

เกิดจากลำไส้เคลื่อนตัวน้อยกว่าปกติ ไม่สามารถระบุได้แน่นอนว่าลำไส้จะเคลื่อนตัวประมาณกี่ครั้งต่อวัน บางคนเคลื่อนตัววันละสามครั้ง บางคนสามวันเคลื่อนตัวหนึ่งครั้ง แต่หากมีการเคลื่อนตัวของลำไส้ที่ผิดปกติ

หรือลักษณะอุจจาระที่เปลี่ยนไปต้องสงสัยเกี่ยวกับมะเร็งลำไส้



สาเหตุ

ท้องผูกเกิดจากการเคลื่อนตัวของลำไส้ สาเหตุเกิดจากดื่มน้ำน้อย หรือกินอาหารที่มีกากใยน้อย ขยับตัวน้อย ตั้งครรภ์ เดินทางเที่ยวต่างที่ ความเครียด หรือภาวะที่อันตราย

ลำไส้อุดตันเนื่องจาก มะเร็งลำไส้ ถ่ายยากเนื่องจาก การใช้ชีวิตผิดปกติไป ยาจำพวกบรรเทาอาการ ยากล่อมประสาท ยาต้านอาการแพ้ ยาต้านเศร้า หรือสาเหตุอื่นๆ



อาการ

อุจจาระแข็งและแห้ง ปวดท้อง และบวม มีเลือดออกขณะเบ่งอุจจาระ รู้สึกลำไส้เคลื่อนที่ตลอดเวลา

วินิจฉัย

วินิจฉัยจากการซักประวัติการรับประทานรวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป เช่นความเครียด การเดินทาง การดื่มน้ำ ยาที่กินประจำ และตรวจดูท้อง ร่วมกับตรวจทวารหนัก เกี่ยวริดสีดวงทวาร และหุรัดทวารหนักเป็นแผล



ดูลักษณะของอุจจาระและสีอุจจาระหาว่ามีเลือดปนออกมาหรือไม่ หากมีเลือดปนจริง ผู้ป่วยต้องส่องกล้องเพื่อหาสาเหตุ และตรวจเลือดหาความเข้มข้นของเลือด หากส่องกล้องพบ ควรทำCT scan ท้องและอุ้งเชิงกรานต่อไป

การรักษา

เปลี่ยนการใช้ชีวิตด้วยการออกกำลังกาย
กินน้ำเยอะอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน



ยาถ่ายยิวไม่จำเป็นต้องใช้
หากปรับการใช้ชีวิตแล้วไม่ดีขึ้น ให้ศึกษายาถ่ายจากธรรมชาติเช่น
น้ำลูกพรุน ขับถ่ายให้เป็นเวลา
หรือดื่มกาแฟหรือน้ำอุ่นเพื่อช่วยกระตุ้นลำไส้
สำหรับคนที่ถ่ายยากปานกลางถึงรุนแรง
ใช้ยาที่ช่วยให้อุจจาระนุ่มขึ้น หรือสวนทวารหากจำเป็น



ควรไม่ควร

- ✓ ควรแจ้งแพทย์ถึงยาถ่ายที่ผู้ป่วยใช้ประจำ
- ✓ ควรกินอาหารที่มีกากใย
- ✓ ควรกินน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย
- ✓ ควรหลีกเลี่ยงยาต่อต้านสารก่อภูมิแพ้ซึ่งเป็นเหตุของท้องผูก
- ✓ ควรพบแพทย์หากทำทุกวิธีแล้วไม่ดีขึ้น
- ✓ ควรพบแพทย์ทันทีเมื่อมีไข้



- ✗ ไม่ควรใช้ยาถ่ายเป็นประจำ
- ✗ ไม่ควรสวนล้างลำไส้บ่อย
- ✗ ไม่ควรเพิกเฉยต่อการท้องผูกเพราะอาจเป็นสาเหตุของอาการอื่นๆ