

# บอกลา.. ริดสีดวงทวารง่าย ๆ ด้วยตัวเอง



ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันทำให้การใช้ชีวิตของคนเปลี่ยนไป โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานที่ต้องใช้ชีวิต เร่งรีบจนละเลยกิจวัตรประจำวันจนอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบขับถ่ายของร่างกายที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วมักจะเก็บเป็นความลับ เพราะรู้สึกอาย

ริดสีดวงทวาร เป็นภาวะที่หลอดเลือดดำบริเวณปลายสุดของลำไส้ใหญ่และทวารหนักมีการโป่งพอง บวม และยื่นออกมา ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น อากาศท้องผูกเรื้อรัง ท้องเสียบ่อย เบ่งแรงขณะขับถ่าย การเข้ายาระบายหรือยาสวนอุจจาระ เป็นต้น วันนี้เรามีวิธีป้องกันโรคริดสีดวงทวารด้วยตัวเองมาแนะนำกันครับ

- ดูแลเรื่องของระบบขับถ่าย ฝึกเข้าห้องน้ำให้เป็นเวลา ไม่กลั้นและไม่เบ่งอุจจาระ
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเน้นผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ส้ม มะละกอ กุ้งแห้ง แดงโม และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เพื่อป้องกันอาการท้องผูก ท้องร่วง ท้องเดิน หรือท้องเสีย และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ เพราะการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้

ระบบขับถ่ายดีขึ้นและลำไส้แข็งแรงขึ้น

□ ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ควรหาวิธีลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงการยกของหนัก

โรคกรดสีกดวงทวารเป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ดังนั้นหากเกิดอาการควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา  
ไม่ให้อาการลุกลามจนเกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต

ข้อมูลดีๆ จาก.. นพ.จุลศักดิ์ บุญไทย ศัลยแพทย์

ศูนย์ศัลยกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว