

กระบังลมหย่อน

รศ.นพ.วิทยา ธิฐาพันธ์
ภาควิชาสูติศาสตร์ นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันคนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้จำนวนประชากรสูงอายุมากขึ้นพร้อม ๆ กับปัญหาสุขภาพเสื่อมถอยไม่ว่าจะเป็นข้อเข่าเสื่อม สมองเสื่อม หรือตาเป็นต้อ ซึ่งพบได้ทั้งหญิงและชาย แต่มีอยู่โรคหนึ่งที่พบไม่น้อยเฉพาะในหญิงสูงอายุ ซึ่งเป็นแล้วไม่ค่อยยอมมาหาหมอ โรคที่ว่านี้คือ “กระบังลมหย่อน”

ความหมายของกระบังลม

เวลาคนเราเอนอวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้อง เช่น ลำไส้ มดลูก กระเพาะปัสสาวะ จะไม่ไหลลงมากองที่หว่างขา นั่นเพราะเรามีกล้ามเนื้อชุดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายเปลญวนคอยพยุงเอาไว้ เราเรียกกล้ามเนื้อนี้ว่า “กล้ามเนื้อกระบังลม” ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อต่าง ๆ หลายสิบมัดยึดติดประสานกัน ทำหน้าที่เหมือนพื้นรองของไม่ให้หล่นลงมา อย่างไรก็ตามจะมีบางบริเวณของกล้ามเนื้อชุดนี้ที่จะเป็นรูอยู่หลายตำแหน่งเพื่อให้อวัยวะบางอย่าง ได้แก่ ช่องคลอด ท่อปัสสาวะ และรูกวารหนักผ่านออกมาได้

สาเหตุกระบังลมหย่อน

โดยปกติกล้ามเนื้อกระบังลมจะมีความแข็งแรงทนทานค่อนข้างมาก แต่ถ้าสตรีใดผ่านการคลอดบุตร โดยเฉพาะคลอดทางช่องคลอดบ่อย ๆ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อชุดนี้ถูกยืดขยายและหย่อนยานได้ ยิ่งคลอดมาก กล้ามเนื้อก็จะยิ่งหย่อนมาก อย่างไรก็ตามในสตรีที่อายุยังไม่มาก แม้จะผ่านการคลอดมาหลายครั้ง กล้ามเนื้อก็มักจะยังไม่ยืดหย่อนมาก เพราะยังมีฮอร์โมนจากรังไข่มาช่วยให้กล้ามเนื้อคงความแข็งแรงได้ระดับหนึ่ง แต่เมื่อสตรีเหล่านี้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้วยสภาพสังขารเองจะทำให้กล้ามเนื้อเหล่านี้หมดความแข็งแรงได้ง่าย ประกอบกับฮอร์โมนที่เคยมีในวัยสาวก็หมดลงไปด้วย กล้ามเนื้อก็จะยิ่งอ่อนแอลงมากขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อกระบังลมเกิดการหย่อนยาน คราก เสียความตึงตัว จนไม่สามารถพยุงอวัยวะในช่องท้องไหว จึงทำให้ผนังช่องคลอดโผล่ออกมานอกช่องคลอด ถ้ารุนแรงมากขึ้นก็อาจมีมดลูกโผล่ออกมาหรือหลุดออกมาด้วย

ทางการแพทย์เราพบว่า **การคลอดลูกมาก เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดภาวะกระบังลมหย่อน** แต่ก็ยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดได้ เช่น การไอเรื้อรังจากโรคปอด หรือหลอดลมต่าง ๆ หรืออายุที่ท้องผูกและต้องเบ่งถ่ายอยู่เป็นประจำ แต่ก็ยังน้อยกว่าการคลอดลูกมากอยู่ดี

อาการของโรค

อาการของภาวะรังลมหย่อนมีได้มากมาย ขึ้นอยู่กับชนิดของอวัยวะที่หย่อน และ ความรุนแรงของการหย่อนที่พบบ่อยได้แก่

- **อาการหน่วงในช่องคลอด** มักพบในรายที่มีการหย่อนของผนังช่องคลอดหรือมดลูกเพียงเล็กน้อย ถ้าหมอมไม่สังเกตหรือตรวจอย่างละเอียด อาจไม่พบความผิดปกตินี้ได้

- **มีก้อนเนื้อโผล่มาตุงที่ปากช่องคลอด** หรือหลุดออกมานอกช่องคลอด บางรายก็แค่คลำได้ในช่องคลอด บางรายมองเห็นที่ปากช่องคลอดเลยก็มี ก้อนเนื้อที่เห็นอาจเป็นผนังช่องคลอด หรือปากมดลูก หรือตัวมดลูกทั้งอันเลยก็ได้ แล้วแต่ความรุนแรงของภาวะภาวะรังลมหย่อน

- **เจ็บ แสบ มีแผล หรือมีเลือดออกบริเวณปากช่องคลอด** ส่วนมากมักจะพบในรายผนังช่องคลอด ปากมดลูกหรือมดลูกโผล่ออกมานอกช่องคลอดและถูกเสียดสีกับอวัยวะข้างเคียง เช่น ต้นขา ปากช่องคลอด ทำให้เกิดแผลถลอก มีเลือดออกตามมา บางรายทิ้งไว้นานอาจกลายเป็นแผลขนาดใหญ่ลุกลามจนปวดทรมานมากได้ ซึ่งกรณีหลังนี้มักพบในสตรีที่มีโรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้ว

- **มีปัญหาในการถ่ายปัสสาวะ** ซึ่งมีได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหาภาวะรังลมหย่อน

...ในรายที่ผนังช่องคลอดหย่อนไม่มากอาจทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อย เพราะภาวะรังลมที่หย่อนจะทำให้กระเพาะปัสสาวะหย่อนตัวลงมาด้วย เวลาถ่ายปัสสาวะจึงทำให้ถ่ายไม่หมด และร่างกายต้องพยายามขับทิ้งโดยถ่ายบ่อยขึ้น

...บางรายที่ผนังช่องคลอดหรือมดลูกหย่อนมากจนดันท่อปัสสาวะให้เลื่อนผิดตำแหน่ง และถ้าเวลา ไอ จามหรือออกแรง จะทำให้ท่อปัสสาวะไม่สามารถถลันการไหลของปัสสาวะได้ เกิดปัสสาวะเล็ด บางรายเป็นไม่รุนแรง แต่บางรายก็รุนแรง เป็นบ่อย เป็นมาก จนไม่กล้าเข้าสังคม เพราะอับอายก็มี

...ในรายที่มดลูกหย่อนมาก อาจไปดันบริเวณรอยต่อของกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะจนตีบ ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่ออกก็มี เวลาจะถ่ายปัสสาวะสักครั้ง ต้องเอามือดันมดลูกเข้าไปก่อนจึงจะถ่ายได้ เป็นเรื่องที่ทุกข์ทรมานไม่น้อย

สตรีสูงอายุที่มีภาวะภาวะรังลมหย่อน ไม่ว่าจะมีอาการมากหรือน้อย ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยมาหาหมอมเพื่อรับการตรวจ ด้วยเหตุผลง่าย ๆ ที่พอสรุปได้

1.อายและอายุมากกว่าสาว ๆ เสียอีก ที่จะต้องไปนอนให้หมอมมาดูอวัยวะเพศของตัวเองเลยยอมอดทนต่ออาการต่าง ๆ โดยไม่ยอมปรึกษาบอกใคร

2.คิดว่าเป็นเรื่องที่ต้องเกิด ส่วนมากเชื่อว่าปัญหาภาวะรังลมหย่อนเป็นเรื่องตามธรรมชาติ

ที่ต้องเกิดเมื่อแก่ตัว เลยไม่คิดจะมาหาหมอ

3.เกรงใจลูกหลาน คนยิ่งแก่ยิ่งเกรงใจคนอื่นกลัวจะไปรบกวนลูกหลานให้หงุดหงิดรำคาญใจ ถ้าจะต้องให้พาไปหาหมอเลยทนน ๆ เอา

การรักษากระบังลมหย่อน

1. ออกกำลังกาย ในรายที่เป็นไม่รุนแรงอาจใช้แค่การบริหารกล้ามเนื้อกระบังลมด้วยวิธีง่าย ๆ โดยการขมิบก้น จะทำให้กล้ามเนื้อกระบังลมต้องมีการหดรัดตัว ทำให้กล้ามเนื้อดังกล่าวมีการหนาตัว ตึงตัว และแข็งแรงขึ้น เหมือนกล้ามเนื้อแขนที่ใหญ่และแข็งแรงขึ้นจากการตีแบดมินตันหรือเล่นเทนนิส

วิธีการขมิบก้นที่ได้ผลจะต้องขมิบให้แรงพอและนานพอ ซึ่งทดสอบได้ง่าย ๆ โดยขณะที่ทำการถ่ายปัสสาวะให้ลองขมิบก้นให้แรงจนปัสสาวะหยุดไหล เวลาขมิบจริงให้ใช้ความแรงประมาณนั้น แต่อย่าทำตอนถ่ายปัสสาวะ เพราะเดี๋ยวจะทำให้ท่อปัสสาวะอักเสบหรือถ่ายปัสสาวะลำบากในภายหลังได้ ท่านจะขมิบเวลาไหนก็ได้ แต่ควรทำอย่างน้อยวันละ30-50ครั้ง ๆ ละ5-10 วินาที ทำไปเรื่อย ๆ ต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน ถึงจะเห็นผล

2. การผ่าตัดรักษา จะทำในรายที่เป็นรุนแรง มีการหย่อนของผนังช่องคลอดหรือมดลูกค่อนข้างมาก การผ่าตัดอาจทำเพียงแค่ตัดผนังช่องคลอดส่วนที่หย่อนยานทิ้ง แล้วเย็บซ่อมให้แข็งแรง หรืออาจต้องตัดมดลูกทิ้งร่วมไปด้วย ในกรณีที่มดลูกหย่อนและยื่นลงมาค่อนข้างมาก การผ่าตัดดังกล่าวทำไม่ยากและใช้เวลาไม่มาก แต่ได้ผลค่อนข้างดี ส่วนมากจะหายขาดจากอาการทุกข์ทรมานทั้งหลายอย่างเห็นได้ชัด มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่กลัวการผ่าตัด แต่หลังจากผ่าตัดแล้วพบว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้น รู้แบบนี้ผ่าตัดมาเสียตั้งนานแล้วก็มี

ฉะนั้นถ้าใครมีผู้สูงอายุที่บ้านหมั่นถามท่านบ่อย ๆ ว่ามีอาการของภาวะกระบังลมหย่อนหรือไม่ ถ้ามีอาการหรือที่จะชวนท่านไปหาหมอนะครับ ส่วนมากรักษาให้หายขาดได้หรือถึงไม่หายขาด การรักษาก็สามารถบรรเทาอาการของโรคได้อย่างดี.