

รู้จักโรค ลำไส้แปรปรวนในเด็ก

IRRITABLE BOWEL SYNDROME (IBS)

สำหรับประชาชน



IBS คืออะไร

- การทำงานของลำไส้ผิดปกติ โดยไม่มีพยาธิสภาพชัดเจน
- มีอาการปวดท้อง ท้องผูก ท้องเสีย หรือทั้งสองแบบสลับกัน
- อาการเป็นเรื้อรัง หรือเป็น ๆ หาย ๆ

การวินิจฉัย (ROME IV CRITERIA)

- มีอาการปวดท้อง ร่วมกับขับถ่ายผิดปกติ ≥ 4 วัน/เดือน เป็นเวลา ≥ 2 เดือน
- มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะหรือความถี่ของการถ่าย
- ไม่มีโรคอวัยวะในช่องท้องอื่น ๆ มาอธิบาย



การรักษา และดูแลตนเอง

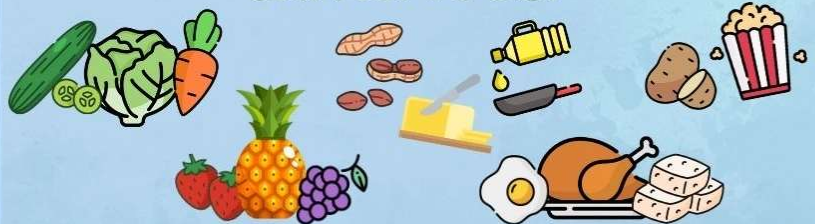
- ปรับอาหาร รับประทานอาหาร FODMAP ต่ำ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ลดความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
- ใช้ยาในรายที่มีอาการมากตามคำแนะนำของแพทย์
- พบแพทย์ หากมีอาการที่ต้องมาโรงพยาบาล

สาเหตุ



- ระบบประสาทในลำไส้ไวเกิน
- ความเครียด วิตกกังวล
- อาหาร เช่น กาแฟ นม อาหารหมักดอง
- การเปลี่ยนแปลงของจุลชีพในลำไส้

LOW FODMAP DIET



อาการที่ต้องมาโรงพยาบาล

- อาการปวดท้องมากขึ้น
- กลืนติด กลืนลำบาก
- อาเจียนอย่างต่อเนื่อง
- อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด
- ตื่นมาถ่ายเหลวเวลากลางคืน
- ปวดข้อ
- น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ
- มีไข้ไม่ทราบสาเหตุ
- พัฒนาการล่าช้า