นครธน
NAKORNTHON HOSPITAL

ท้องผูกเรื้อรัง ลำไส้พัง ไม่รู้ตัว

ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ
บทความโดยแพทย์ : นพ. สมบุญ รุ่งจิรธนานนท์

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีอาการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อุจจาระก้อนเล็กลงหรือแข็งขึ้น ต้องใช้แรงเบ่งมากกว่
หรือไม่สุด ทั้งหมดนี้บ่งบอกว่าคุณมีอาการท้องผูกอย่างแน่นอน ปัญหานี้ต้องได้รับการแก้ไข เพราะหากปล่อยให้เกิดภาวะท
หรือมีภาวะการขับถ่ายที่ผิดปกติดำเนินไปโดยไม่แก้ไข หรือแก้ไขอย่างผิดวิธี อาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเป็นริดสีดวงทวา
หรือขั้นร้ายแรงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

ท้องผูกเรื้อรังเกิดจากสาเหตุใด

ภาวะท้องผูก มักเกิดขึ้นเมื่อ ลำไส้บีบตัวหรือเคลื่อนตัวช้าในระหว่างที่ย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดของเสียได้
เมื่อมีของเสียตกค้างในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานานจะทำให้เกิดอุจจาระที่แห้ง แข็ง และมีขนาดใหญ่ขึ้นจนขับถ่ายลำบาก ภาวะ
เกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ โดยสาเหตุหลักๆ ได้แก่

1. พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอาจทำให้เกิดท้องผูกเรื้อรัง เช่น การรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ดื่มน้ำน้อย รับประ
   ผลิตภัณฑ์จากนม รวมถึงอาหารแปรรูปที่มีไขมันและน้ำตาลปริมาณมาก ออกกำลังกายน้อยหรือไม่ออกเลย กลั้นอุจ
2. ยาบางประเภทอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงเป็นอาการท้องผูกได้ เช่น ยารักษาอาการซึมเศร้า ยารักษาโรคพาร์กินสัน โ
   ยาลดกรดที่มีส่วนผสมของแคลเซียม หรืออะลูมิเนียม ยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของมอร์ฟีน เป็นต้น
3. ภาวะเจ็บป่วยบางอย่างจะส่งผลให้มีอุจจาระตกค้างในลำไส้จนทำให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรัง เช่น เกิดแผลปริที่ขอบ
   มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น
4. ภาวะที่ทำให้ฮอร์โมนไม่สมดุลอาจทำให้เกิดปัญหาท้องผูกเรื้อรังได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคลำไส้แปรปรวน ต่อมไทรอย
   เป็นต้น
5. การทำงานของลำไส้ใหญ่ผิดปกติ หรือภาวะลำไส้เฉื่อย เป็นการที่ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวน้อยลงทำให้อุจจาระเคลื่อนล

อาการแบบไหนเข้าสู่ภาวะท้องผูกเรื้อรัง

ภาวะท้องผูกเรื้อรังหมายถึงการมีอาการใดอาการหนึ่ง ดังนี้

1. การมีอุจจาระแข็ง
2. ความถี่ในการขับถ่ายอุจจาระลดลงกว่าปกติ หรือน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
3. ใช้เวลานานในการเบ่งถ่าย
4. มีความเจ็บปวดเวลาเบ่งถ่ายหรืออุจจาระมีเลือดปนออกมา
5. หลังถ่ายอุจจาระเรียบร้อยแล้วแต่ยังมีความรู้สึกถ่ายไม่หมดหรือถ่ายอุจจาระไม่สุด

ท้องผูกเรื้อรังส่งผลอย่างไรบ้าง

การที่มีภาวะท้องผูกเรื้อรัง ส่งผลให้มีอาการเครียด เบื่ออาหาร ไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ปวดหัว ปวดหลัง และแสบร้อนบริเ
รวมไปถึงการเบ่งถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวันอาจส่งผลต่อร่างกาย ได้แก่

- ส่งผลให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร หรือแผลปริรอบๆ ทวารหนักจากอุจจาระที่แห้งแข็งครูดหลอดเลือดจนฉีกขาดได้
- ส่งผลให้ความดันในช่องทรวงอกเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยโรคหัวใจอาจเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และทำให้หัวใจเต้นผิ
- ส่งผลให้ความดันในลูกตาสูงขึ้นซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดตาและหู

- ส่งผลให้แรงดันในช่องท้องสูงขึ้นจนเป็นสาเหตุของไส้เลื่อนได้
- ส่งผลให้กล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานอ่อนแอ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ท้องผูกเรื้อรังอาจเป็นอาการเริ่มต้นของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้
- ท้องผูกเรื้อรังจนทำให้มีอาการของลำไส้อุดตัน

ท้องผูกเรื้อรังอาจเป็นสัญญาณมะเร็งลำไส้ใหญ่

ปัญหาท้องผูกเรื้อรังอาจเป็นผลมาจากปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เป็นอันตราย อย่างโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ หากเกิดอาการอาการ
อาการขึ้นไป ผู้ป่วยควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป ได้แก่

- ท้องผูกอย่างต่อเนื่องนานกว่า 2 สัปดาห์
- ท้องเสียเล็กน้อยนาน 1 สัปดาห์
- ท้องเสียอย่างรุนแรงนานเกิน 2 วัน
- ถ่ายเหลวและถ่ายเป็นเลือด
- อุจจาระมีสีดำ
- ปวดถ่ายอุจจาระในแบบที่ต้องถ่ายทันทีอย่างหาสาเหตุไม่ได้

การวินิจฉัยอาการท้องผูกเรื้องรัง

เบื้องต้นแพทย์จะทำการซักประวัติ อาการร่วมต่างๆ และการตรวจร่างกายทั่วไป รวมถึงการตรวจทางทวารหนัก บางกรณีอ
เช่น

- ส่องกล้องตรวจภายในลำไส้ใหญ่ (Colonoscopy) เพื่อแยกภาวะอุดกั้นหรือตีบแคบของลำไส้
- การตรวจการเคลื่อนไหวของลำไส้
- การตรวจการทำงานของกล้ามเนื้อในการขับถ่ายและการรับรู้ความรู้สึกของลำไส้ตรง
- การตรวจการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้การขับถ่าย ได้แก่ กล้ามเนื้อช่องท้อง กล้ามเนื้อเชิงกราน และกล้ามเนื้อหูรูดท

รักษาอาการท้องผูกเรื้อรังได้อย่างไร

การรักษาอาการท้องผูกเรื้อรัง จะรักษาตามสาเหตุที่เป็น โดยมีหลายวิธี ได้แก่

1. การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ควรฝึกขับถ่ายให้เป็นนิสัย พยายามขับถ่ายให้ตรงเวลา ไม่กลั้นอุจจาระโด

ปวดเมื่อไหร่ควรรีบไปเข้าห้องน้ำ นั่งขับถ่ายในท่านั่งที่เหมาะสม รับประทานผักผลไม้ที่มีกากใย ดื่มน้ำในปริมาณที่เห
ออกกำลังกายตามความเหมาะสม ฝึกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพราะในบางครั้งปัญหาท้องผูกอาจเกิดจากกล้ามเนื้อบ
เป็นต้น

2. การรักษาโดยการใช้ยาช่วยการขับถ่าย อุจจาระได้ง่ายขึ้น โดยยาแต่ละชนิดจะออกฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหารแตก
ยาระบายในกลุ่มกระตุ้นให้กล้ามเนื้อลำไส้บีบตัว (Stimulant Laxatives) ยาระบายกลุ่มที่ออกฤทธิ์ดูดซึมน้ำเพื่อให้อุ
Osmotic Laxatives) ไหลกลับเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ยาเหน็บหรือยาสวนทวาร ทั้งนี้ควรขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์เฉพ
ไม่แนะนำให้ซื้อยามารับประทานเอง
3. การผ่าตัด โดยจะเป็นการผ่าตัดเอาลำไส้ใหญ่ออก ซึ่งเป็นทางเลือกสุดท้ายในการแก้ปัญหาท้องผูกเมื่อรักษาด้วยวิธี
ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาระบายหรือการฝึกเบ่งแต่ลำไส้ใหญ่ยังคงเคลื่อนไหวช้าอย่างรุนแรง

ปัญหาท้องผูกเรื้อรังไม่ใช่เรื่องที่ควรละเลยหรือนิ่งนอนใจ เพราะหากปล่อยไว้ให้เรื้อรังอาจส่งผลให้เกิด

ซึ่งไม่เป็นผลดีกับร่างกายในระยะยาว

ดังนั้นหากพบว่ามีอาการท้องผูกติดต่อกันควรเข้ามาตรวจเช็กและเข้ารับการรักษากับแพทย์เฉพาะทาง

อา

•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย