

หลวมแป้นทง กวนใจซี



ปัญหาที่ว่านี้ ไม่ได้หมายถึง
น้ำไม่ไหล ไฟไม่ติด
หรือกระดาษทิชชูหมด ระหว่างปฏิบัติการกิจ
แต่หมายถึง ปัญหาที่เกิดชั่วคราวหรือเรื้อรังจากการ "จู้"
จนอาจมีผลกระทบทำให้เกิดปัญหาสำคัญตามมาได้



ปัญหาท้องผูก (Constipation)

จากการศึกษาพบว่า การขับถ่ายปกติของคนทั่วไปอยู่ระหว่าง 3 ครั้งต่อวัน ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หากน้อยกว่านี้ถือว่ามีอาการท้องผูก มีการขับถ่ายอุจจาระลำบาก เป็นสาเหตุให้เกิดริดสีดวงทวาร (Hemorrhoids) ปัญหาอุจจาระอัดแน่น (Fecal impaction) และปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้

วิธีแก้ปัญหา รับประทานอาหารที่มีกากใย และดื่มน้ำมากขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกาย แต่หากมีอาการเรื้อรังต้องรับประทานยาละลายตามคำแนะนำของแพทย์

ปัญหาท้องเสีย (Diarrhea)

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามว่า ท้องเสีย (Diarrhea) หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลว หรือ ถ่ายเป็นน้ำ ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน ก่อให้เกิดสภาวะร่างกายขาดน้ำ และสูญเสียเกลือแร่ที่ออกมาพร้อมกับอุจจาระ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว สาเหตุหลักคือการติดเชื้อจากอาหาร หรือน้ำดื่มที่รับประทานเข้าไป นอกจากนี้ความเครียด และยาปฏิชีวนะบางชนิด ก็ก่อให้เกิดอาการท้องเสียได้เช่นกัน



วิธีแก้ปัญหา หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่สะอาด อาหารรสจัด หรืออาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน ตลอดจนพยายามควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดความตึงเครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป



ปัญหากลิ่นอุจจาระไม่ได้ (Fecal incontinence)

เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายอุจจาระได้ มักเกิดจากการทำงานผิดปกติของกล้ามเนื้อหูรูดทวารหนักชั้นใน หรือชั้นนอก และการรับรู้ของลำไส้ตรงลดลงจากโรคทางระบบประสาทหรือเส้นประสาทส่วนปลาย

วิธีแก้ปัญหา หากอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยสามารถฝึกกล้ามเนื้อหูรูดให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้งร่วมกับการปรับอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ แต่หากเป็นสาเหตุจากเส้นประสาทที่ควบคุมเสียหน้าที่ไป จะต้องทำการตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์หาวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

- ท้องผูก, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.สมชาย ลีลาภูศลวงค์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=363>
- ท้องเสีย ท้องร่วง ท้องเดิน โดย เกสซิกกร อูทัย สุขวิวัฒน์ศิริกุล <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=330124>
- โรคกลิ่นอุจจาระ "ไม่อยู่" ปัญหาใหญ่ที่ไม่ควรมองข้าม, นพ.อัฒม์ หิรัญยาภาศ ศัลยแพทย์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก โรงพยาบาลกรุงเทพ <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=955000083136>
- บทความ ท้องเสีย (Diarrhea), ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์ <http://haamor.com/th>

นิทรรศการ เรื่อง "ซี ซี"
56-09 / No. 05