

การดูแลและป้องกันโรคท้องผูกในเด็ก

เสกสิต โอสถากุล

รองศาสตราจารย์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เมื่อใดจึงจะวินิจฉัยว่าลูกท้องผูก?

วินิจฉัยท้องผูกเมื่อเด็กถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็ง ต้องออกแรงเบ่งมาก ถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ บางครั้งอุจจาระที่แข็งก้อนใหญ่จะถ่างรูทวารหนักจนฉีกขาดเป็นแผลเจ็บ มีเลือดออก แผลดังกล่าวทำให้เด็กเกิดอาการเจ็บปวดเวลาถ่ายอุจจาระจนไม่กล้าเบ่งถ่าย

ทารกที่กินนมแม่บางราย ถ่ายอุจจาระเป็นเหนือนุ่มปกติทุกวันตั้งแต่แรกเกิดจนเมื่ออายุประมาณ 1 เดือน จะเริ่มถ่ายอุจจาระห่างลง ไม่ถ่ายทุกวัน โดยอุจจาระยังคงเป็นเหนือนุ่มและไม่มีอาการอื่นใด 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 ในเด็กวัยเรียนอาจกลั้นอุจจาระเพราะห่วงเล่นหรือเพราะต้องรีบไปโรงเรียนแต่เข้าจนไม่มีเวลาเข้าห้องน้ำ หรือกลั้นเพราะรังเกียจห้องน้ำที่โรงเรียน

เด็กท้องผูกที่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะใดๆ จะมีการเจริญเติบโต พัฒนาการ รวมทั้งสุขภาพโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยไม่มีอาการอื่นๆ นอกจากอาการท้องผูก

เด็กท้องผูกมานานมีอันตรายเพียงใด?

โรคท้องผูกที่ไม่เกิดจากสาเหตุผิดปกติทางกาย ไม่ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพแต่จะมีผลกระทบต่อเด็ก คือ

1. ในเด็กเล็กจะเกิดพฤติกรรมกลัวการถ่ายอุจจาระ เพราะเคยมีประสบการณ์เจ็บทวารหนักขณะถ่ายอุจจาระ ดังนั้นจึงพยายามกลั้นอุจจาระไม่กล้าถ่าย แต่จะถ่ายในท่ายืน ขมิบก้น ถ้าผู้ปกครองพยายามจับถ่ายในท่านั่งจะต่อต้าน ร้องไห้ก่ลัว เด็กบางรายมีพฤติกรรมแอบถ่ายในที่ลับตาคน เช่น ใต้โต๊ะหรือมุม

ฝึกให้นั่งถ่ายบนกระโถนต่อไป ในระหว่างการฝึก ควรสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เด็กอยากฝึกถ่ายโดยการให้รางวัลเมื่อเขาสามารถนั่งถ่ายอุจจาระบนกระโถนหรือโถชักโครกในห้องน้ำได้

จะป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกได้อย่างไร?

อาการท้องผูก สามารถป้องกันได้โดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการบริโภคอาหารที่มีกากใยอาหารอย่างพอเพียง และการฝึกนิสัยการขับถ่าย ที่สำคัญคือผู้ปกครองต้องหมั่นดูแลการถ่ายอุจจาระของบุตรหลาน เพราะอาการท้องผูกเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กและเกิดได้เสมอเมื่อไม่สบายเล็กๆน้อยๆหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เมื่อเด็กเริ่มถ่ายอุจจาระแข็ง ผู้ปกครองควรรีบดูแลรักษาด้วยการกินยาระบายอย่างอ่อนให้หายตั้งแต่เริ่มต้น ไม่ควรปล่อยให้อาการถ่ายอุจจาระแข็งเกิดเนิ่นนานไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการเจ็บและกลั้นอุจจาระจนกลายเป็นท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งต้องการการรักษาที่ยุ่งยากและใช้เวลานานขึ้น