

## การดูแลและป้องกันโรคท้องผูกในเด็ก

เสกสิต โอสถากุล

รองศาสตราจารย์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### เมื่อใดจึงจะวินิจฉัยว่าลูกท้องผูก?

วินิจฉัยท้องผูกเมื่อเด็กถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็ง ต้องออกแรงเบ่งมาก ถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ บางครั้งอุจจาระที่แข็งก้อนใหญ่จะถ่างรูทวารหนักจนฉีกขาดเป็นแผลเจ็บ มีเลือดออก แผลดังกล่าวทำให้เด็กเกิดอาการเจ็บปวดเวลาถ่ายอุจจาระจนไม่กล้าเบ่งถ่าย

ทารกที่กินนมแม่บางราย ถ่ายอุจจาระเป็นเหนือนิ่มปกติทุกวันตั้งแต่แรกเกิดจนเมื่ออายุประมาณ 1 เดือน จะเริ่มถ่ายอุจจาระห่างลง ไม่ถ่ายทุกวัน โดยอุจจาระยังคงเป็นเหนือนิ่มและไม่มีอาการอื่นใด กินนมได้ น้ำหนักขึ้นได้ดี ลักษณะเช่นนี้ไม่ถือว่าท้องผูก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงของการถ่ายอุจจาระชั่วคราว ทารกเหล่านี้จะถ่ายอุจจาระบ่อยขึ้นได้เองเมื่ออายุย่างเข้า 3-4 เดือน

### อาการท้องผูกเกิดได้อย่างไร?

อาการท้องผูกในเด็กส่วนใหญ่ร้อยละ 90 ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของลำไส้หรือสาเหตุอื่นใด แต่เกิดจากปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น บริโภคนิสัยไม่เหมาะสม กินนมมากเกินไป ไม่ชอบกินอาหารที่มีกากใยอาหาร การฝึกบังคับถ่ายอุจจาระอย่างเข้มงวด และพฤติกรรมกลั้นอุจจาระจนเคยชิน เด็กเล็กอายุ 1-2 ปี จะกลั้นอุจจาระ ถ้าเคยมีประสบการณ์เจ็บจากถ่ายอุจจาระแข็งก้อนใหญ่มาก่อน ในเด็กวัยเรียนอาจกลั้นอุจจาระเพราะหวั่นเล่นหรือเพราะต้องรีบไปโรงเรียนแต่เข้าจนไม่มีเวลาเข้าห้องน้ำ หรือกลั้นเพราะรังเกียจห้องน้ำที่โรงเรียน

เด็กท้องผูกที่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะใดๆ จะมีการเจริญเติบโต พัฒนาการรวมทั้งสุขภาพโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยไม่มีอาการอื่นๆ นอกจากอาการท้องผูก

### เด็กท้องผูกมานานมีอันตรายเพียงใด?

โรคท้องผูกที่ไม่เกิดจากสาเหตุผิดปกติทางกาย ไม่ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพแต่จะมีผลกระทบต่อเด็ก คือ

1. ในเด็กเล็กจะเกิดพฤติกรรมกลั้นการถ่ายอุจจาระ เพราะเคยมีประสบการณ์เจ็บทวารหนักขณะถ่ายอุจจาระ ดังนั้นจึงพยายามกลั้นอุจจาระไม่กล้านั่ง แต่จะถ่ายในท่ายืน ขมิบกัน ถ้าผู้ปกครองพยายามจับถ่ายในท่ายืนจะต่อต้าน ร้องไห้กั้ว เด็กบางรายมีพฤติกรรมแอบถ่ายในที่ลับตาคน เช่น ใต้โต๊ะหรือมุมห้อง พฤติกรรมกลั้นอุจจาระทำให้อุจจาระสะสมก้อนโตมากขึ้นในลำไส้จะยิ่งทำให้เด็กถ่ายลำบากและ

เจ็บ เกิดเป็นวัฏจักรวนเวียน แผลฉีกขาดบริเวณทวารหนักที่เกิดขึ้นซ้ำๆโดยไม่ได้รับการรักษา จะกลายเป็นติ่งเนื้อเล็กๆซึ่งอาจทำให้ผู้ปกครองเข้าใจผิดว่าเป็นโรคริดสีดวงทวาร

2. ปวดท้อง เบื่ออาหาร ซึ่งเกิดจากอุจจาระที่อัดแน่นปริมาณมากในลำไส้ใหญ่ ทำให้แน่นท้อง อึดอัด ไม่อยากรับประทานอาหาร นอกจากนี้ความรู้สึกปวดอุจจาระจะลดน้อยลง เนื่องจากลำไส้ใหญ่ถูกยืดขยายอย่างช้าๆจากอุจจาระที่สะสมในลำไส้

3. เกิดอาการอุจจาระลักษณะเนื้อละเอียดเหมือนโคลนเลือดติดกางเกงโดยไม่รู้ตัว ซึ่งพบในเด็กวัยเรียนที่ท้องผูกเรื้อรังมานาน อาการนี้เกิดเพราะอุจจาระที่สะสมจนเต็มลำไส้ไหลล้นออกมาผ่านรูทวารหนักโดยเด็กไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกปวดอุจจาระ ปัญหานี้ทำให้เด็กถูกเพื่อนล้อเลียนและรังเกียจเพราะกลิ่นอุจจาระที่ติดกางเกงจนไม่กล้าเข้ากลุ่มเพื่อน ผู้ปกครองบางรายอาจเข้าใจผิดคิดว่าอาการดังกล่าวเป็นโรคท้องเสียเรื้อรัง

### รักษาท้องผูกอย่างไร?

หลักการรักษาท้องผูกที่ไม่เกิดจากสาเหตุผิดปกติทางกาย คือ

1. รักษาด้วยยาระบายอย่างอ่อน ซึ่งยาออกฤทธิ์โดยเพิ่มปริมาณน้ำในลำไส้ ทำให้อุจจาระนิ่ม ถ่ายง่าย ไม่เจ็บปวด เด็กต้องกินยาระบายอย่างต่อเนื่องจนพบเหตุการณ์การถ่ายอุจจาระเป็นปกติจึงหยุดยาได้ ในเด็กเล็กต้องให้ยาระบายนานจนพบเหตุการณ์กลับอุจจาระ เพราะกลัวเจ็บหายไป ซึ่งมักต้องกินยาระบายติดต่อกันหลายเดือน การกินยาระบายนานๆไม่ทำให้เด็กติดยาและเกิดผลข้างเคียงอันตรายตามที่ผู้ปกครองหลายท่านกังวล แต่ควรหลีกเลี่ยงยาระบายกลุ่ม milk of magnesia ในเด็กที่เป็นโรคไต ในเด็กเล็กไม่ควรใช้ยาสวนทวารอย่างพร่ำเพรื่อ เพราะทำให้เจ็บ เด็กจะไม่ชอบและยิ่งเพิ่มพฤติกรรมกลัวและกลั้นอุจจาระมากขึ้น แต่การสวนทวารเพื่อขจัดอุจจาระปริมาณมากในลำไส้มีความจำเป็นในเด็กที่ท้องผูกมานานจนมีอาการอุจจาระเลือดไม่รู้ตัว

2. แก้ไขปัจจัยแวดล้อมที่เป็นปัญหาและฝึกการขับถ่าย ซึ่งต้องทำควบคู่กับการกินยาระบาย ควรเน้นให้เด็กบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น ถ้าดื่มนมมากเกินไป ต้องลดปริมาณนมลง ควรฝึกนิสัยการขับถ่าย หลังจากกินยาระบายจนอุจจาระนิ่มและฝึกวันละ 1-2 ครั้ง เข้าและยืน ฝึกโดยนั่งถ่ายนาน 5-10 นาที ควรฝึกหลังกินอาหารเสร็จเพราะการกินอาหารจะกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัว ช่วยให้ถ่ายอุจจาระง่ายขึ้น ในทางปฏิบัติผู้ปกครองและเด็กอาจไม่มีเวลาฝึกในเวลาเช้าเพราะต้องรีบไปโรงเรียน ดังนั้นสามารถฝึกได้ในเวลาหลังอาหารมื้อเย็น ทำนั่งถ่ายที่ถูกต้องคือทำที่เด็กสามารถใช้เท้ายันพื้นได้ ถ้าโถชักโครกสูงมากจนเท้าของเด็กลอยสูงจากพื้น ควรนำเก้าอี้เล็กๆวางเสริมให้สูงจากพื้นจนเท้าเด็กวางได้ บนเก้าอี้ไม่ควรฝึกการขับถ่ายด้วยความเขม็งวด ในเด็กเล็กที่กลัวการนั่งถ่ายมาก ควรเริ่มต้นฝึกโดยนั่งถ่ายบนตักของมารดาและให้มารดาอุ้มปลอบ เพื่อลดความกลัวและให้เด็กเกิดความมั่นใจ เมื่อเด็กคุ้นเคยกับการถ่ายในท่านั่งแล้ว จึงฝึกให้นั่งถ่ายบนกระโถนต่อไป ในระหว่างการฝึก ควรสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เด็กอยากฝึกถ่ายโดยการให้รางวัลเมื่อเขาสามารถนั่งถ่ายอุจจาระบนกระโถนหรือโถชักโครกในห้องน้ำได้

## จะป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกได้อย่างไร?

อาการท้องผูก สามารถป้องกันได้โดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการบริโภคอาหารที่มีกากใยอาหารอย่างพอเพียง และการฝึกนิสัยการขับถ่าย ที่สำคัญคือผู้ปกครองต้องหมั่นดูแลการถ่ายอุจจาระของบุตรหลาน เพราะอาการท้องผูกเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กและเกิดได้เสมอเมื่อไม่สบายเล็กๆน้อยๆ หรือการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เมื่อเด็กเริ่มถ่ายอุจจาระแข็ง ผู้ปกครองควรรีบดูแลรักษาด้วยการกินยาระบายอย่างอ่อนให้หายตั้งแต่เริ่มต้น ไม่ควรปล่อยให้อาการถ่ายอุจจาระแข็งเกิดเนิ่นนานไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการเจ็บและกลั้นอุจจาระจนกลายเป็นท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งต้องการการรักษาที่ยุ่งยากและใช้เวลานานขึ้น