



ท้องผูกในผู้สูงอายุ

โดย

พว. สุชารินทร์ ศรีสวัสดิ์

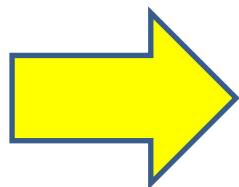
ทำไมผู้สูงอายุจึงมีภาวะท้องผูก

- อาการท้องผูก หมายถึง คนไข้มีภาวะผิดปกติของการถ่ายอุจจาระ ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะที่สำคัญ คือ จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระน้อยผิดปกติ โดยทั่วไปน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ถือว่าเป็นผิดปกติ โดยที่การถ่ายอุจจาระนั้นๆมีลักษณะเป็นก้อนที่แข็งขึ้น หรือเป็นก้อนที่เล็กลง
- ความชุกของอาการท้องผูกเราพบได้ประมาณร้อยละ 5 - 20 และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งแต่วัยกลางคนขึ้นไป ในกลุ่มที่พบบ่อยอีกกลุ่มก็คือ กลุ่มผู้สูงอายุ โดยอายุมากกว่า 60- 65 ปีขึ้นไปบางคนอาจจะมี ความแตกต่างกันในเรื่องของเชื้อชาติอีกด้วย
- เชื้อชาติ :พบกลุ่มคนผิวดำมากกว่าคนผิวขาว นอกจากนั้นปัจจัยแวดล้อมก็อาจจะมีภาวะท้องผูกได้ เช่น ถิ่นที่อยู่อาศัย สภาพอากาศที่หนาวเย็น หรือเศรษฐกิจ



กลไกการเกิดปัญหาท้องผูกในผู้สูงอายุ

สาเหตุการเกิดท้องผูกใน
ผู้สูงอายุ



- ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
- ได้รับน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- ขาดการออกกำลังกาย
- การใช้ยาบางชนิด เช่น มอร์ฟิน
- พฤติกรรมการเข้าห้องน้ำที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- ผู้ป่วยนอนติดเตียง/หลังผ่าตัด

กลไกการเกิดปัญหาท้องผูกในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยง

ผู้หญิง ผู้สูงอายุ ไม่รับประทานผัก ผลไม้ โรคทางกาย เช่น โรคเบาหวาน ผลข้างเคียงของยา เช่น กลุ่มยาทางจิตเวช

Compliance and Threshold decrease



การหดตัวและการคลายตัวของ Puborectalis และ กล้ามเนื้อหูรูด ชั้นนอกและชั้นใน มีความผิดปกติ



ท้องผูก

ปัจจัยเสริม

- ริดสีดวงทวาร
- รอยแยกที่ทวารหนัก
- น้ำไม่เพียงพอ
- สารอาหารไม่เพียงพอ
- Immobilization
- ลำไส้เคลื่อนไหวได้ลดลง



รู้ได้อย่างไรว่ามีอาการท้องผูก ?



การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อป้องกันท้องผูก





จัดการภาวะท้องผูกโดยการไม่ใช้ยา

การรับประทานอาหาร โปรแกรมอาหารเพื่อจัดการอาการท้องผูก

- ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารที่มีกากใยเป็นปริมาณ 25-30 กรัมต่อวัน อาหารที่มีกากใยสูงช่วยเรื่องท้องผูกได้แก่ เมล็ดถั่วต่างๆ ธัญพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลิสง งา รำข้าว
 - ผักที่มีเส้นใยปานกลางสามารถช่วยดูแลเรื่องการขับถ่ายและท้องผูกของผู้สูงอายุได้ อาทิเช่น หัวปลี มะเขือพวง ใบชะพลู ผักกระเฉด เห็ดหูหนู
 - ผลไม้ เช่น ละคร แอปเปิล ส้ม ถ้าไม่สามารถรับประทานอาหารที่มีกากใยได้แนะนำให้รับการทดแทนด้วยลูกพรุนหรือผลิตภัณฑ์ของลูกพรุน
 - ภาวะเบื่ออาการของผู้สูงอายุซึ่งจะมีผลกระทบกับภาวะท้องผูก เราสามารถแก้ไขภาวะนี้ได้โดยการประเมินหาสาเหตุและจัดการปัญหา อาทิเช่น เพิ่มรสชาติ สี สัน หรือกลิ่นอาหารให้น่ารับประทาน
 - ดูแลความสะอาดของปากและฟันเพื่อช่วยกระตุ้นความอยากอาหารของผู้สูงอายุ

การรับประทานอาหาร โปรแกรมอาหารเพื่อจัดการอาการท้องผูก

20 BEST FOODS THAT HELP WITH CONSTIPATION

 BROCCOLI 5G PER CUP, COOKED	 BRUSSEL SPROUTS 6G PER CUP, COOKED	 BLACK BEANS 5G PER FRUIT	 ARTICHOKE 7G PER 1/2 CUP, COOKED	 MANDARIN ORANGE 5G PER FRUIT
 GREEN PEAS 9G PER CUP, COOKED	 NAVY BEANS 12G PER CUP, COOKED	 FLAX MEAL 4G PER 2 TBSP	 APPLE 4G PER FRUIT	 SPINACH 5G PER CUP, COOKED
 SWEET POTATO 8G PER CUP, COOKED	 FRENCH LENTILS 6G PER 1/4 CUP, DRY	 PEARS 4G PER FRUIT	 SPLIT BEANS 16G PER CUP, COOKED	 ORANGES 3G PER FRUIT
 GARDEN OF EATIN' CRISP BREAD 4G PER CRACKER	 GREEN BEANS 4G PER CUP, COOKED	 ORANGE LENTILS 4G PER 1/2 CUP, COOKED	 OAT BRAN 6G PER CUP	 CHIA SEEDS 11G PER 2 TBSP



กินอาหารที่มีใยอาหารสูง

ใยอาหารพบมากในผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี
กินผักให้ได้ 3-5 ถ้วยต่อวัน
กินผลไม้ให้ได้ 3 จานรองกาแฟต่อวัน
(1 จานรองกาแฟเทียบเท่ากับผลไม้ 6-8 ชิ้นคำ)
เน้นเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด



กินอาหารที่มีโปรไบโอติกส์

โปรไบโอติกส์ คือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
ช่วยลดการอักเสบในลำไส้ ช่วยกระตุ้นให้เกิดการ
เคลื่อนไหวของลำไส้เพื่อการขับถ่ายได้
โปรไบโอติกส์พบมากใน นมเปรี้ยว โยเกิร์ต



ดื่มน้ำเพิ่มขึ้น

การดื่มน้ำไม่เพียงพอคือสาเหตุหนึ่งของ
อาการท้องผูกควรกินอาหารที่มีใยอาหารเพียงพอ
ร่วมกับการดื่มน้ำเปล่าให้ได้ 8-10 แก้วต่อวัน

การปรับสิ่งแวดล้อมเพื่อจัดการอาการท้องผูก

ส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ



ส่งเสริมความเป็นส่วนตัวในการขับถ่ายเพื่อช่วยลดภาวะท้องผูก

- ห้องส้วมควรอยู่ใกล้และผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย
- โถส้วมควรสะอาด
- ประตูปิดเปิดและที่จับที่เหมาะสม
- ควรพาผู้สูงอายุไปถ่ายในห้องน้ำถ้าเป็นไปได้ การช่วยยกผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความพอดี ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทันทีและเป็นไปอย่างสุภาพ
- ในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องถ่ายบนเตียง หลังถ่ายเสร็จต้องนำกระโถนหรือที่นั่งถ่ายออกทันที เราต้องช่วยทำความสะอาดมือ(ล้างมือ) ให้ผู้สูงอายุ ดูแลเรื่องความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ

นวดกระตุ้นลำไส้

ช่วยเผาผลาญ แก้ท้องผูก

นวดลำไส้เล็ก

ตำแหน่งของลำไส้เล็ก บริเวณใกล้สะดือ วางมือทั้งสองข้างซ้อนกัน นวดคลึงเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาทำ 20 ครั้ง



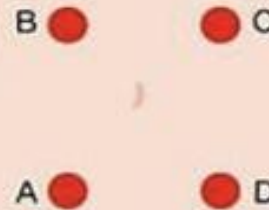
นวดลำไส้ใหญ่

วางมือทั้งสองข้างซ้อนกันเหนือสะดือข้างกรามฝั่งขวา เริ่มนวดตามทิศทางการเคลื่อนตัวของลำไส้ใหญ่ โดยนวดเป็นรูปสี่เหลี่ยมตามเข็มนาฬิกา ทำ 20 ครั้ง



กด 4 จุดสำคัญ

ของลำไส้ใหญ่ ใช้นิ้วกดไล่จากจุด A เหนือสะดือข้างกรามฝั่งขวา จุด B บริเวณใต้กระดูกซี่โครงฝั่งขวา จุด C บริเวณใต้กระดูกซี่โครงฝั่งซ้าย จุด D เหนือสะดือข้างกรามฝั่งซ้ายตามลำดับ



การใช้ยาระบายเพื่อลดอาการท้องผูก

- ควรต้องใช้ยาลดอาการท้องผูกอย่างระมัดระวังและอยู่ในการดูแลของแพทย์พยาบาล มีข้อเสนอนะการให้ยาโดยเรียงลำดับการใช้ยาระบายเริ่มจากสารเพิ่มมวลอุจจาระ(Bulking agents) และยาระบายที่มีฤทธิ์ดูดน้ำเข้ามาในลำไส้มากขึ้นด้วยแรงออสโมซิส(Osmotic agents) หลังจากนั้นใช้ยาระบายที่ทำให้อุจจาระอ่อนตัว (Stool Softener) และสุดท้ายยาระบายประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ (Stimulants)



เซนโนไซด์ (Sennosides) / เซโนคอต (Senokot) เซนโนไซด์ 7.5 มิลลิกรัม

5 เคล็ดลับ

ห่างไกล "โรคท้องผูกในผู้สูงอายุ"



1



ทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น

2



ดื่มน้ำ

วันละ 6 - 8 แก้ว

3



ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา
อย่ากลั้นอุจจาระ

4



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

5



ไม่ควรซื้อยาระบายกินเอง



6

วิธีง่ายๆ สลายอาการ 'ท้องผูก'



เดินสลับนั่ง

การนั่งนานๆหลายชั่วโมงจะทำให้ลำไส้
หยุดบีบตัว เป็นที่มาของอาการท้องผูก



เช้านๆ ต้องไฟเบอร์

เป็นตัวช่วยของระบบขับถ่าย เช่น
สลัดผัก ข้าวโอ๊ต โยเกิร์ต เบอร์รี่



เข้าห้องน้ำทุกเช้า

เป็นการฝึกให้ลำไส้เคยชินกับการ
บีบตัวทันทีที่คุณตื่นนอน



เดินเล่นทุกเช้า

หลังทานอาหารเช้า ควรแบ่งเวลา
ไปเดินเล่นเพื่อกระตุ้นการทำงานของ
ของลำไส้ส่วนล่าง



อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ

เมื่อน้ำในระบบโลหิตลดลง ร่างกายจะดึง
น้ำจากทุกระบบในทำให้เกิดอาการท้องผูก



ยาระบายมีประโยชน์

หากท้องอืดแล้วใช้วิธีอื่นไม่ได้ผล
ให้ใช้ยาระบายเป็นทางเลือกสุดท้าย



BIOBANA
your natural protection



A decorative floral background with a central white box containing the text "thank you!" and "FOR YOUR ORDER". The background is light beige with a pattern of small gold dots. Large, stylized flowers in shades of red, pink, and teal are scattered around the central box. The central box is white with a thin red border and is held in place by two white paper clips at the top. The text "thank you!" is written in a large, red, cursive font, and "FOR YOUR ORDER" is written in a smaller, black, sans-serif font below it.

thank you!
FOR YOUR ORDER