



ท้องผูก

อุปนิสัยการขับถ่ายอุจจาระของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกัน

เช่น บางคนถ่ายอุจจาระวันหนึ่งหลายครั้ง บางคนอาจถ่ายอุจจาระวันเว้นวัน ถือเป็นเรื่องปกติของแต่ละคน แต่การขับถ่าย

อาการของท้องผูก

อาการสำคัญของท้องผูก ได้แก่ ปวดเมื่อขับถ่ายอุจจาระ หลังจากถ่ายอุจจาระแล้วรู้สึกเหมือนยังมีอุจจาระค้างค้างอยู่ อุจ

ภาวะแทรกซ้อนจากอาการท้องผูก

- อุจจาระอุดตัน เกิดจากการที่อุจจาระจับตัวเป็นก้อนแข็งจนไม่สามารถขับถ่ายได้
- อุจจาระเล็ด เกิดจากอุจจาระไหลซึมโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นอุจจาระที่ไหลออกมาจากบริเวณรอบก้อนอุจจาระที่อุดตัน
- มีเลือดออกจากทวารหนัก
- เกิดริดสีดวงทวารหนัก
- มีการติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ
- ปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่มีอาการปวดเวลาขับถ่าย จึงมีความหวาดกลัวเมื่อถึงเวลาขับถ่าย

สาเหตุของการเกิดอาการท้องผูก

อาการท้องผูกเกิดได้จากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ การกินอาหารที่มีเส้นใยน้อย ดื่มน้ำไม่เพียงพอ พฤติกรรมการกลั้นอุจจาระ
อาการท้องผูกยังอาจเป็นอาการแสดงของโรคบางอย่าง เช่น ริดสีดวงทวาร แผลปริทึชอบทวาร โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง โร

การตรวจวินิจฉัยอาการท้องผูก

นอกจากสอบถามประวัติอาการและตรวจร่างกายซึ่งอาจมีการตรวจทวารหนักด้วยแล้ว แพทย์อาจเจาะเลือดส่งตรวจทาง

การรักษาอาการท้องผูก

คุณสามารถดูแลอาการท้องผูกได้ด้วยตนเองโดยการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยให้มากพอ การรับประทานผักและผลไม้

แหล่งอาหารที่มีเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ ได้แก่ ผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้อง รำข้าวสาลี

แหล่งอาหารที่มีเส้นใยละลายน้ำ ได้แก่ ข้าวโอ๊ต เมล็ดถั่วต่างๆ ซึ่งสามารถลดระดับไขมันและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

การรักษาด้วยยา

หากคุณดูแลตนเองแล้วก็ยังคงมีอาการท้องผูก แพทย์ก็อาจแนะนำให้ใช้ยาระบายซึ่งแบ่งเป็นหลายประเภท ได้แก่ ยาระบาย

ยาระบายกลุ่มเพิ่มน้ำในลำไส้ หรือ Osmotic laxatives เช่น Lactulose ที่จะเพิ่มปริมาณน้ำในลำไส้ทำให้อุจจาระนุ่ม ซึ่ง

ยาระบายกลุ่มกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ หรือ Stimulant laxatives เช่น Bisacodyl ทำให้ลำไส้มีการบีบตัวบ่อยขึ้นและ

การป้องกันอาการท้องผูก

เมื่อการขยับถ่ายกลับมาเป็นปกติแล้ว คุณสามารถหยุดการใช้ยาระบาย แล้วพยายามคงนิสัยการขยับถ่ายที่ดี ด้วยการรับประทาน

ขอขอบคุณบทความดีๆจาก : <http://www.bupa.co.th>