

แพทย์แนะอาการท้องผูก รู้ก่อน ป้องกันได้

โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ แนะนำผู้ที่มีอาการท้องผูกควรฝึกให้มีนิสัยการขับถ่ายที่ดี ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและรับประทานอาหาร ดื่มน้ำมากๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่ออนามัยที่ดี ลดเสี่ยงปัญหาสุขภาพ

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ท้องผูกเป็นอาการที่พบได้บ่อย เมื่อลำไส้มีการบีบตัวหรือเคลื่อนไหวช้าในระหว่างการย่อยอาหาร ทำให้ไม่สามารถขับถ่ายอุจจาระออกจากระบบทางเดินอาหารได้ตามปกติ โดยลักษณะอาการที่เป็นสัญญาณแจ้งเตือน คือ การถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่าปกติที่เคยเป็น อุจจาระมีลักษณะเป็นก้อนแข็ง เป็นเม็ดเล็กๆ รู้สึกถ่ายอุจจาระไม่ออกหรือถ่ายได้ไม่สุด ถ่ายอุจจาระออกได้ยาก ต้องใช้แรงเบ่งมาก มีอาการเจ็บขณะถ่ายอุจจาระ อีกทั้งอาจมีอาการท้องอืด ปวดท้อง หรือปวดเกร็งบริเวณหน้าท้องร่วมด้วย ผู้ที่มีอาการดังกล่าวเป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 เดือน อาการท้องผูกธรรมดาอาจพัฒนากลายเป็นท้องผูกเรื้อรังที่มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น นำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนบางอย่างได้ ได้แก่ โรคริดสีดวงทวาร การเกิดแผลแตกรอบๆทวารหนัก และอาจก่อให้เกิดอาการลำไส้อุดตันได้ ดังนั้น หากพบความผิดปกติในการถ่ายอุจจาระเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยสาเหตุไม่ได้ อีกทั้งมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อ่อนเพลีย น้ำหนักลดลงผิดปกติ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด แม้พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชีวิตและรับประทานอาหารแล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่อาจซ่อนความผิดปกติไว้

นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุของอาการท้องผูกที่พบบ่อย ได้แก่ การอื่นอุจจาระ การรับประทานอาหารที่มีปริมาณเส้นใยไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย (โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ) การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาระงับปวด ยาลดกรด ยารักษาความดันโลหิตสูงบางชนิด ยาบำรุงที่มีธาตุเหล็ก ยาขับปัสสาวะ ดื่มน้ำน้อย มีน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป ปัญหาความเครียด ตลอดจนปัญหาทางด้านจิตใจ อย่างไรก็ตามอาการท้องผูกสามารถรักษาได้หลายวิธี ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง โดยเฉพาะผัก ผลไม้และธัญพืช ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8 – 10 แก้วต่อวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขับถ่ายให้เป็นเวลาในแต่ละวัน และไม่ควรรีดยาระบายติดต่อกันเป็นเวลานาน หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาดูแลด้วยวิธีต่างๆ สามารถแบ่งออกได้หลายชนิด เช่น เส้นใยหรือไฟเบอร์ มีสารที่มีคุณสมบัติในการดูดน้ำได้ดี อุจจาระจึงนิ่มและถ่ายออกได้ง่าย ยาระบายกลุ่มกระตุ้น ช่วยกระตุ้นจังหวะการบีบตัวของลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ยาระบายกลุ่มออสโมซิส ช่วยออกฤทธิ์ดูดซึมน้ำกลับเข้าสู่ลำไส้ใหญ่มากขึ้น ทำให้อุจจาระไม่แห้งและแข็งจนถ่ายออกลำบาก ยาช่วยหล่อลื่นอุจจาระ ยาเหน็บและการสวนอุจจาระ เป็นต้น ทั้งนี้ควรดูแลรักษาสุขภาพและรับการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีอนามัยที่ดีอยู่เสมอ

- ขอขอบคุณ -

28 มิถุนายน 2561