



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ท้องผูกถ่ายยาก ทำยังไงดี

ท้องผูก คือ อาการที่ลำไส้บีบตัวหรือเคลื่อนตัวช้า ไม่สามารถกำจัดอุจจาระออกจากทางเดินอาหารได้ตามปกติ เกิดการตกค้างในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน เมื่อร่างกายดูดน้ำในอุจจาระกลับ ทำให้อุจจาระมีลักษณะแข็ง แฉะ และมีขนาดใหญ่ ส่งผลให้จับถ่ายลำบาก

การปรับพฤติกรรม



กินอาหารที่มีกากใยสูง
จำพวกผักและผลไม้



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ช่วยให้การทำงาน
และการเคลื่อนไหวของ
ระบบทางเดินอาหารดีขึ้น



จับถ่ายให้เป็นเวลา



อย่ากลั้นอุจจาระ
ควรเข้าห้องน้ำทันทีที่รู้สึกปวด



ดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 8-10 แก้ว
เพื่อให้อุจจาระไม่แข็ง

การรักษาด้วยยา

เมื่อปรับพฤติกรรมแล้วไม่ดีขึ้น สามารถใช้ยาได้
ยาที่ใช้มักเริ่มต้นด้วยยาที่ออกฤทธิ์ช่วยระบาย
หากใช้ยาแล้วไม่ดีขึ้นหรือต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ควรปรึกษาแพทย์



พฤติกรรมและจำนวนครั้งของการจับถ่ายอุจจาระแต่ละคน
มีความแตกต่างกัน ถ้าการจับถ่ายมีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมหรือ
มีท้องผูกร่วมกับอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้องมากหรือถ่ายเป็นเลือด ให้รีบไปโรงพยาบาล

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

อ. พญ.ศุภมาส เชิญอักษร
สาขาวิชาโรคทางเดินอาหารและตับ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>