

วิธีการปฏิบัติตัวในการป้องกันและดูแลตัวเอง เมื่อเป็นโรคจิตสีดวงทวาร

1. รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น รำข้าว ข้าวซ้อมมือ งดตำ ผัก และผลไม้ทุกชนิด
2. ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว การดื่มน้ำ แก้วใหญ่ทันที หลังตื่นนอนตอนเช้า จะช่วยกระตุ้น การขับถ่ายได้
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจจะคายเคืองต่อระบบทางเดิน อาหาร เช่น อาหารรสจัด อาหารที่ไม่สุกสะอาด
4. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์
5. หลีกเลี่ยงการกลั้นหรือเบ่งถ่ายอุจจาระ และควร ฝึกหัดการขับถ่ายให้เป็นเวลา
6. ทำความสะอาดบริเวณทวารหนักภายหลังการขับถ่าย ด้วยน้ำ
7. เพื่อความสะอาดและลดการระคายเคือง
8. หลีกเลี่ยงการใช้ยาถ่ายอย่างรุนแรง หรือการสวน
9. ถ่ายอุจจาระเป็นประจำจนเป็นนิสัย
10. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
11. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้การทำงานของ ลำไส้ดีขึ้น
12. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
13. หลีกเลี่ยงความเครียด ทำจิตใจให้สบายอยู่เสมอ

หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ
โทร. 02-2011131

เอกสารอ้างอิง

ธีรพล อังกูรภักดีกุล. (2546). จิตสีดวงทวาร. Healthtoday, ปีที่ 3 (ฉบับที่ 25), หน้า 68-73.
ปริญญา ทวีชัยการ. (2544). จิตสีดวงทวารหนัก. เอกสารเผยแพร่ความรู้ด้านวิชาการของชมรม ศัลยแพทย์ลำไส้ใหญ่และ ทวารหนัก. พิมพ์ครั้งที่ 1
สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2546). ท้องผูกและจิตสีดวงทวาร. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2544). ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
www.md.chula.ac.th



อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

จิตสีดวงทวาร



ที่ปรึกษา อาจารย์แพทย์หญิงอรพิชา ไกรฤกษ์
ผู้เรียบเรียง รุ่งฤดี จินนวาโส และภัทราพร พูลสวัสดิ์
งานพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์



ริดสีดวงทวาร

ริดสีดวงทวารเป็นโรคที่พบได้บ่อยในทุกเพศ ทุกวัย แต่ความทุกข์ของโรคมีจำนวนเท่าใด ระบุชัดไม่ได้ เนื่องจากผู้ป่วยจำนวนมากมักจะไม่ค่อยมีอาการที่จะมาพบแพทย์ จึงเก็บอาการของโรคไว้ เป็นความลับส่วนตัว จนกระทั่งมีอาการมากแล้วจึงมาพบแพทย์

ริดสีดวงทวารคืออะไร?

ริดสีดวงทวาร คือ ภาวะที่หลอดเลือดดำบริเวณ ทวารหนักเกิดการโป่งพอง (ชอด) เป็นหัว ซึ่งอาจมีได้ หลายหัวและเป็นพร้อมกันได้หลายแห่ง ริดสีดวงทวาร สามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

1. **ริดสีดวงทวารชนิดภายใน** คือ กลุ่มหลอดเลือดดำ ที่อยู่ใต้ชั้นเยื่อบุลำไส้ภายในรูทวารหนักโป่งพอง (ชอด) ซึ่งจะตรวจพบได้เมื่อใช้กล้องส่องตรวจ แบ่งออกเป็น 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เริ่มมีหัวริดสีดวงเกิดขึ้นแต่ไม่มีก้อนเนื้อ ยื่นออกมา และจะมีเลือดสด ๆ ออกขณะ ถ่ายหรือหลังถ่ายอุจจาระ

ระยะที่ 2 หัวริดสีดวงทวารจะโผล่ออกมาเวลาเบ่ง ถ่ายอุจจาระ และจะหดกลับเข้าไปได้เอง ภายหลังถ่ายอุจจาระเสร็จ

ระยะที่ 3 หัวริดสีดวงทวารจะโผล่ออกมาเวลาเบ่ง ถ่ายอุจจาระ ไอ จาม ยกของหนัก หรือ ออกกำลังกาย และจะไม่กลับเข้าไปเอง ต้องใช้นิ้วมือดันเข้าไป

ระยะที่ 4 หัวริดสีดวงทวารโผล่ออกมาค้างอยู่นอก ตลอดเวลา ไม่สามารถดันกลับเข้าไปได้ ผู้ป่วยจึงรู้สึกเจ็บปวด

2. **ริดสีดวงทวารชนิดภายนอก** คือ กลุ่มหลอดเลือดดำที่อยู่ใต้ผิวหนังบริเวณปากทวารหนักโป่งพอง (ชอด) ซึ่งสามารถมองเห็นและคลำได้ เพราะผิวหนังรอบ ๆ ทวารจะถูกดันจนโป่งออกมา ผู้ป่วยจึงรู้สึกเจ็บปวด

สาเหตุ

ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มักพบในผู้ที่

1. ท้องผูกเรื้อรัง
2. ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ
3. มีอุปนิสัยเบ่งถ่ายอุจจาระอย่างมาก เพื่อพยายาม ขับอุจจาระออกไป
4. มีอุปนิสัยใช้เวลาเบ่งถ่ายอุจจาระนาน
5. ตั้งครรภ์ ทำให้ถ่ายอุจจาระไม่สะดวก
6. ภาวะโรคตับแข็ง ทำให้เลือดดำไหลเข้าตับ ไม่ได้จึงเกิด
7. เส้นเลือดดำบริเวณทวารหนักโป่งพอง
8. อายุมาก
9. ไอเรื้อรัง
10. น้ำหนักมาก



อาการที่พบคือ

1. มีเลือดสีแดงสดออกมาขณะถ่ายอุจจาระหรือ หลังถ่ายอุจจาระแล้วเสร็จ
2. มีก้อนเนื้อยื่นออกมาจากทวารหนักขณะเบ่ง ถ่ายอุจจาระ
3. คันหรือระคายเคืองรอบ ๆ ปากทวารหนัก
4. คลำได้ก้อนที่บริเวณทวารหนักและมักมีอาการ เจ็บปวดร่วมด้วย

การรักษา

แพทย์จะพิจารณาวิธีการรักษาตามความรุนแรง ของโรค ซึ่งมีหลายวิธีคือ

1. การใช้ยาเหน็บทวาร ครีมทาทวาร (ถ้าซื้อใช้เอง ไม่ควรใช้นานเกิน 1 สัปดาห์) และรับประทานยา ระบาย เพื่อลดการอักเสบและระคายเคือง
2. การฉีดยาเข้าไปที่หัวริดสีดวงทวาร หรือใช้แถบ ยางรัดโคนหัวริดสีดวงทวาร เพื่อให้ฝ่อไป
3. การจี้หัวริดสีดวงทวารด้วยความร้อนหรือความเย็น
4. การผ่าตัดเอาหัวริดสีดวงทวารออก

หลังการรักษาอาการของโรคจะดีขึ้นหรือหายขาดได้ แต่ถ้ายังมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้อง ก็อาจมีหัวริดสีดวงทวารเกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น การปรับพฤติกรรมการดูแลตนเองให้ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ