

# มารู้จัก "โรคไอบีเอส"

ศ.คลินิก นพ.อุดม คชินทร

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**ถาม :** โรคไอบีเอส หรือ โรคลำไส้ทำงานแปรปรวน คือโรคอะไร

**ตอบ :** โรคลำไส้ทำงานแปรปรวน เป็นโรคของลำไส้ที่ทำงานผิดปกติไป ทำให้เกิดการปวดท้อง ร่วมกับมีอาการท้องเสียหรือท้องผูก หรือท้องเสียสลับกับท้องผูก โดยที่ตรวจไม่พบพยาธิสภาพที่ลำไส้ เช่นส่องกล้องตรวจลำไส้จะไม่มีอาการอักเสบ ไม่แผลไม่มีเนื้องอกหรือมะเร็ง รวมทั้งไม่มีโรคของอวัยวะอื่น ๆ ที่จะมีผลให้การทำงานของลำไส้ผิดปกติ เช่นโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น โรคลำไส้ทำงานแปรปรวนจะเป็นโรคเรื้อรังอาจเป็นปี ๆ หรืออาจเป็นตลอดชีวิต เป็นโรคที่ไม่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม แม้จะเป็นมาหลาย ๆ ปี และไม่ทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต แต่เป็นโรคที่สร้างความรำคาญ และความทุกข์ทรมานให้ผู้ป่วยอย่างมากได้ เนื่องจากผู้ป่วยจะวิตกกังวลมากกว่าทำไมโรคไม่หายแม้ได้ยารักษา ในบางรายอาการท้องเสียบ่อยจะรบกวนการทำงานอย่างมาก ทำให้ไม่อยากออกไปทำธุระหรือเดินทางกลับบ้านหรือนอกที่ทำงาน

**ถาม:** โรคลำไส้แปรปรวนเป็นโรคเดียวกับโรคไอบีเอส (IBS) หรือไม่

**ตอบ:** โรคลำไส้แปรปรวนเป็นโรคเดียวกับโรคไอบีเอส Irritable Bowel Syndrome ซึ่งเรียกย่อ ๆ ว่า (IBS) นั่นเอง แพทย์มักจะใช้คำว่าโรคไอบีเอส ส่วนโรคลำไส้ทำงานแปรปรวนเป็นชื่อที่แพทย์จะใช้อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจ

**ถาม:** โรคไอบีเอส พบบ่อยหรือไม่

**ตอบ:** ในสหรัฐอเมริกาและยุโรปพบร้อยละ 10-20 ของประชากร ในประเทศญี่ปุ่นพบร้อยละ 25 ของประชากร ในประเทศไทยมีข้อมูลค่อนข้างน้อยในการศึกษาเรื่องนี้ ข้อมูลที่มีอยู่คือ พบได้ประมาณร้อยละ 7 ของประชากร แต่ถ้าศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสียเรื้อรังแล้วมาพบแพทย์จะพบว่าเป็นโรคไอบีเอส ถึงร้อยละ 10-30 จากตัวเลขดังกล่าวในประเทศไทยจะมีผู้ป่วยไอบีเอส ประมาณไม่ต่ำกว่า 5 ล้านคน ซึ่งอาจจะเป็นการประมาณที่ต่ำกว่าเป็นจริง เพราะว่ามีอาการไม่มากอาจคิดว่าตนเองไม่ได้เป็นโรคนี้ ในต่างประเทศโดยทั่วไปพบโรคนี้ได้บ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 2 : 1 ส่วนข้อมูลในบ้านเราพบในผู้หญิงและผู้ชายในจำนวนใกล้เคียงกัน

**ถาม: โรคไอบีเอส มีสาเหตุจากอะไร**

**ตอบ:** แม้โรคไอบีเอส จะเป็นโรคที่พบบ่อย และมีการศึกษาเกี่ยวกับโรคนี้อย่างมากมานานแล้วก็ตาม ใน ปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุที่แน่นอน จึงยังไม่มียาที่ดีหรือเฉพาะโรคนี้ที่จะกำจัดสาเหตุของโรคไอบีเอสได้ ซึ่ง อันนี้เป็นเหตุผลสำคัญว่าทำไมผู้ป่วยจึงเป็นเรื้อรัง หรือเป็น ๆ หาย ๆ

**จากหลักฐานที่มีอยู่เชื่อว่ามีหลายปัจจัยที่เป็นสาเหตุของโรคไอบีเอส ซึ่ง 2 ปัจจัยที่สำคัญได้แก่**

1. การบีบตัวหรือการเคลื่อนไหวของลำไส้ผิดปกติซึ่งเป็นผลจากการหลังสารหรือฮอร์โมนบางอย่างในผนังลำไส้ผิดปกติไป นำไปสู่อาการปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก
2. ระบบประสาทที่ผนังลำไส้ไวต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นมากผิดปกติ เช่น หลังกินอาหารซึ่งในคนปกติจะกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัวหรือเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นอยู่แล้วแต่ในผู้ป่วยไอบีเอส จะมีการตอบสนองมากผิดปกติมีการบีบตัวและเคลื่อนไหวของลำไส้มากขึ้น จนมีอาการปวดท้องและท้องเสีย เป็นต้น นอกจากอาหารแล้วตัวกระตุ้นอื่นที่สำคัญ คือ ความเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ก็มีส่วนหนุนเสริมภาวะดังกล่าว

**ถาม: โรคไอบีเอส จะกลายเป็นมะเร็งหรือไม่**

**ตอบ:** โรคไอบีเอส ไม่ใช่โรคมะเร็งและจะไม่กลายเป็นมะเร็งแม้จะมีประวัติเป็น ๆ หาย ๆ มานาน ยิ่งผู้ป่วยมีอาการมานานเป็นปี ๆ โอกาสเป็นโรคมะเร็งยิ่งน้อยมาก ที่ต้องระวังคือ ในผู้ป่วยสูงอายุที่มีอาการ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หรือเพิ่งมีอาการท้องเสียหรือท้องผูก หลังอายุ 40-50 ปี อาจมีโอกาสที่จะมี สาเหตุจากโรคมะเร็งลำไส้ได้สูงขึ้น (คือมีโรคมะเร็งลำไส้มากเกิดร่วมกับโรคไอบีเอส) ซึ่งจำเป็นต้องได้รับ การตรวจและสืบค้นโดยแพทย์ให้รู้สาเหตุที่แน่นอน

**ถาม: อะไรคืออาการของโรคไอบีเอส**

**ตอบ:** ในคนปกติการถ่ายอุจจาระของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันมาก บางคนจะถ่ายอุจจาระทุกวัน บางคนถ่ายอุจจาระเป็นบางวัน โดยทั่วไปถือว่าการถ่ายอุจจาระที่ปกติคือจำนวนครั้งไม่เกิน 3 ครั้งต่อวัน หรือไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ลักษณะอุจจาระที่ปกติจะต้องเป็นก้อนแต่ต้องไม่แข็งเป็นลูกกระสุน หรือ เหลวมากหรือเป็นน้ำต้องไม่มีเลือดปน และไม่มีปวดเกร็งท้องร่วมด้วย อาการสำคัญของผู้ป่วยไอบีเอส คือปวดท้องส่วนใหญ่มักปวดที่ท้องน้อย ลักษณะจะเป็นปวดเกร็งอาการปวดจะดีขึ้นหลังถ่ายอุจจาระพร้อม ๆ กับปวดท้องผู้ป่วยจะมีความผิดปกติของการถ่ายอุจจาระร่วม ด้วย อาจเป็นท้องเสียหรือท้องผูกก็ได้ หรือเป็นท้องผูกสลับกับท้องเสียลักษณะอุจจาระจะเปลี่ยนไปเป็น ก้อนแข็ง หรือเหลวจนเป็นน้ำ ผู้ป่วยอาจถ่ายอุจจาระลำบากขึ้นต้องแบ่งมากหรืออาจรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ ทันทีกักมันไม่อยู่ ผู้ป่วยจะรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ แม้เพิ่ง

จะไปถ่ายอุจจาระมา มีความรู้สึกเหมือนถ่าย ไม่สุด จะมีถ่ายเป็นมูกปนมากับอุจจาระมากขึ้น ผู้ป่วยจะมีท้องอืดมีลมมากในท้องเวลาถ่ายอุจจาระมักมีลม ออกมาด้วย ผู้ป่วยมักมีอาการเหล่านี้ เป็น ๆ หาย ๆ รวมเวลาแล้วมักเป็นนานเกิน 3 เดือน ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มักมีประวัติ เป็นมานานหลายปี ถ้าผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นเลือด มีไข้ น้ำหนักลด ซีดลง มีอาการช่วงหลังเที่ยงคืนหรือมีอาการปวดเกร็งท้องมากตลอดเวลาอาการเหล่านี้บ่งชี้ว่าไม่ใช่โรคไอบีเอส

### ถาม: โรคไอบีเอสวินิจฉัยได้อย่างไร

ตอบ: โรคไอบีเอสจะได้รับการวินิจฉัยก็ต่อเมื่อแพทย์ได้วินิจฉัยแยกโรคอื่น ๆ แล้วหรือหาโรคอื่นที่ จะอธิบายว่าเป็นสาเหตุของโรคไม่ได้โดยแพทย์ซักประวัติและตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ เป็นต้น ในผู้ป่วยที่อายุมากกว่า 45 หรือ 50 ปี จะได้รับการตรวจเอกซเรย์ลำไส้ใหญ่ หรือส่องกล้อง ตรวจลำไส้ใหญ่ ซึ่งผลการตรวจร่างกายและการสืบค้นต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติ

### ถาม: โรคไอบีเอสรักษาหายหรือไม่

ตอบ: ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาที่เป็นมาตรฐานหรือได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ แพทย์จะให้การรักษาไปตาม อาการ เช่นให้ยาระบายในผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกเป็นอาการเด่นหรือให้ยาแก้ท้องเสียถ้ามี อาการท้องเสีย เป็นอาการเด่น ให้ยาลดการเกร็งตัวของลำไส้เพื่อช่วยเรื่องปวดท้อง ดังนั้น ผลการรักษาจึงยังไม่ได้ผลดี ผู้ป่วยจึงมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ ไม่หายขาด เมื่อเร็ว ๆ นี้เริ่มมียาใหม่ ซึ่งมีศักยภาพในการรักษาอาการปวดท้อง และท้องเสียของผู้ป่วยไอบีเอสได้ดีขึ้น โดยออกฤทธิ์ตรงกับพยาธิกำเนิดซึ่งเราเรียนรู้และมีความเข้าใจเพิ่มขึ้น

### ถาม: อาหารและความเครียดมีผลต่อโรคไอบีเอสหรือไม่

ตอบ: ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการหลังมื้ออาหาร หรือเมื่อเครียด ซึ่งมีการศึกษาว่ามีหลักฐานยืนยันในเรื่องดังกล่าว ปกติการกินอาหารจะกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัวเพิ่มขึ้นในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชม. หลังอาหาร แต่ในผู้ป่วยไอบีเอส จะมีการกระตุ้นให้มีการบีบตัวของลำไส้เร็วขึ้นและรุนแรงมากขึ้น จนมีอาการปวดท้อง เกร็งและมีท้องเสียเกิดขึ้น ส่วนประกอบของอาหารได้แก่ ไขมัน ไม่ว่าจะ เป็นไขมันจากสัตว์หรือพืชจะเป็น ตัวกระตุ้นที่รุนแรงของการบีบตัวของลำไส้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมัน เช่น เนื้อสัตว์ทุกชนิด หนังเป็ด หนังไก่ นม ครีม เนย ไขมันพืช และอะโวคาโด อาหารที่มี fiber จะช่วยลดอาการของไอบีเอสได้ โดยการบีบตัวหรือเกร็งตัวของลำไส้ลดลง นอกจากนี้ fiber ยังช่วยดูดน้ำไว้ในตัวอุจจาระ ทำให้อุจจาระไม่แข็งและถ่ายได้ง่ายขึ้น อาหารที่มี fiber มาก จะ ทำให้มีท้องอืดมีแก๊สในท้องได้ แต่จะเป็นเฉพาะช่วง 1 - 2 สัปดาห์แรก ต่อไปร่างกายจะปรับตัวได้เอง

การกินอาหารควรกินทีละน้อยแต่กินให้บ่อยขึ้นไม่ควรกินจนอึด้มมาก เพราะว่าจะกระตุ้นให้มีอาการปวดท้องและท้องเสียได้ง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน โดยกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่นแป้ง และน้ำตาลให้เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด กาแฟ ของดอง น้ำอัดลม และยาบางชนิด ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้นด้วยความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้มีการเกร็งตัวของลำไส้เพิ่มขึ้น จึงควรผ่อนคลายความเครียดทำจิตใจให้สบาย และพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ถือเป็น ส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยไอบีเอสด้วยส่วนหนึ่ง

เนื่องจากโรคไอบีเอสมักมีแนวโน้มจะกลับมามีอาการอีกเมื่อได้รับการรักษาให้ดีขึ้นแล้ว การปรับ การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติตนดังกล่าวแล้วควรทำไปตลอด ซึ่งนอกจากจะทำให้อาการลดลงแล้วยังช่วย ป้องกันไม่ให้เกิดอาการขึ้นใหม่และจะได้ไม่ต้องกินยามากอีกด้วย