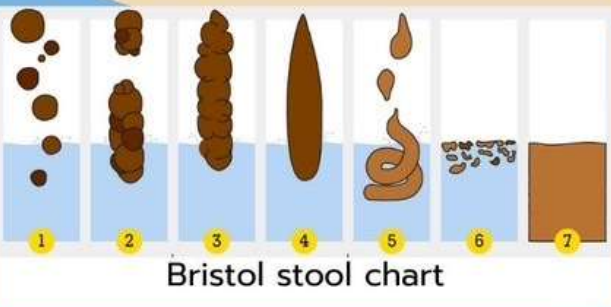


วิธี

รับมือจากท้องผูก

สำหรับประชาชน

ท้องผูก หมายถึง อาการถ่ายอุจจาระที่ผิดปกติ ได้แก่ ถ่ายยากผิดปกติหรือถ่ายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลานานอย่างน้อย 1 เดือนและมีผลกระทบต่อผู้ป่วย



อาการที่ต้องมาพบแพทย์

1. เริ่มมีอาการถ่ายอุจจาระลำบากในการถ่ายน้อยกว่า 1 เดือน
2. ไม่ถ่ายขี้เทาภายใน 48 ชั่วโมงหลังเกิด
3. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคลำไส้พองแต่กำเนิด
4. ลักษณะอุจจาระเป็นลำเล็กเหมือนรีบนับหรืออุจจาระมีเลือดปนโดยไม่มีแผลฉีกที่กัน
5. พบอาการอื่นร่วม ได้แก่ ไข้ อาเจียนมีน้ำดีปน ท้องอืด การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการล่าช้ากว่าปกติ

การรักษาอาการท้องผูก



การปรับพฤติกรรม

- การดื่มน้ำเพิ่มขึ้นจากปริมาณที่ควรได้รับแต่ละวันไม่ช่วยในการรักษาท้องผูก แต่ควรดื่มน้ำในปริมาณที่ต้องการในแต่ละวันตามช่วงอายุ
- การดื่มนมไม่เทียบเท่ากับการดื่มน้ำ ในเด็กควรดื่มนมในปริมาณที่เหมาะสม ในนมมีแคลเซียมหากดื่มมากเกินไปจะทำให้ท้องผูกแยลง
- ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา



ยาระบาย

การใช้ยาระบายทำให้อุจจาระนิ่มขึ้นจนทุเลาความเจ็บปวดในการขับถ่ายและเบ่งถ่ายได้ง่ายขึ้น การใช้ยาระบายไม่ทำให้ติดยาสามารถใช้อย่างต่อเนื่องได้จนกว่าฝึกขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำได้



Probiotics

Probiotic ที่มีหลักฐานสนับสนุนในการรักษาท้องผูกได้คือ *Lactobacillus reuteri*



Fiber

ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนในการรักษาโรคท้องผูกแต่สามารถรับประทานได้ และควรรับประทานในขนาดใยอาหารที่เหมาะสมคือ อายุ(ปี) + 5 กรัม ต่อวัน