

# CONSTIPATION IN PALLIATIVE CARE

ท้องผูก... ไม่ใช่เรื่องเล็กในการดูแลแบบประคับประคอง

**ภาวะท้องผูก** พบได้บ่อยในผู้ป่วยระยะประคับประคอง ส่งผลต่อความสุขสบาย คุณภาพชีวิต และอาจทำให้อาการอื่นแย่ง การดูแลที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้ป่วยสบายตัวและใช้ชีวิตได้ดีขึ้น



การดูแลแบบประคับประคอง มุ่งเน้น “**คุณภาพชีวิต**” บรรเทาอาการที่ทำให้ ไม่สบายกายและใจ ทั้งผู้ป่วยและครอบครัว

## ท้องผูก คืออะไร?

คือการขับถ่ายน้อยกว่าปกติ ถ่ายยากหรือ ถ่ายแข็ง หรือ รู้สึกว่าถ่ายไม่สุด



## เกณฑ์ที่อาจเข้าข่ายว่าท้องผูก

- ✓ ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้ง/ สัปดาห์
- ✓ อุจจาระแข็ง แห้ง
- ✓ ต้องเบ่งมาก
- ✓ รู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุด
- ✓ รู้สึกอึดอัดในทวารหนัก

## ทำไมผู้ป่วยแบบประคับประคอง จึงท้องผูกได้บ่อย?



## สัญญาณที่บอกว่า...อาจท้องผูก



## ดูแลอย่างไร...ให้ขับถ่ายสบายขึ้น

### 1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

จิบน้ำบ่อย ๆ วันละ 6-8 แก้ว (หากไม่มีข้อห้าม)



### 2. รับประทานอาหารที่มีกากใย

เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ ธัญพืชไม่ขัดสี



### 3. เคลื่อนไหวให้เหมาะสม

ขยับร่างกาย เดินหรือบริหารเบา ๆ ตามความสามารถ



### 4. สร้างกิจวัตรการขับถ่าย

เข้าห้องน้ำเวลาเดิม โดยเฉพาะหลังอาหารเช้า



### 5. ใช้ยาระบายอย่างเหมาะสม

ควรปรึกษาแพทย์/ เภสัชกร ไม่ควรซื้อยาระบายมารับประทานเอง



### 6. นวดท้องเบา ๆ

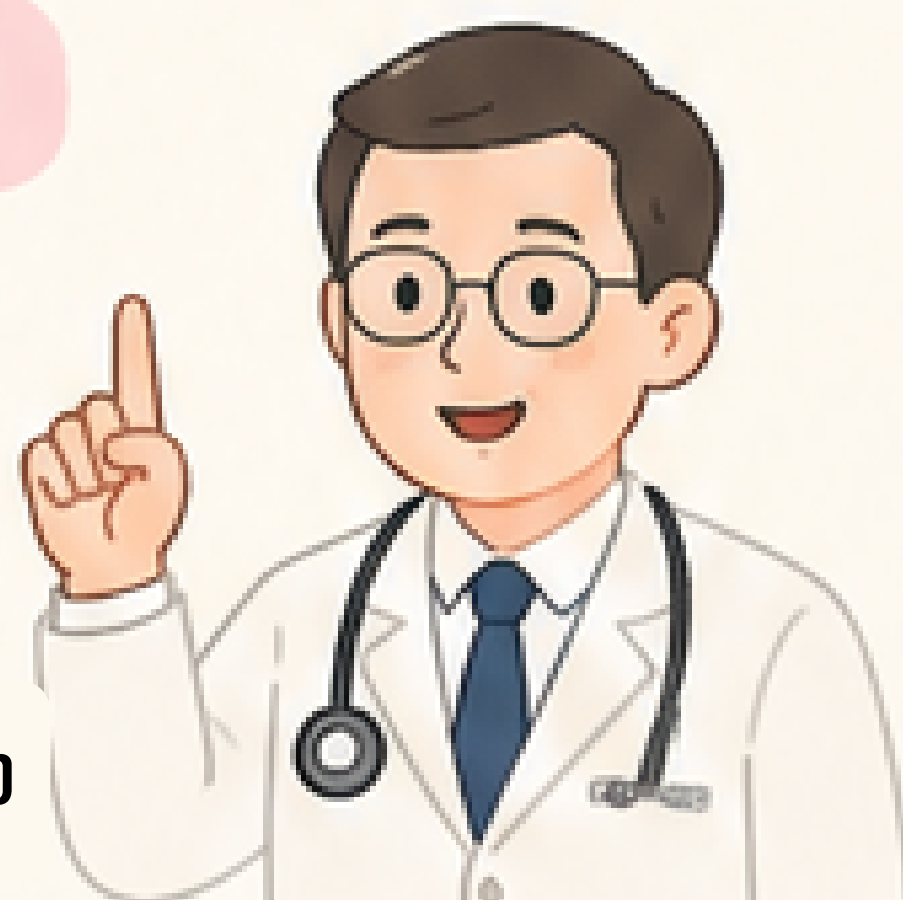
นวดท้องตามเข็มนาฬิกา ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้



การดูแลที่สม่ำเสมอ ช่วยลดอาการท้องผูก และทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวมากขึ้น

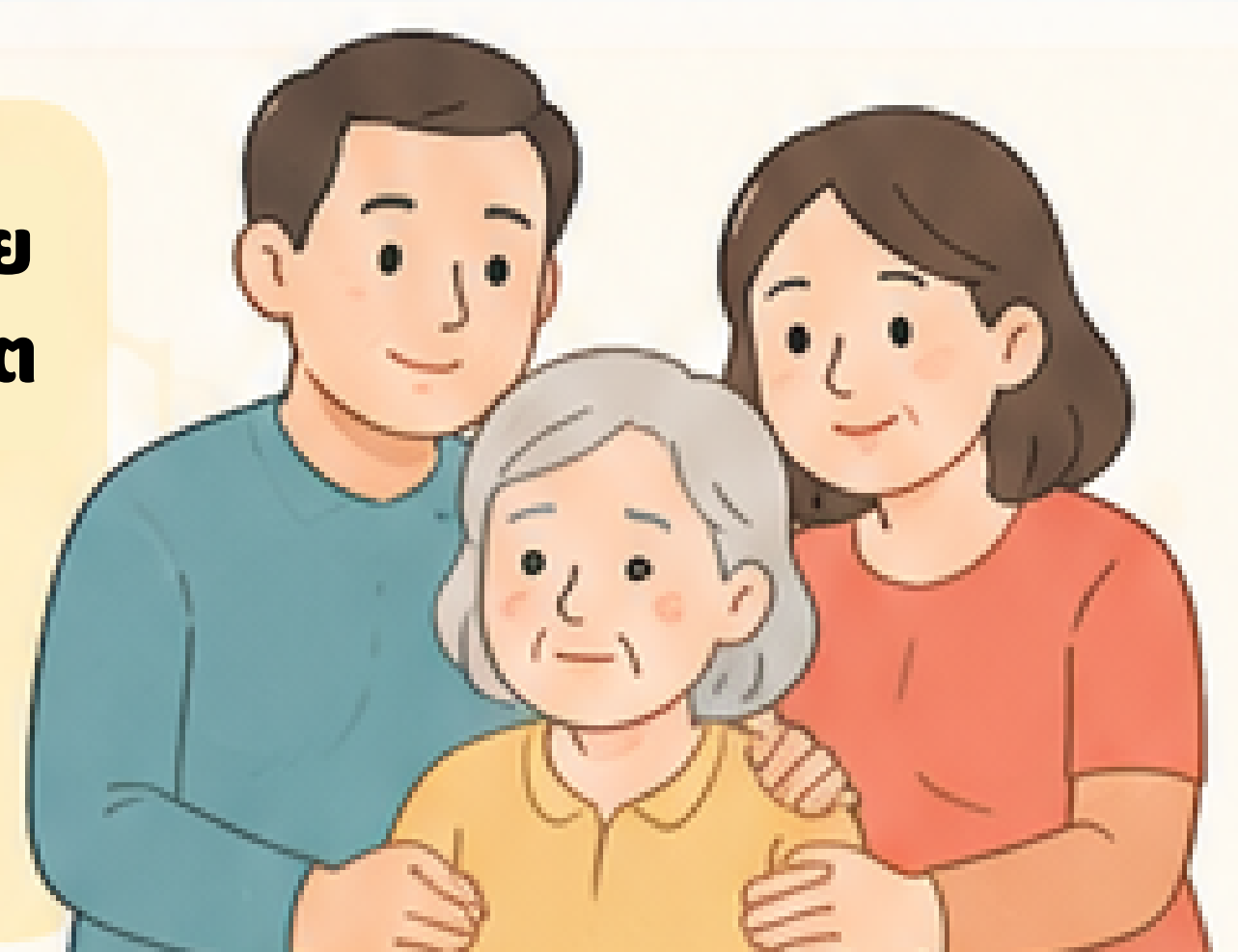
## เมื่อไหร่...ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล

- ท้องผูกมากกว่า 3 วัน หรือถ่ายไม่ได้เลย
- ปวดท้องมาก ท้องอืดบวม อาเจียน
- มีเลือดออกทางทวารหนัก
- ใช้ยาระบายแล้วไม่ดีขึ้น
- ผู้ป่วยไม่สบาย รับประทานอาหารได้ลดลง



การดูแลเรื่องการขับถ่าย คือการดูแล**คุณภาพชีวิต**

ช่วยสร้างความสบายกาย และสบายใจให้กับผู้ป่วยและครอบครัวได้มากกว่าที่คิด



## ผู้จัดทำ

1. นสพ.ณัฐชา เอื้อกาญจนนันท์
2. นสพ.ธนวัฒน์ เจริญคงมั่น
3. นสพ.นฤนาถ แก้วมณี
4. นสพ.ศิรดา ศิริวัฒนพงศ์
5. นสพ.ศิราณี ปัญญามานะรุ่ง
6. นสพ.สิริลักษณ์ ชุมพล



## อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.พญ. วัชรารณิ ตาบุรี

## เอกสารอ้างอิง

- สมาคมบริบาลสหเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย (THAPS) - แนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะประคับประคอง
- Palliative Care Formulary (PCF) - Management of Constipation in Palliative Care
- National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Guidelines - Palliative Care: Symptom Management