



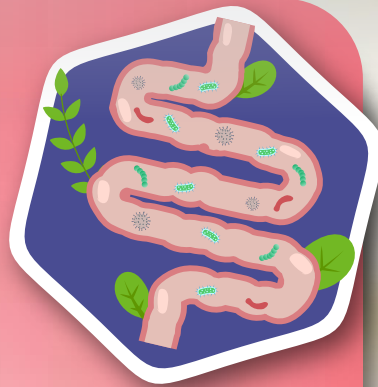
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ลำไส้แปรปรวน โรคทรมานใจในชีวิต

เป็นภาวะความผิดปกติของการบีบตัว
หรือการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้มีอาการปวดท้อง
ร่วมกับการขับถ่ายที่เปลี่ยนแปลง

สาเหตุ

- » การติดเชื้อในลำไส้
- » การเปลี่ยนแปลงของจุลชีพในลำไส้
- » การหลั่งของสารสื่อประสาทที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น
- » ความเครียด วิตกกังวล



การรักษา

การปรับพฤติกรรม

- ออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวก FODMAPs
คาร์โบไฮเดรตประเภทสายโมเลกุลสั้น
ย่อยยาก และส่งผลให้ลำไส้ทำงานหนัก
เช่น น้ำผึ้ง ข้าวสาลี หิวหอม
กระเทียม หัวหอม อาโวคาโด
นม ไขมันพืช ซีเรียล
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- จัดการความเครียด



การใช้ยา

- ยาระบาย
- ยาหยุดถ่าย
- ยาลดการบีบเกร็งของลำไส้
- ยาปรับการหลั่งของสารสื่อประสาท



อาการ

- ✓ ปวดท้องแบบบีบเกร็ง
- ✓ ท้องผูกหรือท้องเสีย
- ✓ ท้องอืด แน่นท้องเหมือนมีลมมาก
- ✓ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
นอนไม่หลับ

