ท้องผูกเรื้อรัง เสี่ยงลำไส้พัง แต่สามารถป้องกันได้

โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ ชี้ ระบบขับถ่ายเป็นเรื่องสำคัญมากในชีวิตประจำวัน การดูแลระบบขับถ่ายให้ดีจึงเป็นส่วนที่ช่วยให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรง เกิดความสมดุลของร่างกาย ซึ่งส่วนมากภาวะท้องผูกมักพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและเป็นได้ในทุกช่วงอายุ โดยส่วนใหญ่พบได้ในวัยทำงาน

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ท้องผูก คือ ภาวะการถ่ายอุจจาระยาก หรือห่างผิดปกติ ร่วมกับ อุจจาระที่มีลักษณะแข็งหรือแห้งผิดปกติด้วยเช่นกัน ส่วนท้องผูกเรื้อรัง หมายถึง ภาวะท้องผูกที่เป็นต่อเนื่องกันนานเกิน 3 เดือน ภาวะท้องผูกเป็นภาวะที่พบบ่อยทั่วโลก ในประเทศไทยพบได้ถึงร้อยละ 25 โดยพบได้ในกลุ่มช่วงอายุ 20 - 40 ปีบ่อยที่สุดถึงร้อยละ 57 เพศหญิงพบได้บ่อยกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังพบบ่อยในผู้ที่มีภาวะขาดน้ำ ขาดอาหารที่มีกากใยสูง ผู้ที่ไม่ค่อยได้ขยับร่างกาย และที่สำคัญคือผู้ที่มีภาวะเครียดทางอารมณ์

นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี กล่าวต่อว่า สาเหตุของภาวะท้องผูก แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มแรก “ท้องผูกปฐมภูมิ” คือ ท้องผูกที่เกิดจากการบีบและคลายตัวผิดปกติของลำไส้เอง ตัวอย่างเช่น ภาวะลำไส้แปรปรวน ภาวะลำไส้เฉื่อย หรือ การเบ่งถ่ายอุจจาระผิดวิธี กลุ่มที่สอง “ท้องผูกทุติยภูมิ” คือ ภาวะท้องผูกที่มีสาเหตุจากความผิดปกติเชิงโครงสร้างของลำไส้ หรือ โรคระบบอื่นๆ ส่งผลให้เกิดภาวะท้องผูก ตัวอย่าง เช่น มะเร็งลำไส้, โรคทางสมอง, โรคทางต่อมไร้ท่อ (เบาหวาน ไทยรอยด์) หรือท้องผูกจากยา แต่ทั้งนี้ ภาวะท้องผูกเรื้อรังส่วนใหญ่เกิดจากกลุ่มปฐมภูมิ

นายแพทย์กิตติ ชื่นยง นายแพทย์เชี่ยวชาญ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาวะท้องผูกส่วนใหญ่ที่เกิดจากกลุ่มปฐมภูมิ เช่น ลำไส้แปรปรวน ลำไส้เฉื่อย หรือการเบ่งถ่ายผิดวิธีนั้นเป็นกลุ่มที่ปลอดภัย แต่หากเป็นกลุ่มที่มีสาเหตุจากโรค หากไม่ได้รับการวินิจฉัยที่ทันเวลา อาจส่งผลให้เกิดอันตรายได้ เช่น มะเร็งลำไส้ เป็นต้น ภาวะท้องผูกเรื้อรังที่ไม่มีโรคอันตรายแอบแฝง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้นหากเป็นไปได้ ควรป้องกันและรักษาภาวะท้องผูกให้หายเป็นปกติ หรืออย่างน้อยต้องให้มีอาการน้อยที่สุด สำหรับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการท้องผูกในกรณีที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ร่วมกับมีอาการน้อย ไม่มีอาการสัญญาณเตือน อาจปรับเปลี่ยนสุขนิสัย ได้แก่ 1.การดื่มน้ำให้มากพอ อย่างน้อย 2-3 ลิตรต่อวัน ภาวะขาดน้ำจะทำให้อุจจาระแข็งและแห้ง ยิ่งทำให้การถ่ายอุจจาระยาก 2.การรับประทานอาหารเส้นใยสูง คือ ผัก ผลไม้ ทั้งนี้เส้นใยจากอาหาร นอกจากจะเป็นโครงให้อุจจาระมีความฟู ถ่ายง่ายแล้ว เส้นใยจากอาหารยังเป็นอาหารให้จุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ ลดการรับประทานเนื้อสัตว์และแป้ง เพราะจะส่งผลให้ท้องผูกเป็นมากขึ้น 3.ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ ช่วยสนับสนุนให้มีการบีบตัวของลำไส้ 4.การทำกิจกรรมเพื่อคลายเครียด ทั้งนี้ หากมีภาวะท้องผูกในกรณีต่อไปนี้ ได้แก่ 1.มีถ่ายอุจจาระปนเลือด 2.ผอมลงมาก 3.คลำได้ก้อนที่ท้อง 4.ปวดท้องรุนแรง 5.อ่อนเพลีย 6.ท้องอืดรุนแรง 7.ปัญหาเริ่มต้นหลังวัย 50 และ 8.อาการเป็นมากขึ้นหลังจากการรักษาแบบปรับเปลี่ยนสุขนิสัยแล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

[#กรมการแพทย์](https://www.facebook.com/hashtag/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B9%8C?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZXU8fei5ksiTCc7G5n-C1yzPJer6YB0SzIPx5-4SnbL4ya2p2dN5P07SZKFuX504Dj-sOoe_dpvHCP2MradeQ_gohDnIhacuvPnjunnemnYStDwys7FX0OCKgRzwG89_D3cSX6igzWHKWtnO4mUz0RirgjXdR12XblpDmMQZ_1Iv3llJDT_IRHiUs08c3YZUPx8Sa2kJM5b4utXabKA7W0x&__tn__=*NK-R) [#โรงพยาบาลราชวิถี](https://www.facebook.com/hashtag/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A5%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%96%E0%B8%B5?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZXU8fei5ksiTCc7G5n-C1yzPJer6YB0SzIPx5-4SnbL4ya2p2dN5P07SZKFuX504Dj-sOoe_dpvHCP2MradeQ_gohDnIhacuvPnjunnemnYStDwys7FX0OCKgRzwG89_D3cSX6igzWHKWtnO4mUz0RirgjXdR12XblpDmMQZ_1Iv3llJDT_IRHiUs08c3YZUPx8Sa2kJM5b4utXabKA7W0x&__tn__=*NK-R) [#ท้องผูกเรื้อรั้ง](https://www.facebook.com/hashtag/%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZXU8fei5ksiTCc7G5n-C1yzPJer6YB0SzIPx5-4SnbL4ya2p2dN5P07SZKFuX504Dj-sOoe_dpvHCP2MradeQ_gohDnIhacuvPnjunnemnYStDwys7FX0OCKgRzwG89_D3cSX6igzWHKWtnO4mUz0RirgjXdR12XblpDmMQZ_1Iv3llJDT_IRHiUs08c3YZUPx8Sa2kJM5b4utXabKA7W0x&__tn__=*NK-R)

- ขอขอบคุณ -

30 มิถุนายน 2566