

## เด็กปวดท้อง ความจริงที่พ่อแม่ควรทราบ

พรรณพัชร พิริยะนนท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาการปวดท้อง เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก เกิดขึ้นได้ทุกวัย หากเกิดในเด็กเล็กๆที่ยังสื่อสารภาษาไม่ได้ ย่อมสร้างความวิตกกังวลให้ผู้ปกครองและผู้ดูแลเป็นอย่างมาก อาการปวดท้องในเด็กจำแนกเป็นชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง มีสาเหตุได้หลายอย่าง ขึ้นกับอายุของเด็กและมีอาการร่วมที่แตกต่างกัน อาจเกิดจากโรคหรือความผิดปกติเพียงเล็กน้อย จนถึงสาเหตุที่มีความรุนแรงจนต้องทำการรักษาด้วยการผ่าตัด

### ปวดท้องเฉียบพลัน เมื่อใดต้องไปพบแพทย์

หากเด็กเกิดปวดท้องขึ้นมาอย่างเฉียบพลัน ผู้ปกครองต้องให้ความสนใจและดูว่าเด็กมีอาการอื่นร่วมหรือไม่ ควรรีบนำผู้ป่วยมาพบแพทย์เมื่อมีอาการดังนี้

ใช้สูง อาเจียนเป็นสีเขียว (สีน้ำดี) ท้องอืด

ปวดท้องร่วมกับประวัติท้องผูกกระแทกจากอุบัติเหตุ

ถ่ายอุจจาระสีดำ มีเลือดสดปนหรืออาเจียนเป็นเลือด

ปวดท้องรุนแรงมากและปวดนานเกิน 6-8 ชั่วโมงขึ้นไป

อาการปวดท้องดังกล่าวข้างต้นอาจมีสาเหตุจากภาวะรบกวนทางศัลยกรรม ได้แก่ โรคไส้ติ่งอักเสบเฉียบพลัน โรคลำไส้อุดตัน โรคลำไส้กลืนกัน ที่จำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด อย่างไรก็ตามอาการปวดท้องฉับพลันในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุที่ไม่ร้ายแรง และมักหายเองได้ภายในเวลาไม่นาน ที่พบได้บ่อยๆ ได้แก่ ลำไส้อักเสบ ภาวะอาหารเป็นพิษที่เกิดจากการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย โรคต่อมเหงื่อในช่องท้องอักเสบ และโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น

### เมื่อใดจึงจะวินิจฉัยว่าปวดท้องเรื้อรัง

ภาวะปวดท้องเรื้อรัง หมายถึง เด็กที่มีอาการปวดท้องเป็นๆหายๆหรือปวดเรื้อรังในระยะเวลาอย่างน้อย 2 เดือน อาการอื่นที่อาจพบร่วม ได้แก่ ท้องอืด แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระผิดปกติและปวดศีรษะ ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากโรคทางกายหรือไม่มีสาเหตุโรคทางกาย สาเหตุทางกายที่ทำให้ปวดท้องเรื้อรัง ได้แก่ ภาวะอาหารอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร ท้องผูก โรคตับอ่อนหรือถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรัง เป็นต้น อย่างไรก็ตามสาเหตุส่วนใหญ่ร้อยละ 90 ของเด็กปวดท้องเรื้อรังมักไม่มีโรคทางกายแต่เกิดอาการปวดท้องเพราะการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารผิดปกติหรือมีการรับรู้ความรู้สึกของทางเดินอาหารที่ไวกว่าปกติ โดยมีปัจจัยด้านจิตใจต่างๆ ที่ทำให้เด็กเครียดกังวล เช่น ปัญหาที่โรงเรียน ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรง ส่งเสริมให้อาการปวดรุนแรงขึ้น ในเด็กเล็กอาจบ่นปวดท้องเมื่อถูกบังคับจากผู้ปกครองให้ทำกิจกรรมโดยไม่เต็มใจ เช่น ไปโรงเรียน กินข้าว ทำการบ้าน ดูทีวี เป็นต้น

เด็กปวดท้องเรื้อรังที่ไม่มีสาเหตุจากโรคทางกาย มักปวดบริเวณรอบสะดือและชี้ตำแหน่งปวดไม่แน่นอน ช่วงระยะเวลาปวดอาจแตกต่างกันได้ตั้งแต่ปวดสั้นๆไม่กี่นาทีจนปวดนานเป็นชั่วโมง ส่วนใหญ่อาการปวดจะไม่รุนแรงเห็นได้จากขณะที่เด็กบอกว่าปวดท้องแต่ยังคงเล่นได้ตามปกติ แต่บางรายอาจปวดรุนแรงจนต้องหยุดเรียนบ่อยๆ เด็กปวดท้องเรื้อรังที่ไม่มีสาเหตุโรคทางกาย จะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการปกติ และไม่พบความผิดปกติในการตรวจร่างกาย อย่างไรก็ตามผู้ปกครองควรนำเด็กที่มีอาการปวดท้องเป็นๆหายๆหรือปวดเรื้อรังมาพบแพทย์เพื่อประเมินหาสาเหตุและให้การรักษาต่อไปโดยเฉพาะเด็กที่มีอาการปวดท้องรุนแรง

### ควรส่องกล้องทางเดินอาหารเมื่อใด

ไม่มีความจำเป็นต้องทำการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารในเด็กปวดท้องเรื้อรังทุกราย แต่แพทย์จะส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารเมื่อเด็กมีอาการปวดท้องร่วมกับอาการอื่นๆที่บ่งบอกถึงสาเหตุผิดปกติทางกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาเจียน เลือดออกในทางเดินอาหาร ท้องเสียเรื้อรัง หรือปวดรุนแรงจนรบกวนกิจกรรมการเรียนอย่างมาก

### แนวทางในการรักษาเด็กปวดท้องเรื้อรัง

รักษาตามสาเหตุในกรณีที่อาการปวดท้องเรื้อรังเกิดจากโรคทางกาย สำหรับภาวะปวดท้องเรื้อรังที่ไม่มีโรคทางกาย มีหลักการรักษา ดังนี้

1. ผู้ปกครองควรทราบความจริงว่า ภาวะปวดท้องที่ไม่เกิดจากโรคทางกายพบบ่อยในเด็ก เป็นอาการที่เกิดขึ้นจริง โดยเด็กมิได้แกล้งทำ ไม่มีอันตรายต่อตัวเด็กและอาการจะดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป เป้าหมายหลักในการรักษา คือ ให้เด็กสามารถเรียนรู้ปรับตัวกับอาการปวดท้องและใช้ชีวิตประจำวันได้เหมือนเด็กปกติ เช่น ไปโรงเรียนและร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้
2. อธิบายให้ผู้ปกครองและเด็กเข้าใจในสาเหตุอาการปวดท้อง เพื่อลดความกังวลและให้ความมั่นใจว่าอาการดังกล่าวไม่อันตรายต่อร่างกาย
3. ผู้ปกครองควรมองหาปัจจัยกระตุ้นและตอบสนองต่ออาการปวดท้องที่ถูกวิธี หลีกเลี่ยงการตอบสนองที่จะทำให้อาการปวดเพิ่มขึ้น เช่น ให้ความสนใจมากเกินไป เมื่อเด็กมีอาการ ควรปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมโดยไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณแตกต่างจากเด็กปกติ หรือการให้เด็กหยุดโรงเรียนหรือหยุดกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะทำให้เด็กขาดความมั่นใจและคิดว่าตนเองป่วย ในเด็กที่อาการปวดท้องสัมพันธ์กับความเครียดหรือความกังวลชัดเจน เช่น เครียดจากการเรียนที่หนักและมากเกินไป หรือการดูแลที่เข้มงวดจากทางบ้าน แพทย์จะอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงปัญหาเพื่อหาทางแก้ปัญหาด้านจิตใจ ควรส่งปรึกษาจิตแพทย์ในเด็กที่มีปัญหาด้านจิตใจรุนแรงหรือมีภาวะซึมเศร้าร่วม
4. สอนและฝึกให้เด็กปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการปวดท้อง โดยอธิบายถึงปัจจัยกระตุ้นและการปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการปวดท้อง เช่น เทคนิคการผ่อนคลายด้วยการนั่งพัก หายใจเข้าออกช้าๆ เป็นต้น
5. กรณีเด็กมีอาการท้องผูก ควรรักษาอาการท้องผูกโดยแนะนำให้รับประทานผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น หรือร่วมกับรักษาด้วยยาระบาย อาจจะช่วยให้อาการปวดท้องลดลงได้