

## ท้องผูก

นายแพทย์เอกวิรุ ศรีปริวุฒิ  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

### ท้องผูกคืออะไร

ท้องผูกหมายถึงการถ่ายอุจจาระที่ผิดปกติทั้งความถี่ของการถ่ายอุจจาระและ /หรือ ลักษณะของอุจจาระ

### การถ่ายอุจจาระปกติ คืออะไร

คนปกติถ่ายอุจจาระ 3 ครั้งต่อวัน ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยที่ลักษณะอุจจาระจะเป็นแท่งหรือเป็นก้อนนิ่มไม่มีมูกเลือดปน

### ปัจจัยที่มีผลต่อการถ่ายอุจจาระ มีอะไรบ้าง

1. เพศ พบว่าเพศหญิงมีปัญหาท้องผูกมากกว่าเพศชาย ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด
2. อายุ ผู้สูงอายุมักพบปัญหาท้องผูกมากกว่าเนื่องจาก การกินอาหารที่ลดลง การเคลื่อนไหวลดลง กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแรง ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาทางด้านจิตเวช และยาหลายประเภท
3. การออกกำลังกาย อาการท้องผูกจะพบมากในคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย
4. ประเภทของอาหาร ยังไม่มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่า ประเภทของอาหารเกี่ยวข้องกับอาการท้องผูก

### อาการท้องผูกพบได้มากน้อยเท่าไร

ประชากรในประเทศแถบตะวันตกมีอาการท้องผูกร้อยละ 6 – 23 ส่วนในประเทศไทยพบว่าร้อยละ 24 คิดว่าตนเองมีปัญหาท้องผูก แต่ในรายละเอียดแล้วพบว่าประมาณร้อยละ 10 ที่มีการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเบ่งอุจจาระลำบาก

### อาการเช่นไร จึงเรียกว่าท้องผูก

อาการท้องผูกที่ใช้ในทางการแพทย์มีเกณฑ์การวินิจฉัย ดังนี้

1. ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ต้องเบ่งมากกว่าปกติ
3. อุจจาระเป็นก้อนแข็ง
4. รู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุด
5. มีความรู้สึกว่าการถ่ายอุจจาระไม่ออกเนื่องจากมีสิ่งอุดตันบริเวณทวารหนัก

ถ้ามีอาการดังกล่าวตั้งแต่สองอาการขึ้นไปบ่อยมากกว่าร้อยละ 25 ของการถ่ายอุจจาระทั้งหมด หรือระยะเวลาที่มีอาการรวมกันมากกว่า 3 เดือน (โดยที่อาการไม่จำเป็นต้องติดต่อกันทุกวัน) ภายในหนึ่งปีก็ถือว่ามีอาการท้องผูก

## สาเหตุของอาการท้องผูก

แบ่งเป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

1. โรคทางกาย เช่น เบาหวาน ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ ภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ หรือโรคทางระบบประสาท เช่น การได้รับบาดเจ็บที่สมองหรือไขสันหลัง
2. ยา เช่น ยารักษาอาการซึมเศร้า ยาลดการบีบเกร็งของลำไส้ ยารักษาโรค Parkinson ยาแก้ชัก ยาลดความดันโลหิตและยาแก้ปวดบางชนิด ยาที่มีธาตุเหล็ก เป็นต้น
3. การอุดตันของทางเดินอาหาร เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ตีบ ลำไส้บิดพันกัน ความผิดปกติของทวารหนัก โรคที่มีการลดน้อยลงของปมประสาทของลำไส้ใหญ่ส่วนปลายที่เป็นมาแต่กำเนิด (Hirschsprung's disease)
4. การเคลื่อนไหวของลำไส้ผิดปกติ เช่น ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ประสานกับกล้ามเนื้อหูรูดทวารหนัก หรือภาวะลำไส้แปรปรวน

## ผลเสียของอาการท้องผูก

1. ผลเสียทางกาย มีอาการปวดท้องหรือทำให้อาการของโรคบางอย่างกำเริบ เช่น มีเลือดออกจากทวารหนักในรายที่เป็นริดสีดวงทวาร ทำให้เกิดแผลในลำไส้ใหญ่หรือรอบทวารหนัก ทำให้ถ่ายอุจจาระแล้วรู้สึกเจ็บปวดทวารหนักผู้ป่วยจึงไม่อยากถ่ายอุจจาระ นอกจากนั้นอาการท้องผูกอาจเป็นอาการของโรคร้ายแรงเช่นมะเร็งลำไส้ใหญ่ซึ่งมีอันตรายถึงชีวิตถ้าตรวจรักษาช้า
2. ผลเสียทางด้านจิตใจ อาจทำให้หดหู่ ซึมเศร้า หรือฉุนเฉียวได้ง่าย
3. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจและสังคม อาจทำให้ผู้ป่วยขาดงานหรือทำงานได้ไม่เต็มที่

## ผู้ป่วยท้องผูกควรปรึกษาแพทย์

1. อายุมาก
2. อาการเป็นมาไม่นาน
3. การถ่ายอุจจาระเปลี่ยนแปลงจากเดิม เช่น อุจจาระก้อนเล็กกลวง มีมูกเลือดปนหรือถ่ายอุจจาระลำบากกว่าเดิม
4. เบื่ออาหารหรือน้ำหนักลด
5. มีไข้
6. มีอาการปวดท้องที่ไม่สัมพันธ์กับการปวดถ่ายอุจจาระ
7. ท้องผูกสลับกับถ่ายอุจจาระเหลวหรือท้องเสีย
8. ประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้

## การตรวจวินิจฉัยโรคท้องผูกอย่างไร

แพทย์จะถามประวัติเกี่ยวกับลักษณะการถ่ายอุจจาระและสาเหตุที่เกี่ยวข้องดังกล่าวแล้วจึงการตรวจร่างกายอย่างละเอียดซึ่งจะช่วยบอกสาเหตุของอาการท้องผูกได้พอสมควร ในรายที่สงสัยแพทย์จะเจาะเลือดเพื่อตรวจเกี่ยวกับการทำงานของต่อมไทรอยด์ ระดับแคลเซียมของเลือดหรือการตรวจอื่นที่เกี่ยวข้อง

## การตรวจที่ค่อนข้างจำเพาะของอาการท้องผูก ได้แก่

1. การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ ช่วยวินิจฉัยภาวะท้องผูกที่เกิดจากมะเร็งลำไส้ โดยเฉพาะในรายที่มีอาการเตือน เช่น มีประวัติมะเร็งในครอบครัว น้ำหนักลด ซีด อาการเป็นมาไม่นานในผู้ป่วยอายุมาก

2. การตรวจการเคลื่อนผ่านของอุจจาระในลำไส้ใหญ่ ทำได้โดยให้ผู้ป่วยกลืนเม็ดยาที่ภายในมีวัสดุทึบแสงแล้วเอ็กซเรย์ช่องท้องในวันที่ 5 หลังรับประทานเม็ดยา ถ้ามีวัสดุทึบแสงอยู่มากเกินร้อยละ 20 บ่งว่าอุจจาระมีการเคลื่อนผ่านในลำไส้ใหญ่ช้ากว่าปกติ

3. การตรวจการทำงานของทวารหนักและกล้ามเนื้อที่ควบคุมการขับถ่าย เพื่อดูว่ามีการทำงานประสานกันดีหรือไม่ โดยใช้เครื่องมือพิเศษเป็นสายใส่เข้าไปในทวารหนักและวัดความดันภายในลำไส้แปลผลออกมาเป็นกราฟที่หน้าจอคอมพิวเตอร์

4. การทดสอบการเบ่งลูกโป่ง เพื่อทดสอบว่าผู้ป่วยมีปัญหาการเบ่งหรือไม่ โดยใช้ลูกโป่งต่อกับสายเข้าไปในทวารหนักแล้วใส่น้ำเข้าลูกโป่ง 50 มิลลิลิตร ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถเบ่งลูกโป่งออกมาได้ภายใน 3 นาที ถือว่าผิดปกติ

## การรักษาผู้ป่วยท้องผูกทำอย่างไร

การดูแลรักษาผู้ป่วยท้องผูกแบ่งออกเป็นการรักษาทั่วไปและการรักษาเฉพาะโรค  
การรักษาทั่วไป ได้แก่

1. สร้างความมั่นใจให้กับผู้ป่วย ถ้าสามารถถ่ายอุจจาระได้มากกว่า สองครั้งต่อสัปดาห์และไม่ได้รู้สึกถ่ายอุจจาระลำบากถือว่าปกติ
2. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาและตอบสนองความรู้สึกอยากถ่าย เมื่อรู้สึกปวดถ่ายอุจจาระควรให้เวลากับการถ่ายอุจจาระให้เพียงพอโดยเวลาที่เหมาะสมคือหลังตื่นนอนเวลาเช้า ผู้ป่วยที่ท้องผูกจะมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ที่ช่วยทำให้มีโอกาสถ่ายได้เพียงวันละ 1 – 2 ครั้งเท่านั้น ถ้าผู้ป่วยกลืนอุจจาระไว้มื่อย่อมถ่ายจะทำให้มีอาการท้องผูกเป็นมาขึ้น
3. การรับประทานอาหารที่มีกากจะช่วยในรายที่อาการไม่รุนแรง การดื่มน้ำทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ถ่ายง่าย
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ป่วยที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวถ่ายอุจจาระดีขึ้นได้
5. การรับประทานยาระบาย ยาระบายมีหลายชนิดซึ่งออกฤทธิ์ต่างๆ กัน เช่น ยากลุ่มที่เพิ่มปริมาณอุจจาระ ยาที่ดูดน้ำกลับเข้ามาในลำไส้มากขึ้น ยาที่ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ยาที่กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ยาระบายชนิดสวน ยาระบายชนิดเหน็บ ซึ่งมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาและเลือกใช้ยาด้วยความระมัดระวัง

การรักษาเฉพาะโรคได้แก่

1. รักษาที่สาเหตุ เช่น ให้เทรอยด์ฮอร์โมนในผู้ป่วยที่เทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ หูดยาที่เป็นสาเหตุของท้องผูก หรือผ่าตัดในรายที่ลำไส้บิดพันกัน เป็นต้น
2. โรคที่การบีบตัวของกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนักไม่ประสานกับการเบ่ง มีวิธีการฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักการเบ่งโดยถูกวิธีโดยใช้เครื่องมือพิเศษ (biofeedback training)
3. ผู้ป่วยที่มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ช้ากว่าปกติ อาจเริ่มด้วยยาระบายที่กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ในรายที่เป็นรุนแรงอาจจำเป็นต้องตัดลำไส้

4. ผู้ป่วยลำไส้แปรปรวนชนิดท้องผูก ในรายที่มีอาการมากมียาที่ช่วยทำให้อาการท้องผูกร่วมกับอาการปวดท้อง แน่นท้องดีขึ้น

#### สรุป

ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกอาจมีสาเหตุมาจากโรคที่รักษาได้ หรือโรคที่มีความรุนแรง เช่น มะเร็ง ดังนั้น ผู้ป่วยรายใดที่มีอาการท้องผูกร่วมกับอาการเตือนดังกล่าวแล้ว ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างทันที่ การซื้อยารับประทานเองอาจทำให้โรคเป็นมากขึ้นและเสียโอกาสในการรักษาโรคให้ดีขึ้นหรือหายขาดได้

---