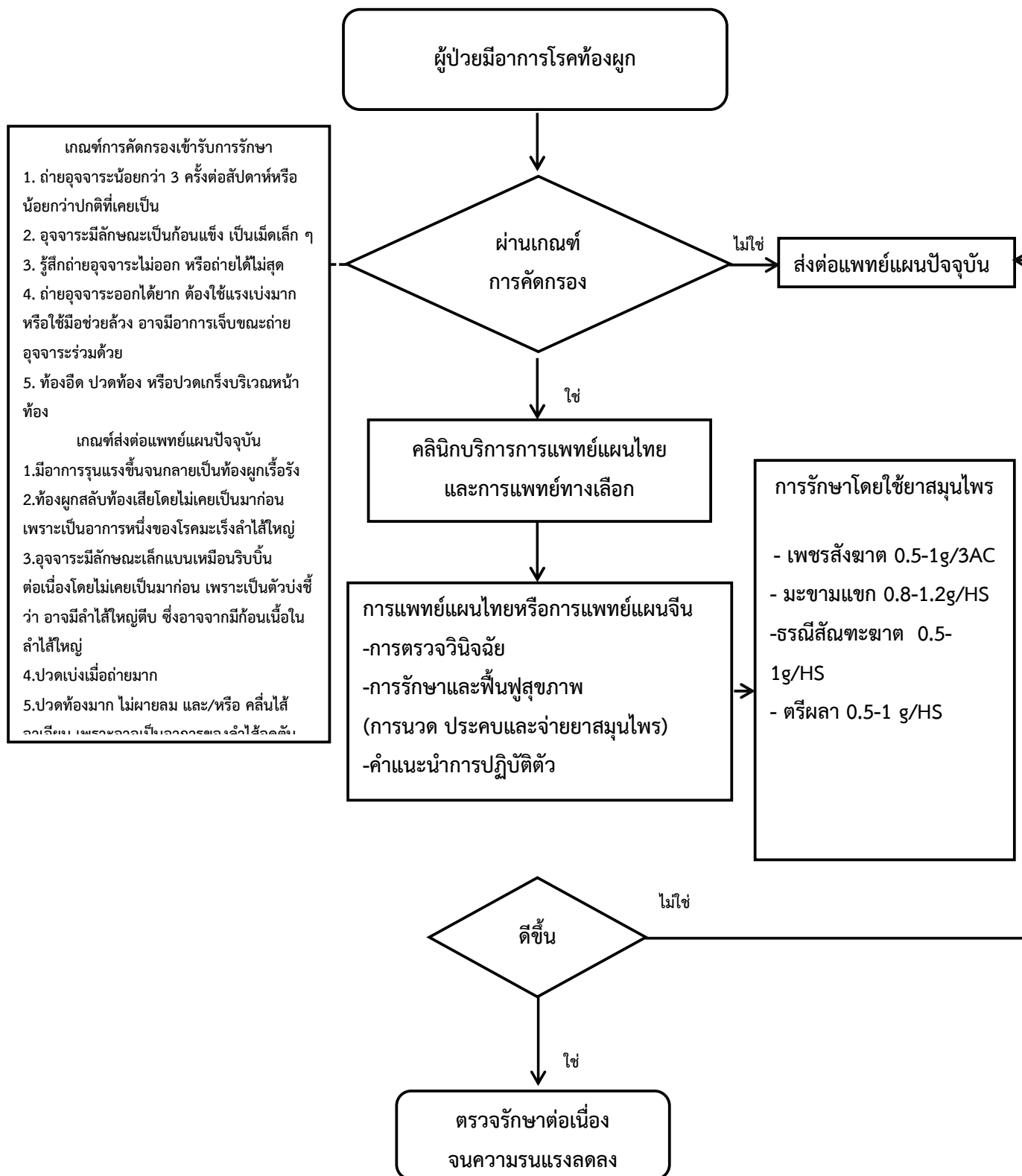


แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคท้องผูก



แผนภูมิที่ 10 แสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคท้องผูก

(1) คำจำกัดความ

โรคท้องผูก

การแพทย์แผนปัจจุบัน

เป็นอาการถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติหรือถ่ายอุจจาระไม่ออกเป็นเวลานาน เกิดจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ไม่สม่ำเสมอหรือมีการขับถ่ายลำบากซึ่งพฤติกรรมและความถี่ในการถ่ายอุจจาระปกติของแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันแต่ในทางการแพทย์มักหมายถึงการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

การแพทย์แผนไทย

ท้องผูกอาการที่ระบบการขับถ่ายปิดทำให้อุจจาระไม่สามารถออกมาได้จึงถูกเก็บไว้ในระบบ แต่ถ้าระบบเปิดทำงานปกติ อุจจาระจะถูกระบายออกทุกวัน การจะเข้าใจอาการท้องผูกได้ต้องทำความเข้าใจ 2 คำนี้ก่อน 1. อาหารเก่า (กรีสัง) และ 2. อาหารใหม่ (อุทริยง) การแพทย์ไทยกล่าวไว้ว่า อาหารเก่า คือ ของเหลือจากระบบการย่อยอาหารที่สะสมจับตัวกันเป็นตะกอนอยู่ในลำไส้ใหญ่ และอาหารใหม่ คือ ของเหลือจากขบวนการย่อยอาหาร ในแต่ละวันๆ ซึ่งอยู่ในลำไส้ใหญ่เช่นกัน สำแดงว่าสิ่งที่อยู่ในลำไส้ใหญ่มีทั้งอาหารเก่าและใหม่คลุกเคล้ารวมกันอยู่ภายใน โดยลำไส้ใหญ่จะทำหน้าที่ดูดซับน้ำออกจากอาหารทั้งสอง ที่เป็นซากอาหารเก่าจะแห้งไปเรื่อยๆและจับก้อนรวมตัวกันเป็นเหมือน ชี้แพะ ชี้กระต่าย บางส่วนจะจับยึดติดไว้กับผนังลำไส้ใหญ่ ส่วนซากอาหารใหม่จะยัง คงเหลือความชื้นอยู่เพื่อให้การขับออกมาง่ายขึ้น และเมื่อจะขับออกจากระบบซากอาหารใหม่ส่วนใหญ่จะถูกขับออก ส่วนซากอาหารเก่ายังอยู่ในลำไส้ แล้วพอกพูนเลื้อยไปตามผนังลำไส้ หมอไทยเรียก "กล่อนเถา" อาจออกมาได้เฉพาะส่วนที่จับตัวรวมกันเป็นชี้แพะ,ชี้กระต่ายเท่านั้น

ปัจจัยในการนำอุจจาระออกจากระบบร่างกายต้องใช้ 1. ลม คือ ลมแบ่ง(โกฐฐาสยาตาทา) 2. น้ำ คือ ความชื้นของอุจจาระ (คูถเสมหะ) หากไม่มีลมและน้ำที่เหมาะสม อุจจาระจะไม่สามารถขับถ่ายออกมาได้ 3. ไฟ คือ ไฟย่อยอาหาร (ปริณามัคคี) ให้เป็นซากอาหาร เพื่อรอการนำออกจากระบบ หากไฟย่อยมาก อาหารย่อยเร็ว ทิวบอยกินเก่ง หากไฟย่อยหย่อน อาหารไม่ย่อยแล้วไปรวมสะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่ กลายเป็นซากอาหารเก่า นำมาซึ่งอาการท้องผูกเป็นกล่อนเถา หากลมแบ่งมาก ซากอาหารใหม่ ออกจากกระบบไม่มีตกค้างให้แปลงเป็นซากอาหารเก่า หากลมแบ่งหย่อน ซากอาหารเก่าใหม่ ออกไม่ได้สะสมอยู่ในระบบ นำมาซึ่งอาการท้องผูกเป็นกล่อนเถาหากน้ำเสลดในอุจจาระมาก เกิดอาการท้องเสีย หากน้ำเสลดในอุจจาระหย่อน เกิดอาการท้องผูก

(2) เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

1. ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่าปกติที่เคยเป็น
2. อุจจาระมีลักษณะเป็นก้อนแข็ง เป็นเม็ดเล็ก ๆ
3. รู้สึกถ่ายอุจจาระไม่ออก หรือถ่ายได้ไม่สุด
4. ถ่ายอุจจาระออกได้ยาก ต้องใช้แรงเบ่งมากหรือใช้มือช่วยล้วงอาจมีอาการเจ็บขณะถ่ายอุจจาระร่วมด้วย
5. ท้องอืด ปวดท้อง หรือปวดเกร็งบริเวณหน้าท้อง

(3) เกณฑ์ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

- 1.มีอาการรุนแรงขึ้นจนกลายเป็นท้องผูกเรื้อรัง
- 2.ท้องผูกสลับท้องเสียโดยไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะเป็นอาการหนึ่งของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- 3.อุจจาระมีลักษณะเล็กแบนเหมือนริบบิ้นต่อเนื่องโดยไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะเป็นตัวบ่งชี้ว่า อาจมีลำไส้ใหญ่ตีบ ซึ่งอาจจากมีก้อนเนื้อในลำไส้ใหญ่
- 4.ปวดเบ่งเมื่อถ่ายมาก
- 5.ปวดท้องมาก ไม่ผายลม และ/หรือ คลื่นไส้อาเจียน เพราะอาจเป็นอาการของลำไส้อุดตัน
- 6.มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย น้ำหนักลดลง ถ่ายมีเลือดปน

(4) การตรวจวินิจฉัย

การแพทย์แผนไทย

1. ชักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์ทางการแพทย์แผนไทยในโรคท้องผูกต้องถามอาการและอาการแสดงที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าว โดยคำนึงถึงช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อาการกำเริบมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรคดังกล่าว ตามตารางต่อไปนี้

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ว่าธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วย -เนื่องจากโรคท้องผูก มักเกิดในกลุ่มของ(ที่มีธาตุไฟ/ธาตุลม/ธาตุน้ำ เป็นเจ้าเรือน จะกระทำให้โทษที่รุนแรงขึ้น
ธาตุสมุฏฐาน	เพื่อให้ทราบสมุฏฐานการเกิดโรค ท้องผูก เกิดจากร่างกายต้องใช้ 1. ลม คือ ลมเบ่ง(โกฐฐาสยาวัตตา) 2. น้ำ คือ ความชื้นของอุจจาระ (คุถเสมหะ) หากไม่มีลมและน้ำที่เหมาะสม อุจจาระจะไม่สามารถขับถ่ายออกมาได้ 3. ไฟ คือ ไฟย่อยอาหาร (ปรีณามัคคี) ให้เป็นซากอาหาร เพื่อรอกำรนำออกจากระบบ
อุตุสมุฏฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าฤดูกาลใดที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย มีอาการกำเริบของโรคสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศหรือไม่ -เนื่องจากฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) เป็นสมุฏฐานของเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และฤดูฝน วัสสันตฤดู เป็นสมุฏฐานของวาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่

ข้อมูล	เหตุผล
	จะกระทำให้อาการของโรคท้องผูกรุนแรงขึ้น
อายุสมมุฐาน	เพื่อดูอายุของผู้ป่วย ซึ่งอาจเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรค - ช่วงอายุ 16-30 ปี เป็นช่วงอายุที่ปิตตะเป็นเจ้าสมุฐาน และช่วงอายุ 30 ปี ถึงสิ้นอายุขัยเป็นช่วงที่วาตะเป็นเจ้าสมุฐาน ส่งผลให้อาการรุนแรงขึ้น
กาลสมมุฐาน	- ช่วงเวลา 10.00-14.00 น. และ 22.00-02.00 น. มีปิตตะเป็นสมุฐาน - ช่วงเวลา 14.00-18.00 น. และ 02.00-06.00 น. มีวาตะเป็นสมุฐาน - ช่วงเวลา 06.00-10.00 น. และ 18.00-22.00 น. มีเสมหะเป็นสมุฐาน มีอิทธิพลต่อความรุนแรงของโรคริดสีดวงทวาร
ประเทศสมมุฐาน	เพื่อใช้ร่วมประเมินอาการของผู้ป่วยว่าถิ่นที่อยู่อาศัยหลักมีความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือไม่ -ผู้ที่อาศัยในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นที่สูง เนินเขา (ประเทศร้อน) มีปิตตะเป็นสมุฐานหลัก
มูลเหตุการณเกิดโรค	เพื่อให้ทราบสาเหตุและความสัมพันธ์ของโรคว่ามีการกำเริบหย่อน พิการของธาตุใดที่ก่อให้เกิดโรค และเพื่อให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม -มูลเหตุที่เป็นปัจจัยก่อโรค ได้แก่ อาหาร เช่น บริโภคอาหารมากหรือน้อยกว่าที่เคย บริโภคอาหารบูดเสีย อาหารรสแปลก อาหารไม่ตรงเวลา เป็นต้น อิริยาบถ การอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินควร ควรผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้เหมาะสม ความร้อนและเย็น เมื่อถูกความร้อนความเย็นมากเกินไป ทำให้ธาตุวิปริตแปรปรวนไป อดนอน อดข้าว อดน้ำ ร่างกายควรได้รับการพักผ่อนหลบนอนที่พอเหมาะ รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดื่มน้ำที่สะอาดให้เพียงพอ กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะ การกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะ จะทำให้ร่างกายได้รับของเสียที่ต้องขับถ่ายออกไป กลับเข้ามาในร่างกาย การหมักหมมของอุจจาระและปัสสาวะทำให้เกิดการขยายตัวของเชื้อโรคและพิษมากขึ้น พิษเหล่านี้จะกลับเข้าสู่กระแสเลือดและไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายประการ

ข้อมูล	เหตุผล
	ความเศร้าโศกเสียใจ เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมได้หลายทาง เช่น ทำให้นอนไม่หลับ เกิดภาวะความเครียด เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย การทำงานของประสาทและหัวใจผิดปกติ ไปจนถึงขั้นเบื่ออาหาร ขาดอาหาร ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน หรือการทำร้ายตนเอง

2. ตรวจร่างกายเฉพาะ

วิธีการตรวจ

- 1.จากประวัติท้องผูก ถ่ายเป็นก้อนซีแพะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ
- 2.คลำก้นหน้าท้อง พบก้อนได้ทุกตำแหน่ง มักพบเนื้อสะดือ
- 3.เคาะท้อง เพื่อดูลมในท้องว่ามีหรือไม่

(5) การรักษาและฟื้นฟูสภาพทางการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย

1. การรักษาด้วยหัตถเวช

สูตรการรักษา

- 1.นวดพื้นฐานขาทั้ง 2 ข้าง เปิดประตูลม
- 2.นวดสัญญาณ 1,2,3 หลัง เน้น สัญญาณ 3
- 3.นวดสัญญาณ 1,2,3,4,5 ขาด้านนอกเน้นสัญญาณ 2
- 4.นวดสัญญาณ 1,2,3,4,5 ขาด้านในเน้นสัญญาณ 2
- 5.นวดพื้นฐานท้องท่าแหวก ท่า ناب
- 6.นวดสัญญาณ 1-4 ท้อง เน้น 3,4
- 7.นวดท้องท่าโกย
- 8.นวดสัญญาณ 5 ท้อง+เปิดประตูลมท้องจุดที่ 2
- 9.จับชีพจรรอให้เด่นปกติ พลิกตัวซ้าย-ขวา ก่อนลุก

2. การประคบสมุนไพร

การอบสมุนไพรเป็นวิธีการรักษาแบบไทยซึ่งนำมาใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมากมักจะใช้หลังจากการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ความร้อนจากลูกประคบซึ่งมีตัวยาสมุนไพรทำให้ซึมผ่านผิวหนัง ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืด ยืดตัวออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อ และเพิ่มการไหลเวียนเลือด ไม่ควรประคบบริเวณที่มีการอักเสบหรือบวมในช่วง 24 ชั่วโมงแรก

3. การรักษาด้วยยาสมุนไพร

1. บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.2558

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- มะขามแขก	บรรเทาอาการท้องผูก	<p>- ชนิดขง</p> <p>รับประทานครั้งละ 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร ก่อนนอน</p> <p>- ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด</p> <p>รับประทานครั้งละ 800 มิลลิกรัม - 1.2 กรัม ก่อนนอน</p>	<p>- ห้ามใช้ผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน (gastrointestinal obstruction) หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ</p> <p>- ควรระวังการใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี หรือในผู้ป่วย inflammatory bowel disease</p> <p>- การรับประทานยาในขนาดสูง อาจทำให้เกิดไตอักเสบ (nephritis)</p> <p>- ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป โดยเฉพาะโพแทสเซียม และการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ถ้าไม่ใช้ยาจะไม่ถ่าย</p> <p>- ควรระวังการใช้นี้กับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร</p> <p>- ปวดมวนท้อง ผื่นคัน</p>
- ธรณีสัณตะฆาต	แก้เลือดาน ท้องผูก	<p>- ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล</p> <p>รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน</p>	<p>- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก</p> <p>- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)</p> <p>- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้</p> <p>- ควรระวังการใช้ ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง</p> <p>- ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ</p>

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรายา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- เพชรสังฆาต	บรรเทาอาการริดสีดวง ทวารหนักและท้องผูก	- ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิด แคปซูล รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร	- ท้องเสีย มวนท้อง
- ตรีผลา	1. บรรเทาอาการไอ ขับ เสมหะ 2. เป็นยาระบายอ่อนๆ	1. บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ - ชนิดขง รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ชงน้ำ ร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร ทิ้ง ไว้ 3-5 นาที ดื่มในขณะยังอุ่น เมื่อมี อาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง - ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิด ลูกกลอน รับประทานครั้งละ 300-600 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอ วันละ 3-4 ครั้ง 2. เป็นยาระบายอ่อนๆ - ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ด และชนิด ลูกกลอน รับประทานครั้งละ 500 - 1000 มิลลิกรัม ก่อนนอน	- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย

(6) คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสภาพ

1. กินอาหารมีใยอาหารสูงในทุกมื้ออาหารงดอาหารที่เกิดแก๊ส และรสเผ็ด
2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่มอาจแนะนำให้ดื่มช่วงเช้านก่อน
ขับถ่าย หรือดื่ม (จิบ) น้ำบ่อย ๆ
3. เคลื่อนไหวร่างกายออกกำลังกายเสมอทุกวัน ไม่นั่งๆนอนๆ
4. ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล
5. ฝึกขับถ่ายเป็นเวลา ควรเริ่มตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก และมีเวลาให้ในการขับถ่าย ไม่รีบเร่ง
6. ไม่กลั้นอุจจาระจนเป็นนิสัย เมื่อปวดถ่ายควรรีบเข้าห้องน้ำเสมอ
7. ควรปรึกษาแพทย์เรื่องท้องผูกโดยไม่ควรใช้ยาแก้ท้องผูกเอง
8. ประคบความร้อนขึ้นที่หลัง ท้อง และปลายมือ ปลายเท้า (งดทำในรายที่เป็นเบาหวาน)