

โรคท้องผูก (Constipation)

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ: เอกสารข้อเท็จจริงฉบับนี้ใช้เพื่อจุดประสงค์ทางการศึกษาเท่านั้น
กรุณาปรึกษาแพทย์ของท่านหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
หากท่านต้องการความมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้เหมาะสมกับบุตรของท่านโดยตรงหรือไม่

เด็กบางคนเข้าห้องน้ำเพื่อถ่ายอุจจาระสองถึงสามครั้งภายในหนึ่งวัน
บางคนก็อาจจะเข้าเพียงอาทิตย์ละสองครั้งโดยไม่มีปัญหาแต่อย่างใด
อาการท้องผูกคืออาการที่บุตรของท่านมีปัญหาในการขับถ่ายของเสียหรืออุจจาระ
เนื่องจากอุจจาระแข็ง ทำให้มีอาการเจ็บ หรือถ่ายอุจจาระไม่สม่ำเสมอ

มีปัญหอะไรบ้าง (What's the Problem?)

บุตรของท่านอาจมีอาการท้องผูก หากเขา:

บอกว่ารู้สึกเจ็บเวลาขับถ่ายอุจจาระ (Says it hurts to pass stool (poo))

หากเกิดอาการนี้ขึ้น บุตรของท่านอาจจะไม่อยากเข้าห้องน้ำบ่อยเท่าที่ควร
ทำให้การขับถ่ายอุจจาระเป็นไปได้ยากกว่าเดิม อุจจาระที่แข็งอาจทำให้ทวารหนัก (รูทวาร)
ฉีกขาด ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดและเลือดออกได้ อาการนี้ยังอาจก่อให้เกิดนิสัยการ "กั้น"
และหลีกเลี่ยงการขับถ่ายอุจจาระอีกด้วย

ขับถ่ายอุจจาระรดกางเกงโดยไม่ตั้งใจ (Passes stool in his / her pants without meaning to)

ในบางครั้งเด็กที่มีอาการท้องผูกจะมีอุจจาระเหลวที่เด็กกั้นไม่ได้
เนื่องจากอุจจาระเหลวรอบก้อนอุจจาระเก่าซึ่งเกิดจากอาการท้องผูกที่ติดค้างอยู่ในไหลซึมออกมา
และอาจทำให้กางเกงขึ้นในเปรี๊ยะเนียนได้ หากเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ
ควรไปพบแพทย์ของท่านเพื่อสั่งยารักษาอาการ

มีอาการปวดท้องเป็นครั้งคราว (Has tummy pains that may come and go)

สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูก (What causes constipation?)

สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดอาการท้องผูกนั้น มักไม่สามารถระบุได้อย่างแน่ชัด และอาจเกิดขึ้นจาก:

1. การกั้นอุจจาระ (Holding onto stools)

บางครั้งเด็กผลัดการเข้าห้องน้ำเพราะพวกเขาไม่ยุ่งกับกิจกรรมอื่น
หรือหลีกเลี่ยงการถ่ายอุจจาระเพราะความเจ็บปวด
เด็กบางคนไม่อยากใช้ห้องน้ำของโรงเรียนอนุบาลหรือโรงเรียน
เนื่องจากห้องน้ำมีกลิ่นเหม็น ขาดความเป็นส่วนตัวหรือถูกเพื่อนล้อ
การขลอการเข้าห้องน้ำนานจนเกินไปสามารถส่งผลให้เกิดการสะสมของอุจจาระในลำไส้
และอาจทำให้อุจจาระแข็งตัว
อุจจาระแข็งที่สะสมเป็นจำนวนมากอาจส่งผลให้ลำไส้ตอนล่างขยายตัวจนไม่สามารถทำงาน
ได้อย่างปกติได้

2. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารไม่เพียงพอ (Not enough fibre from food)

ใยอาหารช่วยให้ลำไส้ของเราทำงานเป็นปกติและอย่างสม่ำเสมอ
เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยใยอาหาร เช่น
ขนมปังโฮลมีลหรือขนมปังผสมเมล็ดธัญพืช ผักสดและผลไม้ทุกวัน
การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารจะช่วยให้ลำไส้ของบุตรของท่านทำงานเป็นปกติ

3. เจ็บป่วย ไม่สบาย (An illness) เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบ

ซึ่งทำให้เด็กรับประทานอาหารเช้าได้น้อยลง

4. มีอาการแฝงของโรคบางอย่าง (Some underlying medical conditions)

ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการท้องผูก อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้ไม่เกิดกับเด็กบ่อยนัก

แพทย์ของท่านสามารถช่วยระบุได้ว่าบุตรของท่านมีความจำเป็นต้องได้รับการตรวจโรคเพิ่มเติมหรือไม่

ข้อควรปฏิบัติ (What to do)

สิ่งสำคัญคือต้องมีการกำจัดอุจจาระแข็งออกไปก่อน เพื่อให้ลำไส้มีโอกาสฟื้นตัวจากการถูกขยาย จากนั้น ก็ต้องดูแลให้อุจจาระของเด็กอ่อนตัวจนสามารถขับถ่ายได้โดยไม่รู้สึกเจ็บ ตามปกติอุจจาระที่อ่อนประมาณยาสีฟันจะถูกขับถ่ายออกมาได้โดยไม่เจ็บปวด

วิธีการรักษาโรคท้องผูกมีอยู่หลายวิธี

และสิ่งสำคัญคือการให้บุตรของท่านรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงอยู่เป็นประจำ แต่ในขณะที่เดียวกันวิธีการรักษาโรคท้องผูกที่ดีที่สุดคือการรักษาด้วยยาพิเศษ (ยาระบาย) และแก้ไขนิสัยการเข้าห้องน้ำ

ในบางกรณี อาจจำเป็นต้องใช้ยาระบายเพื่อช่วยในการขับถ่ายก่อนอุจจาระแข็ง ซึ่งในกรณีนี้สามารถใช้ยาโมวิคอลล (Movicol) หรือเซนเนคอต (Sennekot) ได้

พาราฟินเหลว (Liquid Paraffin) (เช่น พาราชอค - Parachoc) สามารถทำให้อุจจาระอ่อนตัวลงจนสามารถถ่ายออกมาได้ง่ายขึ้น แต่ไม่ควรใช้กับเด็กที่เป็นโรคอัมพาตของสมองใหญ่ (Cerebral Palsy) หรือเด็กที่เป็นโรคกรดไหลย้อนกลับ (gastro-oesophageal reflux)

หลังจากนั้นเด็กอาจจำเป็นต้องใช้ยาอย่างอื่นต่อไปเพื่อให้อุจจาระอ่อนนุ่มและสามารถถ่ายออกมาได้ง่ายโดยไม่เจ็บหรือต้องออกแรงเบ่ง ยาเหล่านี้ ได้แก่ พาราฟินเหลว (liquid paraffin) โมวิคอลล (Movicol) แล็คตูโลส (lactulose) (เช่น ดูฟาแล็ค [Duphalac] แอ็คติแล็กซ์ [Actilax]) ซอร์บิทอล (Sorbitol) (ซอร์บิแล็กซ์ [Sorbilax]) และโพลีแล็กซ์ (polylix) บางคนอาจนิยมใช้ เบนเนไฟเบอร์ (benifibre) ยาทั้งหมดนี้สามารถใช้กับเด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไปได้อย่างปลอดภัยทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ยบบางประเภทที่ใช้ได้กับผู้ใหญ่โดยปกติจะไม่นำมาใช้กับเด็ก

จึงควรปรึกษาแพทย์ของท่านเพื่อขอคำแนะนำในการเลือกชนิดของยาระบายหรือยาที่ทำให้อุจจาระอ่อนตัวที่เหมาะสมกับบุตรของท่าน รวมทั้งระยะเวลาที่ต้องใช้ในการรักษาบุตรของท่าน

การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งสำคัญ อนึ่ง เด็กจำเป็นต้องดื่มน้ำให้มากในขณะที่ใช้ยาเหล่านี้

วิธีป้องกันปัญหาอื่นๆ (How to prevent further problems)

การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารอย่างเพียงพอเป็นสุขนิสัยที่ดีสำหรับทุกคน เพื่อป้องกันโรคท้องผูก ควรรับประทานอาหารที่มีใยอาหารอย่างเพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน โดยปกติ

การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงและดื่มน้ำเพิ่มขึ้นจะไม่สามารถรักษาอาการท้องผูกได้ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกขึ้นอีกหลังจากเด็กมีอาการดีขึ้นจากการรักษาด้วยยาดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ควรส่งเสริมให้บุตรเข้าห้องน้ำเป็นประจำ – อย่างน้อยวันละครั้ง – ซึ่งเวลาที่เหมาะสมคือหลังการรับประทานอาหาร และสอนให้พวกเขาเข้าห้องน้ำเมื่อรู้สึกปวดอุจจาระ (และไม่ควรกลั้นไว้) สิ่งที่สำคัญมากคือ การฝึกนิสัยการเข้าห้องน้ำอย่างถูกสุขลักษณะให้กับเด็กโดยไม่มีการตีเตือนหรือลงโทษ

วิธีเพิ่มใยอาหารให้ร่างกาย...ท่านอาจลองใช้วิธีการเหล่านี้....

(Ways to increase fibre... you may like to try some of these ideas....)

ลองรับประทานขนมปังโฮลเกรนที่ผสมเมล็ดธัญพืชและซีเรียล (Try wholegrain breads and cereals)

- ซีเรียลสำหรับมือเช้า ได้แก่ วีทมิทซ์ ไวตาริทส์ เฮอร์ดิเต้ดวีท พัพพีท มุสลี พอร์ดจ์ มินิวีท และ ฟรุตดีบิกซ์
- สำหรับขนมปัง มัฟฟิน ซีเรียล และแครกเกอร์ ควรเลือกแบบโฮลมีลทำจากแป้งไม่ขัดรำ โฮลเกรน แบบที่ทำจากแป้งไรย์หรือแบบที่ทำจากแป้งขาวที่มีใยอาหารสูง

- ลองพาสต้าที่ทำจากแป้งที่ไม่ขัดรำหรือข้าวกล้อง
- อบคุกกี้หรือขนมเค้ก ลองเติมแป้งสาลีไม่ขัดรำและผลไม้ต่อนอบ (แนะนำว่าควรใช้ถ้วยตวงในการทำอาหารสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี เพื่อป้องกันไม่ให้ติดคอเด็ก)

รับประทานผักและผลไม้มากๆ (Eat plenty of fruit and vegetables)

- รวมถึงผลไม้สด ผลไม้แช่แข็ง และผลไม้กระป๋อง
- รวมผลไม้อบแห้งได้ด้วย เช่น แอปเปิ้ลอบแห้ง แอปเปิ้ลอบแห้ง หรือลูกพรุน
- ลูกพรุนและผลกีวี่มีสรรพคุณเป็นยาระบายตามธรรมชาติ (สิ่งเหล่านี้เป็นคำแนะนำให้ใช้กับบุตร ท่านสามารถลองใช้น้ำลูกพรุน โดยเริ่มจากปริมาณ 50 มิลลิลิตรต่อวัน แล้วจึงเพิ่มปริมาณทีละน้อยหากจำเป็น)
- ถั่วฝักยาวและถั่วต่างๆมีใยอาหารสูง ลองทำอาหารจากถั่ว เช่น ถั่วอบ ชุปถั่วเลนทิล ชุปถั่วลันเตากับแฮม เบอร์เกอร์ถั่วเลนทิล ซิลลีบีน ซิลลีคอนคาร์เน และ นูริโตส

รับประทานถั่ว (Include nuts)

ตัวอย่างเช่น ทาเนยถั่วหรือครีมถั่วประเภทอื่นๆ บนขนมปังหรือแครกเกอร์ หรือใส่ถั่วลงในอาหาร เช่น อาหารประเภทผัด หรือเค้กและขนมปังกรอบ หรือเป็นของว่าง (แนะนำให้ใช้ถ้วยตวงในการทำอาหารสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี เพื่อป้องกันไม่ให้ติดคอเด็ก)

ข้อมูลพิเศษเกี่ยวกับรำข้าว (Special note on bran)

- รำข้าวเป็นแหล่งใยอาหารอีกชนิดหนึ่ง แต่ไม่เหมาะสำหรับเด็กทารกและเด็กวัยหัดเดิน การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงเป็นวิธีที่ดีกว่าการรับประทานอาหารเสริม เช่น รำข้าว (bran) ทั้งนี้เนื่องจากรำข้าวอาจขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็กและสังกะสี
- เด็กโต (อายุ 10 ปีขึ้นไป) สามารถรับประทานรำข้าวได้เล็กน้อย โดยต้องรับประทานอย่างระมัดระวัง และให้เด็กดื่มน้ำตาม มากๆ

วิธีเพิ่มน้ำในร่างกาย (Ways to include enough fluid)

- ดื่มน้ำของเหลวอย่างน้อยวันละสี่ถึงห้าแก้ว โดยเฉพาะน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้แจ่มใส น้ำผลไม้บางอย่าง เช่น น้ำลูกพรุน น้ำแอปเปิ้ล และน้ำลูกแพร์มีสรรพคุณตามธรรมชาติในการช่วยให้อุจจาระอ่อนนุ่ม

สำหรับการรักษาอาการท้องผูกในเด็กที่ต้องให้อาหารทางสายยาง ควรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมนี้จากนักโภชนาการ

1. ปริมาณของเหลวที่เพียงพอ
2. การป้อนอาหารที่มีใยอาหาร
3. การเติมใยอาหารแบบละลายน้ำได้ลงในอาหาร (เช่น เบเนไฟเบอร์ *Benefiber™*)
4. รวมน้ำลูกพรุน

ข้อควรจำ (Remember)

- ใ้บุตรของท่านรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง ดื่มน้ำมากๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- อาการท้องผูกมักจะเกิดขึ้นได้อีก
- การรักษาอาการท้องผูกต้องใช้เวลา
- ควรวางแผนฝึกการเข้าห้องน้ำ
- ฝึกให้เด็กเข้าห้องน้ำอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาระบายมากเกินไป

- สิ่งสำคัญคือต้องใช้อย่างถูกต้องตามที่แพทย์
ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit



The Children's Hospital at
Westmead
Tel: (02) 9845 3585
Fax: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>

Sydney Children's Hospital,
Randwick
Tel: (02) 9382 1688
Fax: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>

Kaleidoscope, Hunter
Children's Health
Network
Tel: (02) 4921 3670
Fax: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ: เอกสารข้อเท็จจริงฉบับนี้ใช้เพื่อจุดประสงค์ทางการศึกษาเท่านั้น
แม้เราได้พยายามอย่างสุดความสามารถในการตรวจสอบว่าการแปลเอกสารจากภาษาอังกฤษ
มีความถูกต้อง แต่การแปลเป็นงานที่มีความละเอียดซับซ้อนเป็นอย่างมาก
ดังนั้นอาจพบข้อผิดพลาดในการแปลเอกสารฉบับนี้
กรุณาปรึกษาแพทย์ของท่านหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าข้อมูล
นี้เหมาะสมกับบุตรของท่าน