

โรคไอบีเอสชนิดท้องผูก

ศ.คลินิก นพ.อุดม คชินทร

สาขาวิชาโรคระบบทางเดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อ้อ๊ย ! ปวดท้องจัง ...เคยมีทั้งท้องผูกแถมยังปวดท้องบริเวณท้องน้อย เป็น ๆ หาย ๆ
อุจจาระก็แข็ง เบ่งลำบาก เหล่านี้อาจเป็นอาการของโรคไอบีเอส เป็นอย่างไรมาดูกันครับ

ทำความรู้จัก โรคไอบีเอส

โรคไอบีเอส หรือโรคลำไส้ทำงานแปรปรวน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องร่วมกับท้องเสียหรือท้องผูก บางรายอาจท้องเสียสลับท้องผูก โดยที่ตรวจไม่พบความผิดปกติทางพยาธิสภาพที่ลำไส้ เช่นส่องกล้องตรวจลำไส้จะไม่พบการอักเสบ ไม่มีแผล ไม่มีเนื้องอกหรือมะเร็ง และเมื่อตรวจเลือดก็ไม่พบความผิดปกติ รวมทั้งไม่มีโรคของอวัยวะอื่น ๆ ที่จะมีผลให้การทำงานของลำไส้ผิดปกติ เช่น โรคต่อมธัยรอยด์เป็นพิษ หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น โดยทั่วไปโรคนี้นักเป็น ๆ หาย ๆ หรืออาจเป็นตลอดชีวิต สร้างความรำคาญและทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

โรคไอบีเอสชนิดท้องผูก แตกต่างจากอาการท้องผูกธรรมดาอย่างไร

ความแตกต่างที่สำคัญ คือ นอกจากมีอาการท้องผูกเป็นอาการเด่นแล้วจะต้องมีอาการปวดท้อง (ส่วนใหญ่จะปวดเกร็งที่ท้องน้อยเป็นระยะ ๆ) ร่วมด้วย และมักเป็น ๆ หาย ๆ อาการปวดจะดีขึ้นเมื่อได้ถ่ายอุจจาระ แต่ผู้ป่วยต้องใช้แรงเบ่งค่อนข้างมากเพราะอุจจาระมีลักษณะแข็ง บางรายอาจถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ และมักเป็นต่อเนื่องติดต่อกันราว 3 เดือน

สาเหตุการเกิดโรคมามาก 3 ปัจจัย คือ

1. การบีบตัวหรือเคลื่อนตัวของลำไส้ผิดปกติ ซึ่งเป็นผลจากการหลั่งสารหรือฮอร์โมนบางอย่างในผนังลำไส้ผิดปกติไป นำไปสู่อาการปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก

2. ระบบประสาทที่ผนังลำไส้ไวต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นมากผิดปกติ เช่น หลังรับประทานอาหารซึ่งในคนปกติจะกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัวหรือเคลื่อนตัวเพิ่มขึ้นอยู่แล้ว แต่ในผู้ป่วยโรคไอบีเอส จะมีการตอบสนองมากผิดปกติ โดยมีการบีบตัวและเคลื่อนตัวของลำไส้มากขึ้นทำให้ปวดท้องและท้องเสีย หรือท้องผูก นอกจากนี้ยังมีตัวกระตุ้นอื่น ๆ ที่สำคัญ คือ ความเครียด หรือการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

3. เกิดความผิดปกติของสารที่ควบคุมการทำงานซึ่งมีหลายชนิดและทำหน้าที่แตกต่างกัน

ทำให้การควบคุมการทำงานของแกนที่เชื่อมโยงระหว่างประสาทรับความรู้สึก ระบบกล้ามเนื้อของลำไส้ และสมองผิดปกติทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น

โรคไอบีเอสจะทำให้กลายเป็นโรคมะเร็งหรือไม่ ?

โรคไอบีเอสไม่ใช่โรคมะเร็ง แม้ผู้ป่วยจะมีอาการของโรคไอบีเอสเป็น ๆ หาย ๆ มานาน แต่นั่นก็ไม่ใช่สาเหตุที่จะทำให้เกิดโรคมะเร็ง แต่สิ่งที่จะต้องระวัง คือ ในผู้สูงอายุที่มีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หรือเพิ่งมามีอาการท้องเสียหรือท้องผูกหลังอายุ 40 – 50 ปี อาจมีโอกาสมันจะมีสาเหตุจากโรคมะเร็งลำไส้สูงขึ้น (คือมีโรคมะเร็งลำไส้เกิดร่วมกับโรคไอบีเอส)

ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเป็นโรคนี

1. รับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใยมาก ๆ เช่น เปลือกข้าวสาลี ผัก ผลไม้ เพราะกากและเส้นใยจากอาหารจะช่วยลดการบีบตัวหรือเกร็งของลำไส้รวมทั้งลดความดันภายในช่องลำไส้ นอกจากนี้ยังช่วยดูดน้ำไว้ในอุจจาระทำให้ปริมาณอุจจาระเพิ่มขึ้นและไม่แข็ง
2. ดื่มน้ำมาก ๆ (วันละประมาณ 2 ลิตร) และออกกำลังกายแต่พอเหมาะ
3. ฝึกนิสัยการอุจจาระให้เป็นไปตามสบาย อย่ารีบเร่ง กรณีต้องใช้ยาระบายช่วย แนะนำให้ใช้ยาระบาย Milk of Magnesia หรือ Lactulose

สำหรับอาการปวดท้อง สามารถทำให้ทุเลาด้วยการ...

- รับประทานอาหารแต่พอเหมาะ ไม่อึดใจจนเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันเพราะไขมันจะเป็นตัวกระตุ้นที่รุนแรงของการบีบตัวของลำไส้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด รวมทั้งกาแฟ ของดอง น้ำอัดลม และยาที่ทำให้มีอาการท้องผูกมากขึ้น เช่น ยาลดกรดที่มีส่วนประกอบของอะลูมิเนียม ยาแก้ปวด และยาต้านการหดเกร็งของลำไส้ เป็นต้น
- ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด

แม้โรคไอบีเอสจะเป็นโรคเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ บางรายอาจเป็น 5 – 8 ปี แต่โรคนี้ก็มีไม่ใช่โรคร้ายแรง และไม่ทำให้เสียชีวิต ดังนั้นหากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด อาการก็จะทุเลาอย่างรวดเร็ว