุนทรื ตันตระรุ่งโรจน์

Tel : 085- 9121638 Line ID : soontharee.mary

นายแพทย์แบตแมนเกลิดจ์ (F. Batmanghelidj ซึ่งย่อเป็น "คุณหมอแบตแมนฯ") เขียนหนังสือไว้เล่มหนึ่งที่ชื่อว่า **"Your Body Many Cries for Water"** แปลตามตรง คือ "ร่างกายร้องหาน้ำ" เป็นหนังสือที่อธิบายอย่างมีหลักการและมีหลักฐานจากงานวิจัยและการศึกษาของคุณหมอว่าปัญหาสุขภาพต่างๆ เกิดจากภาวะร่างกายขาดน้ำเรื้อรังอย่างไม่ตั้งใจ

สัญญาณเตือนภัยว่าร่างกายขาดน้ำมักจะถูกเข้าใจว่า "ร่างกายหิว" แทนที่จะดื่มน้ำกลับรับประทานอาหารในเวลาที่ยังไม่ต้องการอาหาร จึงทำให้ร่างกายได้อาหารมากเกินไปและทำให้ภาวะขาดน้ำยิ่งเลวร้ายลง

น้ำมีความสำคัญต่อชีวิต น้ำทำหน้าที่มากมายในร่างกาย

- น้ำเป็นตัวกลางพาก๊าซออกซิเจน อาหาร ไปทุกเซลล์
- น้ำทำให้เซลล์ชุ่มชื้น
- น้ำเป็นสารหล่อลื่น เป็นหมอนรองข้อต่อและกระดูก
- น้ำช่วยร่างกายกำจัดของเสียและสารพิษ
- น้ำป้องกันเนื้อเยื่อเกาะติดจับกันเป็นก้อน
- น้ำช่วยเซลล์สื่อสารได้สะดวก
- น้ำรักษาคุณสมบัติไฟฟ้าของเซลล์
- น้ำเสริมกระบวนการรักษาของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อร่างกายประสบกับภาวะขาดน้ำ จะเป็นต้นเหตุของอาการผิดปกติมากมาย

ที่มาของแนวคิดการเจ็บป่วยกับภาวะร่างกายขาดน้ำของคุณหมอแบตแมนฯ นี้มีจุดเริ่มต้นเมื่อปี ค.ศ. 1979 ขณะที่คุณหมอเป็นนักโทษการเมืองอยู่ในเรือนจำ น้ำก็ออกเพียง 2 แก้วที่คุณหมอให้นักโทษดื่มนั้นทำให้ชายหนุ่มเพื่อนนักโทษที่ปวดท้อง อันเนื่องมาจากแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่งปวดเป็นเวลานานถึง 10 ชั่วโมงหายไปเป็นปลิดทิ้งและหายขาดในเวลา 8 นาที

นี่คือจุดเริ่มต้นของการติดตามศึกษาการใช้น้ำก็อภรรยาและทำให้โรคกระเพาะของเพื่อนนักโทษจำนวน 3,000 คนหาย ในขณะที่อยู่ในเรือนจำนานถึง 27 เดือน

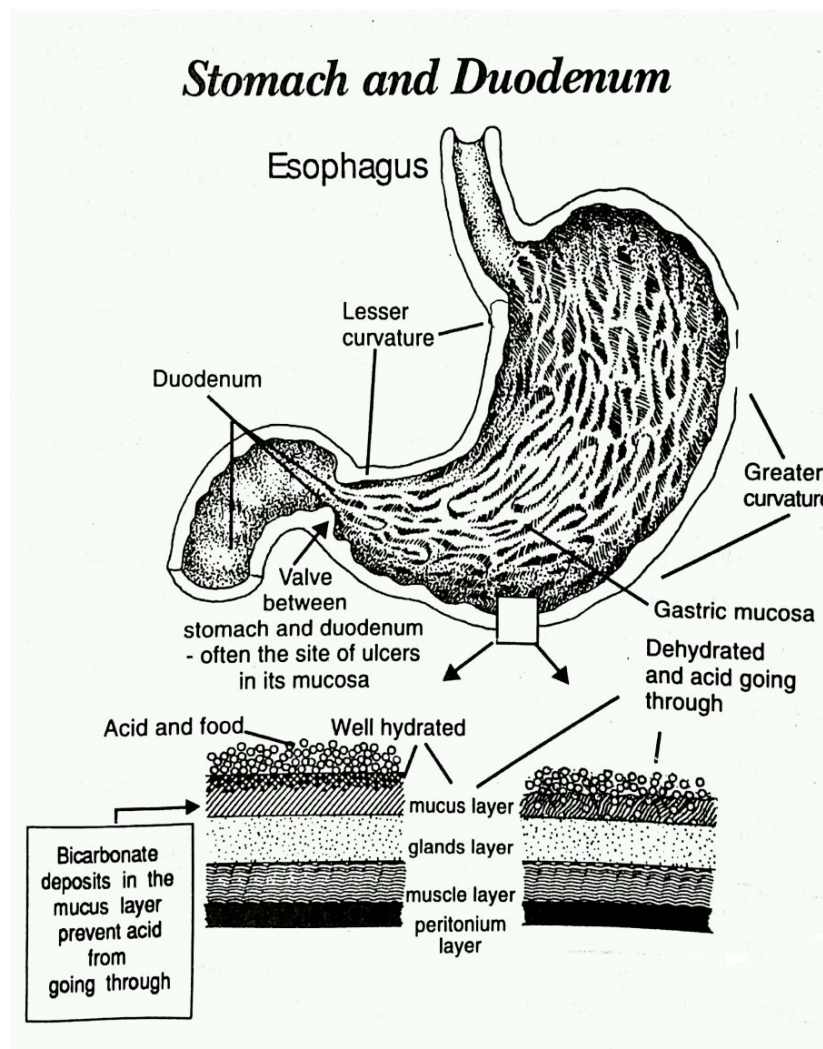
คนเหล่านี้เป็นโรคกระเพาะอันเนื่องมาจากความเครียดและการขาดน้ำดื่ม เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ทำให้คุณหมอตระหนักว่าผู้ป่วยเหล่านี้กระหายน้ำ ร่างกายแสดงออกถึงภาวะขาดน้ำด้วยอาการปวด ซึ่งวงการแพทย์เรียกว่า "โรคกระเพาะ"

ผลงานชิ้นนี้ถูกตีพิมพ์ใน **Iranian Medical Association Journal** ในขณะที่คุณหมอยังอยู่ใน
เรือนจำ และในเวลาต่อมาเผยแพร่ใน **Journal of Clinical Gastroenterology** ในเดือนมิถุนายน ค.ศ. 1980

อาการแสบร้อนรุนแรงบริเวณทรวงอก ซึ่งมีแนวโน้มในเวลาต่อมานำไปสู่อาการปวดกระเพาะ
แล้วเป็นแผลในกระเพาะได้นั้น มีสาเหตุหลักเกิดจากสภาพร่างกายขาดน้ำ จึงต้องบรรเทาด้วยการเพิ่ม
ปริมาณน้ำดื่ม

ทำไมการดื่มน้ำจึงบรรเทาอาการปวด น้ำไปทำอะไรกับผนังกระเพาะอาหาร

คุณหมอแบดแมนฯ อธิบายว่า น้ำที่ลงไปยังกระเพาะจะ “เล่น” ผ่านกระเพาะอาหารไปทันทีและ
ไปถึงลำไส้เล็กและถูกดูดซึมที่นั่น ภายในเวลาครึ่งชั่วโมงน้ำในกระเพาะเคลื่อนตรงบริเวณฐานล่างของชั้น
เมือกของผนังกระเพาะอาหารจะหลังเข้าไปยังกระเพาะอาหาร น้ำนี้ไปเพิ่มขยายชั้นเยื่อเมือกให้พองหนาขึ้น
ละลายสารไบคาร์บอเนตและนำพาไปยังกระเพาะอาหาร ไปทำปฏิกิริยากับกรดในกระเพาะเพื่อไปปรับ
สภาพความเป็นกรดอย่างแรงของกรดเกลือไฮโดรคลอริกให้เป็นกลาง เป็นการแก้ไขปัญหาด้วยการใช้น้ำ
จากภายในร่างกาย ไม่ใช่การล้างด้วยน้ำที่ดื่มสดใหม่ คุณหมอแบดแมนฯ เรียกว่าการ “ล้างย้อน” หรือ
“Backwash” นั่นเอง



ชั้นเยื่อเมือกที่มีความเป็นด่างทำหน้าที่ปกป้องเซลล์ผนังกระเพาะชั้นล่างจากการถูกทำลายของ น้ำย่อยในกระเพาะที่อุดมด้วยกรดเกลือ ซึ่งจะคอยแทรกเข้ากัดเซาะชั้นเซลล์ของผิวกระเพาะอาหาร ในเวลา เดียวกันน้ำที่หลังเข้าไปยังกระเพาะอาหารพร้อมที่จะเข้าร่วมในกระบวนการย่อยอาหาร

เมื่อกบนชั้นผิวของกระเพาะมีส่วนประกอบเป็นน้ำร้อยละ 98 ที่เหลือร้อยละ 2 เป็นสารที่จับน้ำ เหล่านี้ให้อยู่ด้วยกัน สารละลายไบคาร์บอเนตนี้ทำหน้าที่เป็นบัฟเฟอร์ สารบัฟเฟอร์มีความสามารถป้องกัน สภาวะรอบด้านไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงของความเป็นกรดต่างอย่างกะทันหัน คือปรับไม่ให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงความเป็นกรดต่างที่รุนแรง

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตรงบริเวณกระเพาะอาหารนั้นเป็นกระบวนการที่ว่องไว เกิดขึ้นตลอดเวลา หาก ร่างกายขาดน้ำ ความเหนียวข้นของชั้นเมือกนี้เปลี่ยนไป ประสิทธิภาพของการทำปฏิกิริยาบัฟเฟอร์จะลดลง กรดแทรกเข้าไปยังชั้นเซลล์ของกระเพาะ เมื่อเส้นประสาทอันว่องไวของกระเพาะสัมผัสกรดจะทำให้เกิด อาการปวดแสบปวดร้อนจนในเวลาต่อมานำไปสู่การเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

นายแพทย์แบดแมนเกลิดจ์จึงเน้นว่าอาการปวดกระเพาะ คือ สัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายขาดน้ำ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอในเวลาที่เหมาะสม นั่นคือก่อนรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมง และในขณะที่ท้องว่าง ซึ่ง เป็นวิธีหนึ่งของการป้องกันโรคกระเพาะอาหาร ใครมีปัญหาท้องทำตุ และหากให้ดีควรเป็นน้ำคั้งเก็บ

www.kangenwater.in.th

เอกสารอ้างอิง

1. Batmanghelidj F. Water for Health, for Healing, for Life. New York: Grand Central Life & Style, 2003.
2. Batmanghelidj F. Your Body's Many cries for Water. VA: Global health Solutions, Inc., 1995.
3. Guyton AC, Hall JE. Digestion and Absorption in the Gastrointestinal Tract. In: Textbook of Medical physiology. Philadelphia: W.B. Saunders Company, pp. 933-844.
4. www.kangenwater.in.th