

“ท้องผูก”อาการยอดฮิตติดชาร์ทของคนเมือง

ปัจจุบันคนไทยมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้หลายคนละเลยความพิถีพิถันเรื่องอาหาร รวมถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง อีกทั้งยังอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน และความเครียดต่างๆ เป็นผลทำให้ร่างกายได้รับผลกระทบ สุ่มเสี่ยงกับการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงภาวะอาการท้องผูก โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่เข้าใจว่าอาการท้องผูกไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต จึงละเลยให้ความสำคัญในการรักษา แต่อาการท้องผูกมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเป็นอย่างมากโดยเฉพาะในรายที่เป็นรุนแรง ซึ่งอาจพบร่วมกับโรคลำไส้แปรปรวน ริดสีดวงทวาร ไปจนถึงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

รศ.นพ.สมชาย ลีลากุลลวงศ์ รั้งตำแหน่งนายกสมาคมประสาททางเดินอาหาร และการเคลื่อนไหว (ไทย) กล่าวในการเสวนาหัวข้อ “ยาระบาย ... สำหรับทุกคนในครอบครัว” ในงานเปิดตัวอย่างเป็นทางการของผลิตภัณฑ์ “ดูฟาแลค” (Duphalac) ยาระบายสำหรับทุกคนในครอบครัว ขนาดใหม่แบบซอง ถึงอาการและสภาวะของอาการท้องผูกว่า “อาการท้องผูกเป็นปัญหาที่ 1 ใน 4 ของคนไทยต้องพบเจอ โดยอาการท้องผูก เป็นอาการถ่ายอุจจาระที่เป็นไปด้วยความยากลำบากเนื่องจากอุจจาระอยู่ในสภาพที่แห้ง แข็ง เกิดความทรมานในการขับถ่าย หรือขับถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งพบได้ในคนทุกกลุ่มอายุ ตั้งแต่เด็กแรกเกิด ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยสัญญาณของอาการท้องผูกของผู้ป่วยแต่ละกลุ่มจะแตกต่างกันออกไป 3 ประเภท **กลุ่มแรกคือท้องผูกในเด็ก** โดย 5-10% ของเด็กจะมีปัญหาท้องผูก ซึ่งพ่อแม่ต้องหมั่นสังเกตสัญญาณความถี่ของการอุจจาระที่บ่งบอกว่าลูกท้องผูก คือการขับถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่ออุจจาระแข็ง จะทำให้เจ็บปวดเวลาเบ่งถ่าย หรืออาจมีเลือดติดออกมาด้วย เพราะเกิดแผลที่ผิวหนังบริเวณทวาร พอเจ็บ เด็กก็ยิ่งกลัวการขับถ่าย จึงพยายามกลั้นเอาไว้ แต่นั่นยิ่งทำให้อุจจาระแข็งมากขึ้น **กลุ่มที่สองท้องผูกในคุณแม่ตั้งครรภ์** ซึ่งอันที่จริงเป็นเรื่องปกติ ที่แม่ตั้งครรภ์จะมีปัญหาเกี่ยวกับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ทั้งเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ลำไส้ทำงานไม่ปกติ ฉะนั้นโอกาสที่แม่ตั้งครรภ์จะท้องผูกก็เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงไตรมาส 3 นอกจากนี้มดลูกของแม่ตั้งครรภ์ก็จะเริ่มโตขึ้นและไปกดหลอดเลือดใหญ่ ทำให้การไหลเวียนของเลือดในส่วนล่างของร่างกายช้าลง แม่ตั้งครรภ์จึงมีปัญหาท้องผูกได้บ่อย และเมื่อพยายามเบ่ง ก็ยังมีโอกาสเกิดริดสีดวงตามมา **ส่วนกลุ่มสุดท้ายคือท้องผูกในผู้สูงอายุ** ซึ่งผู้สูงอายุมักรับประทานอาหารได้น้อยลง บางคนรับประทานอาหารที่มีกากใยไม่ค่อยได้ ดื่มน้ำน้อยลง มีภาวะของโรคอื่น เช่น โรคเบาหวาน หรือประสาทการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวในลำไส้ลดลง รวมถึง

กล้ามเนื้อเพื่อการขับถ่ายเสื่อมตามวัย อีกทั้งส่วนใหญ่มักมีการใช้ยาเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจมีผลทำให้ท้องผูกมาก

ขึ้น ซึ่งการเบ่งอุจจาระมากๆ อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมากต่อผู้สูงอายุ”

การรักษาภาวะอาการท้องผูก

“บางคนอาจคิดว่าตนเองท้องผูกหากไม่ได้ขับถ่ายอุจจาระออกมาทุกวัน อย่างไรก็ตามการขับถ่ายมีความแปรปรวนไม่เหมือนกันในแต่ละคน ในคนไทยปกติจะมีการถ่ายเฉลี่ยจากวันละสามเวลาไปจนถึงสามครั้งต่อสัปดาห์ การเข้าใจถึงสาเหตุการป้องกัน และการรักษาจะช่วยบรรเทาอาการนี้ลงได้ในผู้ป่วยส่วนใหญ่ โดยแนวทางรักษานั้นต้องดูตามอาการและสาเหตุของปัญหามีทั้งการรักษาอาการด้วยการใช้ยา เช่น ยาที่ทำให้อุจจาระอ่อนนิ่ม ยาที่กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ยาระบายชนิดสวน ยาระบายชนิดเหน็บ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิต อาทิ การดื่มน้ำ กินผักผลไม้ อาหารที่มีกากใยมากๆ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น การฝึกนิสัยการขับถ่ายเป็นเวลาให้ตัวเอง” รศ.นพ.สมชายกล่าว