

การจัดการอาการท้องผูก ในผู้ป่วยระยะประคับประคอง



ภาวะท้องผูก

เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยระยะประคับประคอง และทำให้ผู้ป่วยไม่สุขสบาย โดยมักมีสาเหตุส่วนใหญ่จากการรับยาแก้ปวดชนิดโอปิออยด์



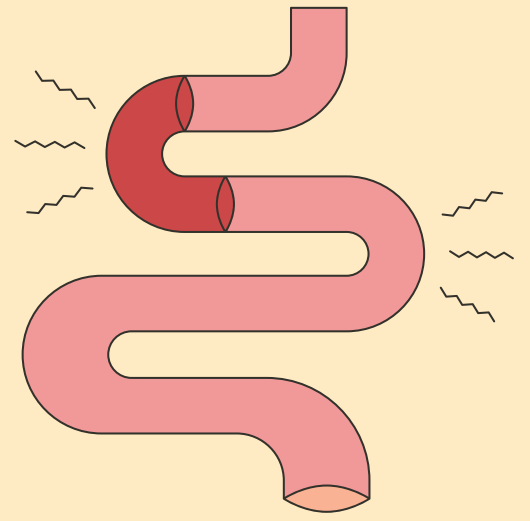
สาเหตุที่พบบ่อย



ยาที่ใช้
เช่น โอปิออยด์ระงับปวด ยาลดกรด ธาตุเหล็ก



ภาวะขาดน้ำ
เบื่ออาหาร กินได้น้อย



มะเร็งกดเบียด
/อุดตันลำไส้

การประเมิน

ลักษณะและความถี่ของการขับถ่าย
ควรสังเกตลักษณะและสีของอุจจาระเป็นประจำ

ขณะนี้ใช้ยาอะไร หรือเคยใช้หรือไม่ และได้ผลอย่างไร

มีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
ท้องอืด อุจจาระกะปริดกะปรอย

ควรมาพบแพทย์ เพื่อประเมินหาภาวะลำไส้อุดตัน
หรือโรคอื่น ๆ ที่มีพยาธิสภาพในช่องท้อง



ลักษณะอุจจาระ



อุจจาระเป็นก้อน
สั้นๆ คล้ายลูกกระสุน
: ท้องผูก

ชนิดที่ 1

ชนิดที่ 4

อุจจาระเป็นลำยาว
นิ่ม ผิวเรียบ
: ปกติ

ชนิดที่ 5

อุจจาระเป็นก้อน
นิ่ม ๆ สั้นๆ
รับประทานอาหาร
พวกกากใยน้อย

อุจจาระเป็นลำ
ก้อนแข็ง : ท้องผูก

ชนิดที่ 2

ชนิดที่ 7

อุจจาระเป็นน้ำ

อุจจาระเป็นลำยาว
นิ่ม ผิวแตกขรุขระ
: ปกติ

ชนิดที่ 3

ชนิดที่ 6

อุจจาระอ่อน
เหลว เละ



ปกติ



สีซีด
ทางเดินน้ำดีอุดตัน



สีแดง
มีเลือดออกในทางเดิน
อาหารส่วนล่าง



สีดำ
มีเลือดออกใน
ทางเดินอาหารส่วนบน
หรือ รับประทานธาตุเหล็ก



มูกเลือดปน
มีการติดเชื้อหรือเป็นแผลอักเสบ
รุนแรงในทางเดินอาหาร

แนวทางการจัดการ



1. การใช้ยา ยาที่ใช้มี ดังนี้

- กลุ่มกระตุ้นการขับถ่าย ได้แก่ senna, bisacodyl
- กลุ่มทำให้อุจจาระอ่อนตัว ได้แก่ lactulose

2. Rectal treatment (การสวนสาย) เลือกใช้ดังนี้

- อุจจาระนิ่ม: bisacodyl suppository, phosphate enema (unison)
- อุจจาระแข็ง: glycerine suppository
- อุจจาระแข็งมาก: สวนอุจจาระด้วยน้ำสบู่ และเพิ่มขนาดยาระบาย

*กรณีที่นอนติดเตียงหรืออัมพาตครึ่งซีก ให้ปรับยาระบายขึ้น และทำ rectal treatment ทุก 3 วัน

การรักษาเชิงพฤติกรรม

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

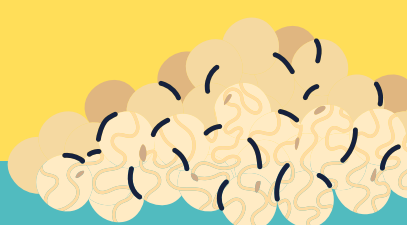
- เพิ่ม อาหารเส้นใยที่ละลายได้ง่าย เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวโอ๊ต
- ดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อย 1.5-2 ลิตร ต่อวัน
- ปรึกษานักโภชนาการ จัดอาหารที่มีคุณสมบัติช่วยระบาย เช่น ลูกพรุน ไซเมเทค คีวี กากน้ำตาล
- หลีกเลี่ยงอาหารเส้นใยน้อย เช่น โยเกิร์ต ชีส เนื้อสัตว์ อาหารสำเร็จรูป

2. เพิ่มกิจกรรมทางกายตามความเหมาะสมเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ จัดท่านั่ง

3. ไม่ละเลยหรือยับยั้งความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ

4. หลีกเลี่ยงยาที่ทำให้ท้องผูก (ยาแก้ปวดโอปิออยด์, ยาลดกรด, ธาตุเหล็ก เป็นต้น)

5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาระบายต่อเนื่องยาวนานโดยไม่จำเป็น



REFERENCES

- ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะแพทยศาสตร์. HANDBOOK FOR PALLIATIVE GUIDELINE. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนาวิกยา; 2560.
- CHERNY NI, FALLON MT, KAASA S, PORTENOY RK, CURROW DC, EDITORS. OXFORD TEXTBOOK OF PALLIATIVE MEDICINE. 6TH ED. LONDON, ENGLAND: OXFORD UNIVERSITY PRESS; 2023.
- NICHOLAS I. PALLIATIVE MEDICINE HANDBOOK. 3RD ED. CARDIFF, WALES: BPM BOOKS; 2001.
- สุขภาพดีหรือไม่ ดูได้จากสีของอุจจาระ [INTERNET]. MAHIDOL.AC.TH. [CITED 2023 DEC 22]. AVAILABLE FROM: [HTTPS://WWW.RAMA.MAHIDOL.AC.TH/TH/INFOGRAPHICS/100](https://www.rama.mahidol.ac.th/th/infographics/100)

