

ท้องผูก

ผศ. นพ. สมชาย ลีลากุลวงศ์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ถาม. ลักษณะอาการอย่างไรถึงจะเรียกว่าอาการท้องผูก

ตอบ ผมเชื่อว่าท่านผู้ฟังคงไม่ปฏิเสธว่า น้อยคนจะไม่เคยประสบปัญหาอาการท้องผูกเลย จริงๆ ท้องผูกเป็นปัญหาเรื่องของการมากกว่าที่จะเรียกว่าเป็นโรค อาการท้องผูกนั้น หมายถึง คนไข้มีภาวะผิดปกติของการถ่ายอุจจาระ ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะที่สำคัญ คือ จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระน้อยผิดปกติ โดยทั่วไปน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ถือว่าเป็นผิดปกติ โดยที่การถ่ายอุจจาระนั้นมีลักษณะเป็นก้อนที่แข็งขึ้น หรือเป็นก้อนที่เล็กลง จริงๆ แล้วความชุกของอาการท้องผูกเราพบได้ประมาณร้อยละ 5 - 20 และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งแต่วัยกลางคนขึ้นไป ในกลุ่มที่พบบ่อยอีกกลุ่มก็คือ กลุ่มผู้สูงอายุ โดยอายุมากกว่า 60- 65 ปีขึ้นไปบางคนอาจมีความแตกต่างกันในเรื่องของเชื้อชาติอีกด้วย ซึ่งจะพบกลุ่มคนผิวดำมากกว่าคนผิวขาว นอกจากนั้นปัจจัยแวดล้อมก็อาจจะมีภาวะท้องผูกได้ เช่น ถิ่นที่อยู่อาศัย สภาพอากาศที่หนาวเย็น หรือเศรษฐกิจ

ถาม. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกนอกจากที่เรียนข้างต้นแล้ว ยังมีสาเหตุอื่น ๆ ร่วมอีกด้วยหรือไม่

ตอบ จริงๆ แล้วสาเหตุที่เราพบบ่อยๆ

1. เรื่องของการปฏิบัติตัว มีคนไข้จำนวนไม่น้อยที่ชอบรับประทาน

ประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีกากผสม เช่น ไม่ค่อยรับประทานผักเลย หรือดื่มน้ำน้อยมาก หรือไม่ชอบออกกำลังกาย เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ง่ายๆ ซึ่งหมายถึงผู้ป่วยที่มีลักษณะสิ่งแวดล้อมที่ไม่ยอมช่วยเหลือตัวเอง

2. เรื่องของยา ปรากฏว่ามีคนไข้จำนวนไม่น้อยที่มีสาเหตุมา

จากการรับประทานยา เนื่องจากในปัจจุบันมีความจำเป็นที่ต้องอาศัยยากันเยอะ เพราะคนไข้ที่สูงอายุมีความจำเป็นที่ต้องใช้ยาก่อนข้างเยอะ ไม่ว่าจะ เป็นยาคลายเครียด ยาแก้โรคซึมเศร้า ยาแก้ความดันสูง ยาลดกรด เป็นต้น

3. มีภาวะบางภาวะที่ร่างกายมีโรคประจำโรคอื่นอยู่แล้วทำให้

เกิดอาการท้องผูก เช่น โรคเบาหวาน นอกจากนี้ ยังมีโรคของระบบประสาท นอกจากนี้ อาจจะมี

ภาวะที่สำคัญ เช่น ก้อนเนื้องอก หรือมะเร็งเข้าไปอุดตันบริเวณลำไส้ ทำให้ถ่ายอุจจาระไม่ออก จึงให้คนไข้ท้องผูก สุดท้ายอาจจะไม่พบสาเหตุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นสาเหตุที่เราพบได้น้อย เช่น คนไข้มีภาวะการเคลื่อนไหวของตัวลำไส้ลดลง มีการทำงานของส่วนอุ้งเชิงกรานในการขับถ่ายอุจจาระผิดปกติ

ถาม. ในกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีภาวะท้องผูกเราถือเป็นอาการผิดปกติหรือไม่

ตอบ ในกลุ่มของคนไข้ที่สูงอายุมีโอกาสที่จะพบภาวะท้องผูกสูงขึ้น ซึ่งมีสาเหตุหลายสาเหตุด้วยกัน คือ

1. ผู้สูงอายุมักรับประทานอาหารน้อยลง บางคนจะรับประทานอาหารที่มีกากใยไม่ค่อยได้
2. ดื่มน้ำน้อยลง
3. ผู้สูงอายุมักจะมีภาวะของโรคอยู่หลายๆโรค ที่ทำให้มีโอกาสท้องผูกได้ง่าย เช่น โรคเบาหวาน
4. มีความรับรู้ความรู้สึกของตัวลำไส้ลดลงที่เป็นไปตามอายุมากขึ้น นอกจากนี้คนสูงอายุยังมีโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่พึงปรารถนาได้หลายโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคพาร์กินสัน หรือการทำงานของต่อมบางอย่างที่ผิดปกติไป ก็คืออาจจะเป็นสาเหตุเสริม

ถาม. การแก้ไขเบื้องต้นที่เหมาะสมและถูกต้อง

ตอบ เบื้องต้น ให้ดูที่สาเหตุก่อนว่า เป็นมานานแล้วหรือยัง โดยทั่ว ๆ ไปถ้าคนไข้มีอาการท้องผูก ค่อยข้างนาน โอกาสที่จะเป็นโรคที่ไม่พึงปรารถนา เช่น โรคมะเร็ง จะมีโอกาสน้อย ส่วนมากในกลุ่มคนไข้ที่เป็นมานานมักจะเป็นอาการท้องผูกเรื้อรัง ส่วนในคนไข้ที่เพิ่งมีอาการให้ดูสาเหตุก่อนว่ามีปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกหรือไม่ เช่น เรื่องยา นอกจากนี้อาจจะดูด้วยว่า เรามีอาการผิดปกติอย่างอื่นร่วมด้วยที่อาจจะต้อง ระวัง เช่น ปวดท้องมาก ถ่ายเป็นมูกเลือด น้ำหนักลด

ถาม. ส่วนใหญ่เราจะพบว่าคนไข้มักจะใช้ยาระบาย ถือว่าเป็นการแก้ไขที่ถูกต้องหรือไม่

ตอบ การใช้ยาถ่ายหรือยาระบายในช่วยสั้นๆ ถือว่า ไม่เป็นไรสามารถใช้ได้ แต่ไม่ควรใช้ในระยะเวลา ยาว ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

ถาม. วิธีการรักษาในปัจจุบันสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะท้องผูกเรื้อรัง

ตอบ ก่อนอื่น แพทย์จะทำการซักประวัติ ถ้าในรายที่แพทย์คิดว่ามีอาการผิดปกติของตัวลำไส้ใหญ่

หรือยังไม่ชัดเจน แพทย์อาจจะมีการเจาะเลือด หรือแนะนำให้มีการตรวจเพิ่มเติมพิเศษ เช่น การสวนแป้ง การใช้กล้องส่องทางยาว ซึ่งสามารถตรวจได้ทั้งหมด หลังจากที่ทราบว่าเป็นสาเหตุของอะไร อาจจะมีอาการที่จำเป็นต้องตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจการทำงานของตัวลำไส้ใหญ่ เพื่อดูการทำงานของตัวลำไส้ใหญ่ จริงๆการรักษาเรายังต้องเน้นในการปฏิบัติตนของตัวคนไข้ที่จะต้องช่วยกับแพทย์ในรายที่ไม่พบสาเหตุที่ชัดเจน การรักษาจะประกอบไปด้วย

1. ให้ปรับปรุงอุปนิสัย เช่น รับประทานอาหารที่มีกากมากขึ้น ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือ รับประทานอาหารบางชนิด เช่น การดื่มน้ำลูกพรุน
2. ให้รับประทานยาระบาย บางชนิดที่มีความปลอดภัย ซึ่งจะต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์
3. การผ่าตัด ในกรณีที่พบว่าการเคลื่อนไหวของตัวลำไส้ใหญ่ที่ช้ามาก อาจจะต้องตัดลำไส้ ออก

ถาม. มีภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยหรือไม่

ตอบ ปัญหาใหญ่ ก็คือ คนไข้จะรู้สึกรำคาญ อึดอัดในช่องท้อง ท้องอืด เบื่ออาหาร ปวดท้อง ทำให้รับประทานอาหารน้อยลง และบางรายอาจจะถ่ายไม่ออกหลายวันจะไปอุดตันจนไม่สามารถถ่ายออก จะมีอาการต่างๆข้างต้น บางครั้ง ถ้าลำไส้อุดตันอาจจะมีอาการท้องเสียตามมาด้วย ในบางราย (พบน้อย) อาจจะทำให้มีอาการลำไส้โป่งพองมาก มีโอกาสแตกทะลุ นอกจากนั้นอาจจะทำให้มีการสูญเสียเกลือแร่และน้ำ

ถาม. วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกควรทำอย่างไร

ตอบ ประการสำคัญ ก็คือ เรื่องของอุปนิสัยของการกินอาหารและการดื่มน้ำ จะเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง ถ้าพยายามปรับเปลี่ยนอุปนิสัย เช่น ถ้าไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีกาก อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารที่มีกากให้มากขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ พยายามดื่มน้ำ ออกกำลังกายให้มากขึ้น นอกจากนี้ ควรจะต้องดูสาเหตุเสริมว่า อะไรเป็นสาเหตุเสริมที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกก็ควรหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆเหล่านั้น และที่สำคัญควรตรวจเช็คสุขภาพประจำปี ก็สามารถบอกได้ว่า ที่มีสาเหตุเสริมที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกเสริมอื่นๆอีกหรือไม่ นอกจากนี้ อาจจะต้องสังเกตตัวเองเสริมสักนิดว่า ขณะที่มีภาวะอาการท้องผูกแล้วยังมีภาวะอื่นๆแทรกซ้อนอีกหรือไม่ ถ้ามีควรรีบมาพบแพทย์

ถาม. ข้อเสนอแนะช่วงท้ายรายการ

ตอบ อาการท้องผูก เป็นอาการที่เราพบบ่อยมาก ซึ่งสาเหตุที่เกิดขึ้นอาจเป็นอาการที่เราสามารถป้องกันกันได้ โดยการปฏิบัติตัวอย่างง่ายๆ ที่กล่าวไปข้างต้น แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ ถ้ามีอาการท้องผูกร่วมกับอาการผิดปกติ อาทิ ปวดท้องมาก น้ำหนักลด ถ่ายเป็นมูกเลือด บางครั้งมีประวัติครอบครัวที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ กลุ่มนี้ต้องระมัดระวังให้มากขึ้น ถ้ายังมีอาการอยู่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยตัวเอง และยังมีอาการบ่งบอกถึงภาวะหรือโรคบางโรคที่จำเป็นต้องขอคำปรึกษาจากแพทย์ สุดท้าย การรักษาสุขภาพจิตและกายให้ดีไม่เป็นคนที่เครียดง่ายจะช่วยให้ภาวะโรคทุกโรคลดน้อยลงครับ