

โรคท้องผูกในเด็ก



เมื่อไรเรียกว่าลูกท้องผูก

ถ่ายอุจจาระน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และ
อุจจาระแข็ง ต้องออกแรงเบ่งมาก
ถ้าอุจจาระแข็งก้อนใหญ่จะต่างรู
ทวารหนักจนฉีกขาดเป็นแผล
เจ็บ มีเลือดออก ทำให้กลั้น
ไม่กล้าเบ่งถ่ายเพราะกลัวเจ็บ

ท้องผูกเกิดได้อย่างไร

ส่วนใหญ่ไม่มีโรคที่เป็นสาเหตุ แต่เกิด
จากบริบทนิสัยไม่เหมาะสม กินนมมาก
เกินไป ไม่กินอาหารที่มีกากใย กลั้นอุจจาระ
จนเคยชิน เด็กเล็กอายุ 1-2 ปี จะกลั้นอุจจาระ
ถ้าเคยเจ็บจากถ่ายอุจจาระแข็งก้อนใหญ่มาก่อน
เด็กวัยเรียนอาจกลั้นอุจจาระเพราะห่วงเล่น ติดทำ
กิจกรรมต่างๆ หรือต้องรีบไปโรงเรียนจนไม่มีเวลา
เข้าห้องน้ำ หรือรังเกียจห้องน้ำที่โรงเรียน

ท้องผูก



ป้องกัน ไม่ให้ท้องผูก



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



กินกากใยอาหารให้พอเพียง



กินยาระบาย



ฝึกนิสัยการขับถ่าย



ถ้าท้องผูกนานๆ อันตรายหรือไม่

ท้องผูกที่ไม่มีโรคที่เป็นสาเหตุ ไม่ทำให้เกิด
อันตรายร้ายแรง แต่จะมีผลกระทบต่อเด็ก คือ

- เด็กเล็ก จะเกิดพฤติกรรมกลัวการถ่ายอุจจาระ
เพราะเจ็บทวารหนักจากถ่ายอุจจาระแข็ง เมื่อ
ปวดอุจจาระจะพยายามกลั้น ร้องไห้กล้ว
ไม่กล้าเบ่งถ่าย
- ปวดท้อง แน่นท้อง เบื่ออาหาร จากอุจจาระ
ปริมาณมากที่สะสมในลำไส้ใหญ่
- อุจจาระละเอียดเหมือนโคลนเลือดติดกางเกง เพราะ
อุจจาระที่สะสมจนเต็มลำไส้ไหลผ่านรูทวาร
หนัก พบในเด็กวัยเรียนที่ท้องผูกเรื้อรัง ทำให้
ถูกเพื่อนล้อและรังเกียจ

5 นาที วันละ 1-2 ครั้ง
หลังกินอาหารมื้อเช้าหรือมื้อเย็น



รักษาท้องผูก

- 1** ยาระบายอย่างอ่อน ทำให้อุจจาระนิ่ม
ถ่ายง่ายขึ้น โดยต้องกินยาระบายต่อเนื่อง
จนพฤติกรรมถ่ายอุจจาระเป็นปกติ
จึงหยุดยาได้ ในเด็กเล็กต้องให้ยาระบาย
นานจนพฤติกรรมกลั้นอุจจาระหายไป
- 2** เน้นให้เด็กกินผักและผลไม้มากขึ้น
ถ้าตีมนมมากเกินไป ต้องลดลง
- 3** ฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา
โดยนั่งถ่ายนานประมาณ 5 นาที
วันละ 1-2 ครั้งหลังกินอาหารมื้อเช้า
หรือมื้อเย็น ควรสอนให้เด็กวัยเรียน
เข้าห้องส้วมเมื่อปวดอุจจาระ ไม่ควรอื่น