

เรื่องท้อง...ท้อง..ไอบีเอส

ศ.คลินิก นพ.อุดม คชินทร

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อ๊อ๊ย ! ปวดท้องจั่ง ...เคยมั๊ยที่คุณมีอาการท้องผูก หรือท้องเสีย แกรมปวดท้องบริเวณท้องน้อย เป็น ๆ หาย ๆ เหล่านี้อาจเป็นอาการของโรคไอบีเอส เป็นอย่างไรมาดูกันครับ

ทำความรู้จักโรคไอบีเอส

โรคไอบีเอส (Irritable Bowel Syndrome) ซึ่งเรียกย่อ ๆ ว่า IBS หรือโรคลำไส้ (ทำงาน)แปรปรวนเป็นโรคเดียวกัน เกิดจากการทำงานของลำไส้ที่ผิดปกติ ทำให้ปวดท้องร่วมกับมีอาการท้องเสียหรือท้องผูก หรือท้องเสียสลับกับท้องผูก ในสหรัฐอเมริกาและยุโรปพบร้อยละ 10 - 20 ของประชากร ส่วนญี่ปุ่นพบร้อยละ 25 สำหรับบ้านเรามีข้อมูลค่อนข้างน้อยในการศึกษาเรื่องนี้ ข้อมูลที่มีอยู่พบประมาณร้อยละ 7 ซึ่งอาจจะประมาณการต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะในรายที่มีอาการไม่มากอาจคิดว่าตนเองไม่ได้เป็นโรคนี ในต่างประเทศโดยทั่วไปพบโรคนีได้บ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 2 : 1 ส่วนบ้านเราพบในผู้หญิงและผู้ชายในจำนวนใกล้เคียงกัน

สาเหตุการเกิดโรค

โรคไอบีเอส จัดเป็นโรคที่พบบ่อย แม้มีการศึกษาเกี่ยวกับโรคนี้อย่างมากมานานแล้วก็ตาม ใน ปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัด จึงยังไม่มียาที่ดีหรือเฉพาะโรคที่จะช่วยได้ และเป็นเหตุผลสำคัญว่าทำไมผู้ป่วยจึงเป็นเรื้อรัง หรือเป็น ๆ หาย ๆ สันนิษฐานว่าอาจเกิดจาก 3 ปัจจัยดังนี้

1. การบีบตัวหรือเคลื่อนไหวตัวของลำไส้ผิดปกติ ซึ่งเป็นผลจากการหลังสารหรือฮอร์โมนบางอย่างในผนังลำไส้ผิดปกตินำไปสู่อารมณ์ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก

2. ระบบประสาทที่ผนังลำไส้ไวต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นมากผิดปกติ เช่น หลังรับประทาน อาหารซึ่งในคนปกติจะกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัวหรือเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นอยู่แล้ว แต่ในผู้ป่วยโรคไอบีเอสจะมีการตอบสนองมากผิดปกติ โดยมีการบีบตัวและเคลื่อนไหวของลำไส้มากขึ้น ทำให้ปวดท้องและท้องเสีย หรือท้องผูก นอกจากนี้ยังมีตัวกระตุ้นอื่น ๆ ที่สำคัญ คือ ความเครียด หรือการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

3. เกิดความผิดปกติของสารที่ควบคุมการทำงานซึ่งมีหลายชนิดและทำหน้าที่แตกต่างกัน ทำให้การควบคุมการทำงานของแกนที่เชื่อมโยงระหว่างประสาทรับความรู้สึก ระบบกล้ามเนื้อของลำไส้ และสมองผิดปกติจนเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น

อะไรคืออาการของโรคไอบีเอส

ในคนปกติ การถ่ายอุจจาระของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน บ้างก็ถ่ายอุจจาระทุกวัน บ้างก็ถ่ายเป็นบางวัน โดยทั่วไปถือว่าการถ่ายอุจจาระที่ปกติคือ ไม่เกิน 3 ครั้งต่อวัน หรือไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ลักษณะอุจจาระที่ปกติ จะต้องเป็นก้อน แต่ไม่แข็งเป็นลูกกระสุน หรือเหลวมากหรือเป็นน้ำ และต้องไม่มีเลือดปนและไม่ปวดเกร็งท้องร่วมด้วย

อาการสำคัญของโรคไอบีเอส

คือ ปวดท้อง ส่วนใหญ่มักปวดที่ท้องน้อยเป็นระยะๆ ลักษณะจะเป็นปวดเกร็ง อาการปวดจะดีขึ้นหลังถ่ายอุจจาระ ซึ่งผู้ป่วยจะมีความผิดปกติของการถ่ายอุจจาระร่วมด้วย อาจเป็นท้องเสียหรือท้องผูก หรือเป็นท้องผูกสลับกับท้องเสีย ลักษณะอุจจาระจะเปลี่ยนเป็นก้อนแข็งหรือเหลวจนเป็นน้ำ ในรายที่ท้องผูก ผู้ป่วยอาจถ่ายอุจจาระลำบากขึ้น ต้องเบ่งมาก หรืออาจรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระทันทีจนกลั้นไม่อยู่ อยากถ่ายบ่อย ๆ แม้เพิ่งจะถ่ายมาแล้ว มีความรู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุด และจะมีถ่ายเป็นมูกปนมากขึ้นรวมทั้งมีลมมากเวลาถ่าย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเป็น ๆ หาย ๆ มากกว่า 3 เดือนในช่วง 1 ปี ส่วนใหญ่มักมีประวัติเป็นมานานหลายปี แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นเลือด มีไข้ น้ำหนักลด ซีดลง มีอาการช่วงหลังเที่ยงคืน หรือมีอาการปวดเกร็งท้องมากตลอดเวลา อาการเหล่านี้ไม่ใช่โรคไอบีเอส

รู้ได้อย่างไรเป็นโรคไอบีเอส

โรคไอบีเอสจะได้รับการวินิจฉัยก็ต่อเมื่อแพทย์ได้วินิจฉัยแยกโรคอื่น ๆ แล้ว หรือหาโรคอื่นที่จะอธิบายว่าเป็นสาเหตุของโรคไม่ได้ โดยแพทย์จะซักประวัติและตรวจไม่พบความผิดปกติทางพยาธิสภาพที่ลำไส้ เช่นส่องกล้องตรวจลำไส้ไม่พบการอักเสบหรือมีแผล ไม่มีเนื้องอกหรือมะเร็ง และเมื่อตรวจเลือด ตรวจอุจจาระก็ไม่พบความผิดปกติ รวมทั้งไม่มีโรคของอวัยวะอื่น ๆ ที่จะมีผลให้การทำงานของลำไส้ผิดปกติ เช่น โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น โดยทั่วไปโรคนี้มักเป็น ๆ หาย ๆ หรืออาจเป็นตลอดชีวิต สร้างความรำคาญและทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

โรคไอบีเอสกลายเป็นมะเร็งหรือไม่

โรคไอบีเอสไม่ใช่โรคมะเร็ง แม้ผู้ป่วยจะมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ นานาน แต่นั่นไม่ใช่สาเหตุที่จะทำให้เกิดโรคมะเร็ง สิ่งที่ต้องระวัง คือ ในผู้สูงอายุที่มีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือเพิ่งมีอาการท้องเสียหรือท้องผูกหลังอายุ 40 – 50 ปี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้เพิ่มขึ้นและอาจพบมะเร็งลำไส้เกิดร่วมกับไอบีเอสก็ได้

โรคไอบีเอสหายหรือไม่

ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาที่เป็นมาตรฐานหรือได้ผล 100% แพทย์จะให้การรักษาไปตามอาการ เช่น ให้อาหารในผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกเป็นอาการเด่น หรือให้ยาแก้ท้องเสียถ้ามีอาการ

ท้องเสีย ร่วมกับอาการเกร็งตัวของลำไส้เพื่อช่วยเรื่องปวดท้อง ดังนั้นผลการรักษาจึงยังไม่ได้ผลดี ผู้ป่วยจะมีอาการเรื้อรังเป็น ๆ หาย ๆ บางช่วงอาการอาจหายเป็นเวลานาน แต่จะกลับเป็นใหม่ได้อีกถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง

อาหารและความเครียดมีผลต่อโรคหรือไม่

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการหลังรับประทานอาหารหรือเมื่อเครียด ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ปกติการรับประทานอาหารจะกระตุ้นให้ลำไส้เกิดการบีบตัวเพิ่มขึ้นในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร แต่ในผู้ป่วยไอบีเอสจะมีการกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวเร็วขึ้นและรุนแรงมากขึ้น จนมีอาการปวดท้อง เกร็ง และมีท้องเสียเกิดขึ้น

ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารแต่พอเหมาะ ไม่อึดใจเกินไป อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคนี้จะเป็นจำพวกคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ แป้งและน้ำตาล รวมทั้งอาหารที่มีกากหรือเส้นใยมาก ๆ เช่น เปลือกข้าวสาลี ผัก ผลไม้ เพราะกากและเส้นใยจากอาหารจะช่วยลดการบีบตัวหรือเกร็งของลำไส้รวมทั้งลดความดันภายในช่องลำไส้ นอกจากนี้ยังช่วยดูดน้ำไว้ในอุจจาระทำให้อุจจาระไม่แข็งและถ่ายได้ง่ายขึ้น แม้ในช่วง 1 - 2 สัปดาห์แรก จะทำให้เกิดท้องอืด มีแก๊สในท้อง แต่หลังจากนั้นร่างกายจะปรับตัวได้เอง

ส่วนอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ เพราะไขมันจะเป็นตัวกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัวที่รุนแรง รวมทั้งเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด กาแฟ ของดอง น้ำอัดลม และยาที่ทำให้มีอาการท้องผูกมากขึ้น เช่น ยาลดกรดที่มีส่วนประกอบของอะลูมิเนียม ยาแก้ปวด และยาต้านการหดเกร็งของลำไส้ เป็นต้น

นอกจากนี้ ความเครียด ก็เป็นอีกปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการเกร็งตัวของลำไส้เพิ่มขึ้น จึงควรผ่อนคลายความเครียด ทำจิตใจให้สบายและพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ถือเป็นส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยไอบีเอสด้วย

แม้โรคไอบีเอสจะเป็นโรคเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ บางรายอาจเป็นนาน 5 - 8 ปี แต่โรคนี้ก็มีใช้โรคร้ายแรงและไม่ทำให้เสียชีวิต ดังนั้นหากท่านปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต และปฏิบัติตนดังที่กล่าวแล้ว นอกจากช่วยบรรเทาอาการและป้องกันไม่ให้เกิดเป็นซ้ำแล้ว ยังไม่ต้องรับประทานยามากขึ้นด้วย