



便秘

Constipation

ท้องผูก (Constipation)

ท้องผูก คือ อาการที่ลำไส้มีการบีบตัวหรือเคลื่อนตัวช้า ไม่สามารถกำจัดอุจจาระออกจากทางเดินอาหารได้ตามปกติ เกิดการตกค้างในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน เมื่อร่างกายมีการดูดน้ำในอุจจาระกลับ ทำให้อุจจาระมีลักษณะแห้ง แข็ง และมีขนาดใหญ่ ส่งผลให้ขับถ่ายได้ลำบาก

อาการท้องผูก ในแต่ละบุคคลอาจมีความหมายแตกต่างกันไป บางคนถ่ายอุจจาระยาก อุจจาระแข็ง หรือระยะเวลาถ่ายแต่ละครั้งห่างกันนาน โดยทั่วไปอาการท้องผูกจะอธิบายว่ามีการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งพบบ่อยในคนทั่วไปประมาณ 10 % และในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า

อาการของท้องผูก

อาการท้องผูกเป็นอย่างไร?

- ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- อาจถ่ายอุจจาระทุกวัน แต่ถ่ายยากหรือแข็ง ถ่ายลำบาก
- มีความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ แต่ถ่ายไม่สุด ไม่คล่อง
- ขณะอุจจาระ ต้องใช้มือกดหน้าท้อง หรือใช้นิ้วล้วงอุจจาระออกจากทวารหนัก

*หากพบอาการท้องผูกที่กล่าวมาข้างต้นตั้งแต่ 2 อาการขึ้นไป ในช่วง 3 เดือน ถือว่ามีภาวะท้องผูกเรื้อรัง หรือกรณีพบว่าพฤติกรรมการขับถ่ายเปลี่ยนแปลง โดยไม่สามารถอธิบายได้และเป็นอย่างต่อเนื่อง ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัย และทำการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

สาเหตุของอาการท้องผูก

อาการท้องผูก เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง โดยปกติมักจะเกิดเมื่อลำไส้ มีการบีบตัวหรือเคลื่อนตัวช้าในระหว่างการย่อยอาหาร ทำให้ไม่สามารถกำจัด อุจจาระออกจากระบบทางเดินอาหารได้ตามปกติ ส่งผลให้ของเสียเกิดการ ตกค้างในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานานจนมีการคุดน้ำในอุจจาระกลับ ทำให้อุจจาระ มีลักษณะแข็ง เป็นก้อนแข็ง มีขนาดใหญ่ขึ้น และทำให้ขับถ่ายไม่สะดวก ซึ่ง ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกอาจมาจากหลายสาเหตุ เช่น การใช้ยา สภาวะ ทางร่างกายที่ส่งผลต่อฮอร์โมน โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ การอุดตันภายในลำไส้ เป็นต้น

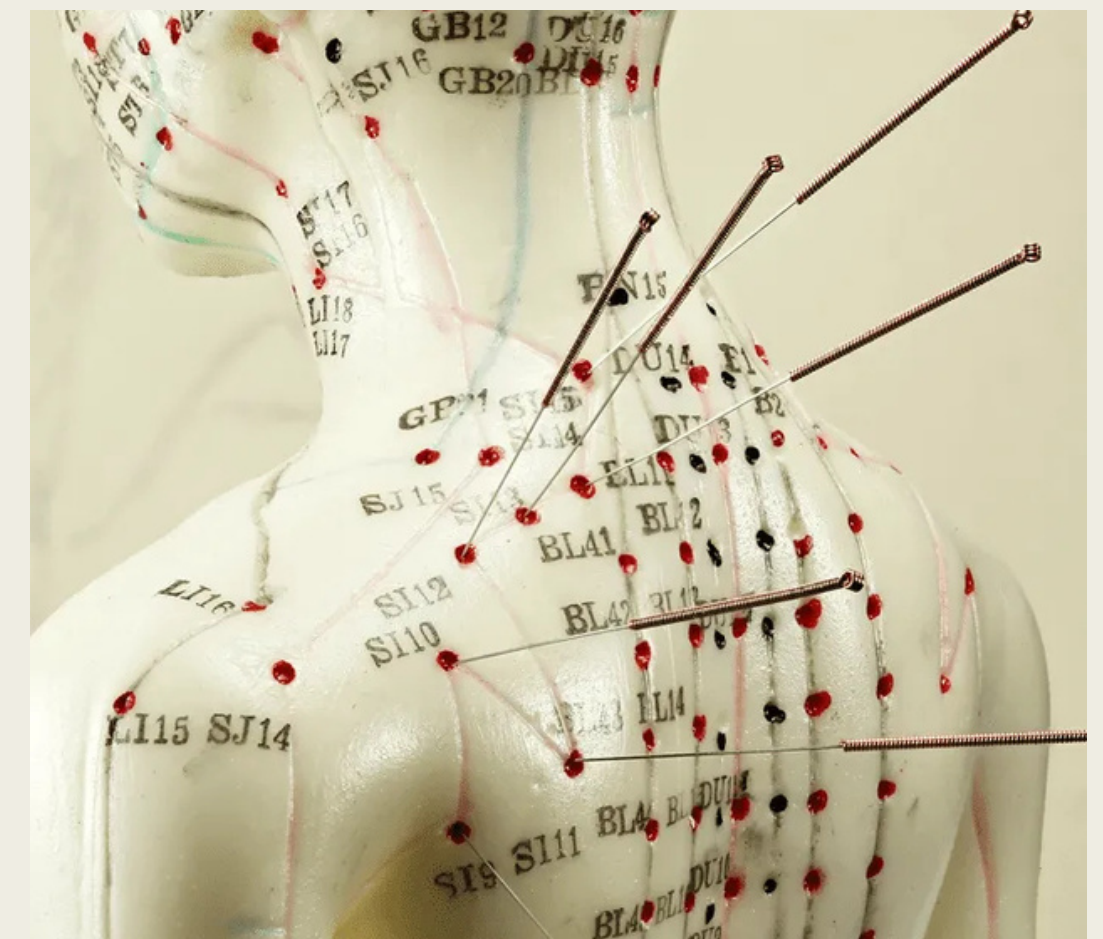
ในทางการแพทย์แผนจีน มองว่า

อาการท้องผูก ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน เรียกว่า Bianmi (便秘) เป็นอาการที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความผิดปกติของการทำงานของม้าม กระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ ซึ่งกลไกการเกิดโรคสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอาการ คือกลุ่มอาการพร่องและกลุ่มอาการแกร่ง

- กลุ่มอาการพร่อง ส่วนใหญ่เกิดจากอายุมากและร่างกายอ่อนแอ ทำให้เกิดภาวะหยางพร่อง(หยางชี่อ่อนแอ) และ ภาวะอินและเลือดพร่อง (สารอินและเลือดไม่เพียงพอ)
- กลุ่มอาการแกร่ง มักเกิดจากซึ่งกระเพาะอาหารและลำไส้ร้อนคั่ง ชี้นับติดขัด และ ความเย็นจากภายนอกกระทบ

การฝังเข็มเป็นอีกหนึ่งทางในการรักษาโรคนี้ได้เป็นอย่างดี

โดยการฝังเข็มจะช่วยปรับสมดุลการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ เพื่อให้การขับเคลื่อนระบายอุจจาระเป็นไปได้อย่างสะดวก ยกตัวอย่างเช่น -จุด 支沟、上巨虚、天枢 ที่สามารถปรับสมดุลการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ดี ช่วยให้ถ่ายได้คล่องขึ้น

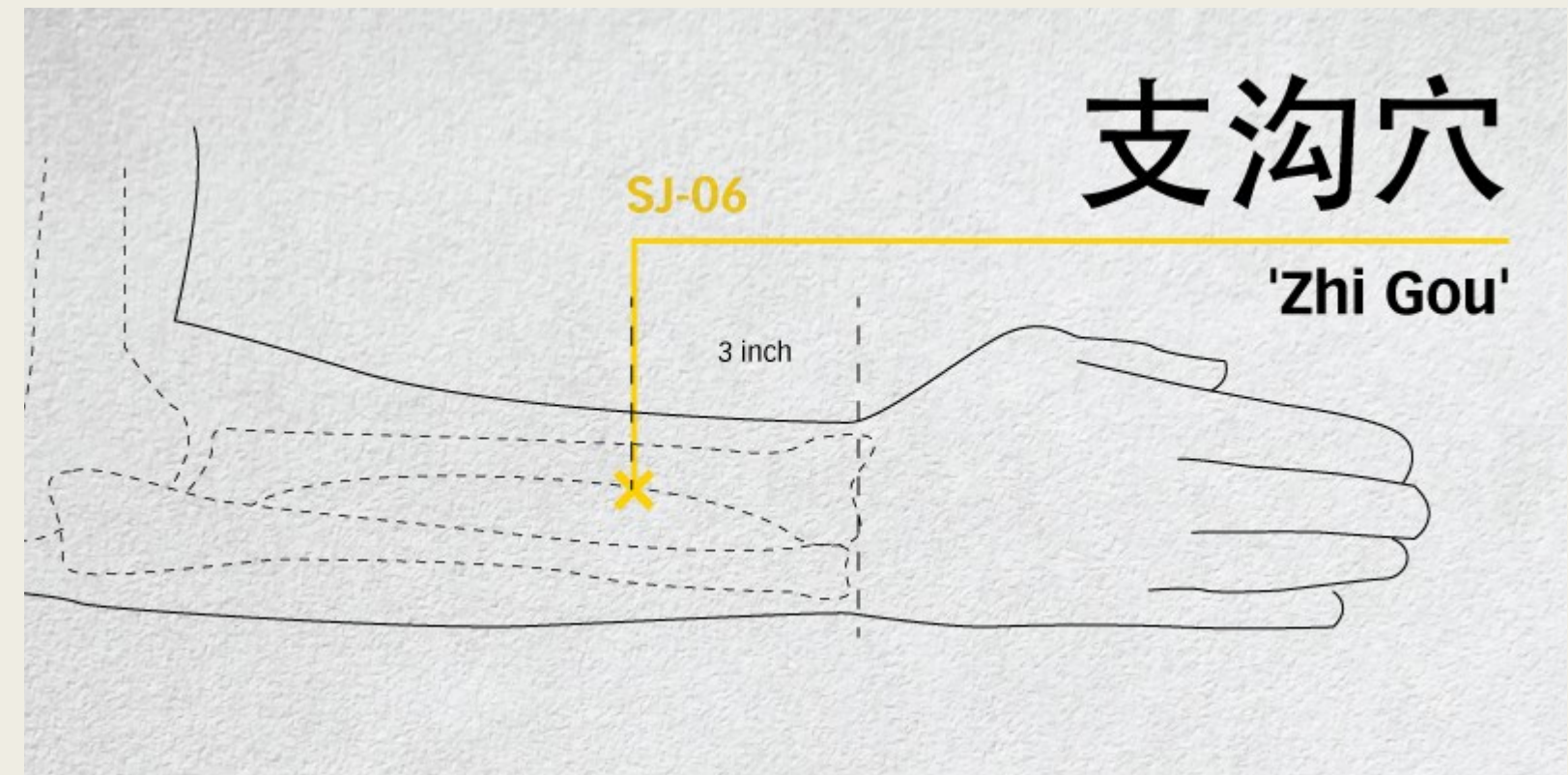


การกดจุดนวดช่วยบรรเทาอาการ

กดจุด 支沟 จื่อโกว SJ6

ตำแหน่งจุดจื่อโกว : อยู่บริเวณแขนด้านนอก
เหนือแนวเส้นข้อมือ 3 ชู้น กึ่งกลางระหว่าง
กระดูก ulna กับ radius

สรรพคุณ : หูมีเสียงดัง หูตึง หูหนวก เสียงหาย
ปวดศีรษะและชายโครง อาเจียน ท้องผูก



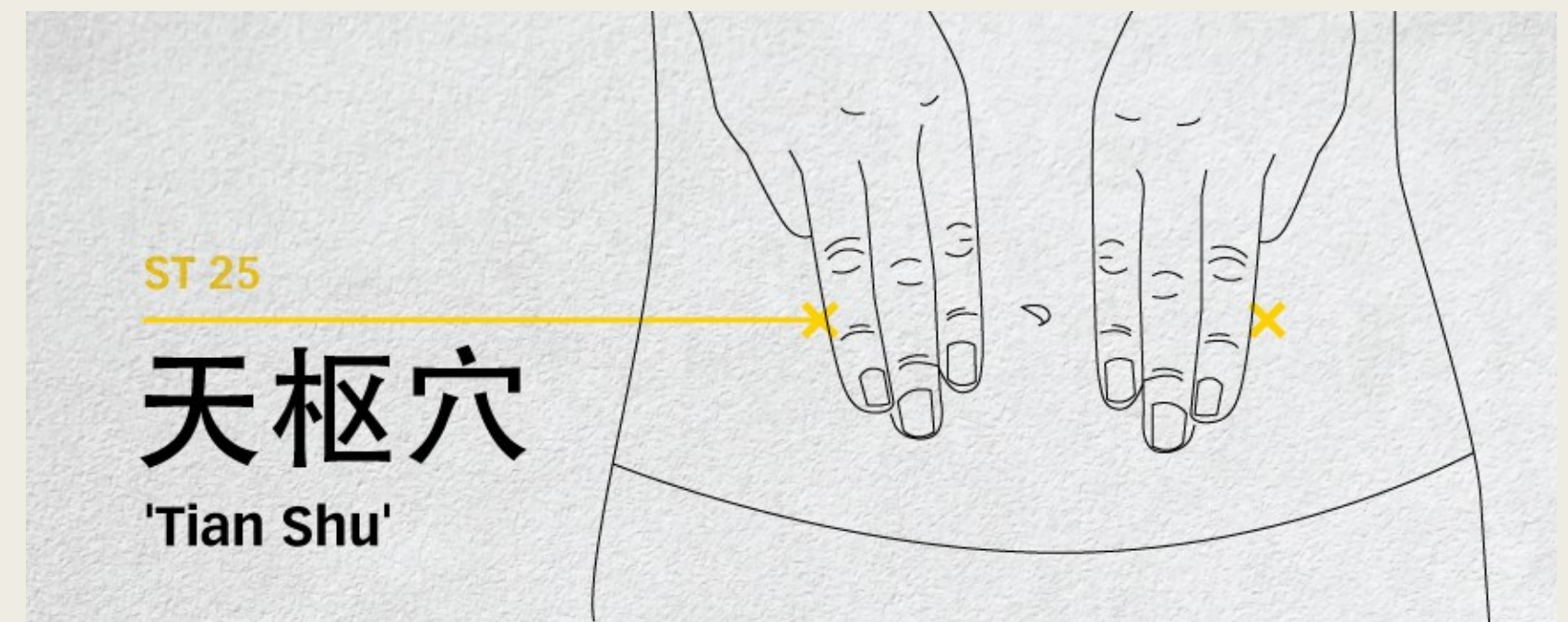
นวดกดจุดโดยใช้แรงอย่างอ่อนโยน จนรู้สึกถึงความปวดอ่อนๆบริเวณจุดที่นวด
และใช้เวลาในการนวด 5 นาทีขึ้นไป จำนวนความถี่ในการนวดในแต่ละวัน ไม่จำกัด

การกดจุดนวดช่วยบรรเทาอาการ

กดจุด 天枢 เทียนชู ST25

ตำแหน่งจุดเทียนชู : อยู่บริเวณหน้าท้อง
ห่างจากสะดือ ทั้งด้านซ้ายและขวาประมาณ 3 นิ้วมือ

สรรพคุณ: กระตุ้นการทำงานของลำไส้
ลดอาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องผูก ท้องเสีย



นวดกดจุดโดยใช้แรงอย่างอ่อนโยน จนรู้สึกถึงความปวดอ่อนๆบริเวณจุดที่นวด
และใช้เวลาในการนวด 5 นาทีขึ้นไป จำนวนความถี่ในการนวดในแต่ละวัน ไม่จำกัด

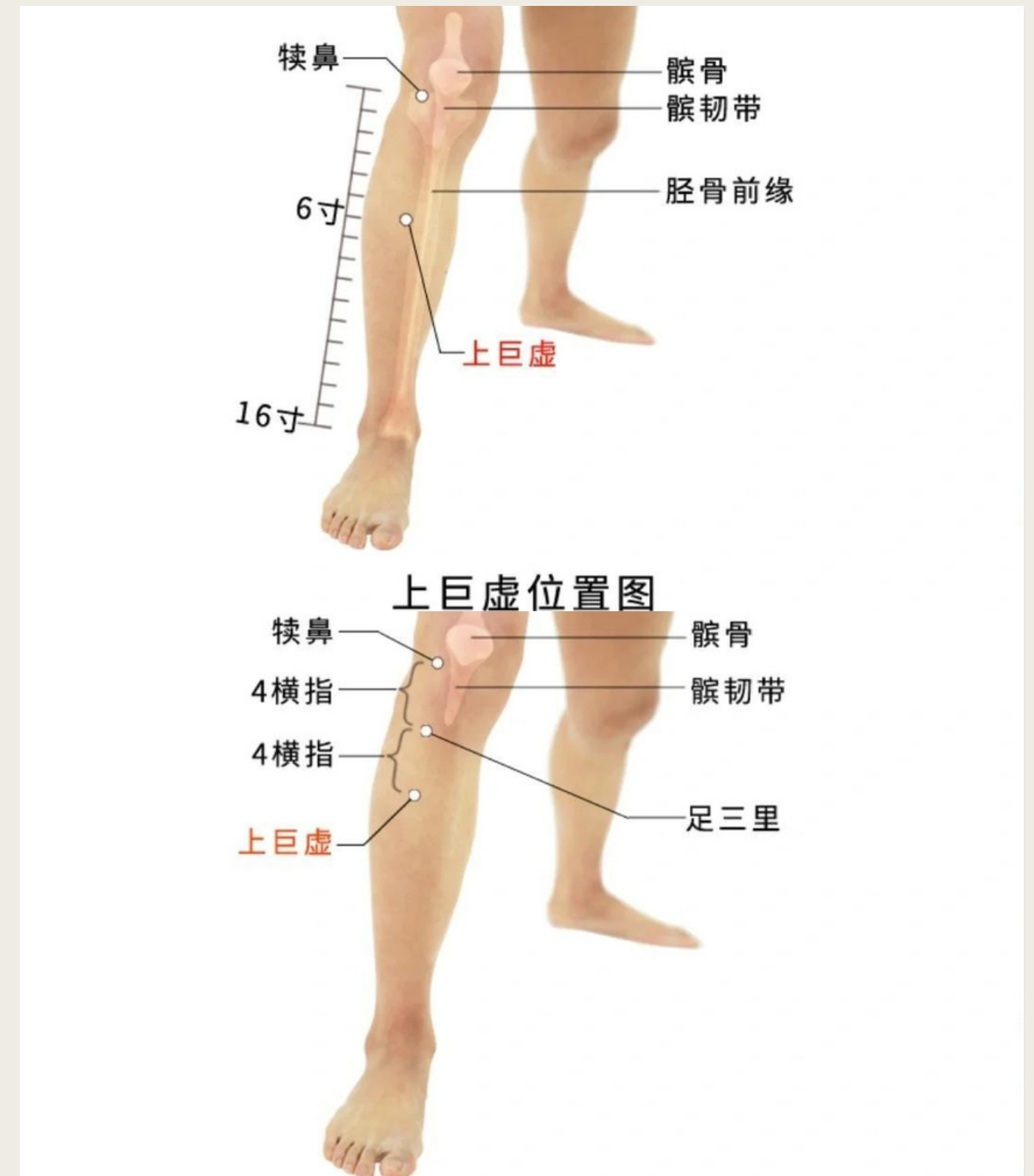
การกดจุดนวดช่วยบรรเทาอาการ

กดจุด 上巨虚 Shangjuxu ST37

ตำแหน่งจุดข้างอุ้งชี้ : ใต้กึ่งกลางเข้าซิดขอบนอก
ของกระดูก Patella ลงมา 6 นิ้ว

สรรพคุณ : ช่วยในการปรับสมดุลระบบทางเดิน
อาหาร เช่น ท้องร้อง ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก
ไส้ติ่งอักเสบ อัมพาตครึ่งซีก ขาลีบ และขาอ่อนแรง

นวดกดจุดโดยใช้แรงอย่างอ่อนโยน จนรู้สึกถึงความปวดอ่อนๆบริเวณจุดที่นวด
และใช้เวลาในการนวด 5 นาทีขึ้นไป จำนวนความถี่ในการนวดในแต่ละวัน ไม่จำกัด



จัดทำโดย

พจ.รุจาวดี อุดมศิลป์

สังกัดฝ่ายการแพทย์

งานการแพทย์ระบบสนับสนุนโรงพยาบาล