

CVM: Healthy Heart

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พบ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ท้องผูก ใครคิดว่าไม่สำคัญ

(Systematic review: impact of constipation on quality of life in adults and children. Belsey J. Aliment Pharmacol Ther 2010, 31:938–949)

ท้องผูกเป็นภาวะที่พบบ่อย ประมาณร้อยละ ๑๕-๒๐ ของคนทั่วไปมักจะมีปัญหาท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน บางคนหงุดหงิดไม่สบายใจ บางคนแน่นท้อง ไม่สบายท้อง บางคนถึงกับนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย สมาธิการทำงานเสียไป ปัญหาท้องผูกมีผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างไร มากน้อยแค่ไหน เมื่อเทียบกับโรคเรื้อรังอื่นๆ

จากการรวบรวมการศึกษาคุณภาพดี ๑๓ การศึกษา (๓ การศึกษาในเด็ก) พบว่าอาการท้องผูกเรื้อรังในเด็กและผู้ใหญ่ ทำให้คุณภาพชีวิต ทั้งด้านกาย ใจ สังคมลดลงอย่างชัดเจน โดยเฉพาะพ่อแม่ของเด็ก มักจะให้คะแนนคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ และสังคม ของเด็กต่ำกว่าที่เด็กให้คะแนนตัวเอง เพราะเด็กมักจะไม่คิดว่าท้องผูกเป็นปัญหาของตัวเอง

สำหรับผู้ใหญ่ อาการท้องผูกเรื้อรัง มีผลด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย เช่น มีผลต่ออารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย มากกว่าความรู้สึกไม่สบายท้อง เป็นต้น

นอกจากนี้ คุณภาพชีวิตของผู้ที่ท้องผูกเรื้อรัง ลดลงพอๆ กับผู้ป่วยเบาหวาน เข้าเสื่อมเรื้อรัง โรคข้อรูมาตอยด์ และโรคภูมิแพ้เรื้อรัง

สรุปว่า **ท้องผูกเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามทั้งเด็กและผู้ใหญ่**

**ท้องผูกเป็นประจำในหญิงวัยหมดประจำเดือนเพิ่มโอกาสโรคหัวใจและหลอดเลือด**

(Constipation and risk of cardiovascular disease among postmenopausal women.

Salmorirago-Blotcher E. Am J Med 2011;124:714)

ท้องผูกเป็นปัญหาที่พบบ่อยมากทั่วโลก โดยเฉพาะสังคมแบบชาวตะวันตก รวมทั้งสังคมไทย (เขตเมือง)

ที่สหรัฐอเมริกา ก่อน ค.ศ. ๒๐๐๐ มีการประเมินว่าคนอเมริกันพบแพทย์ด้วยปัญหาท้องผูก ๒.๕ ล้านคนต่อปี และเพิ่มขึ้น ๒ เท่าใน ๑๐ ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะผู้หญิงและผู้สูงอายุ จะมีปัญหาท้องผูกเรื้อรังมาก

ประเทศไทย ยาแก้ท้องผูกเป็นยาที่ใช้มากที่สุดชนิดหนึ่งของคนไทย จากการศึกษาที่ผ่านมาบอกให้เรารู้ว่า ท้องผูกมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

เลือด เช่น ท้องผูกเกี่ยวข้องกับการกินอาหารที่มีเส้นใย (ผัก ผลไม้) น้อยเกินไป ขาดการออกกำลังกาย เพิ่มโอกาสเบาหวาน ดังนั้น อาการท้องผูกน่าจะเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การศึกษาที่ชื่อว่า **Women's Health Initiative** ในหญิงชาวอเมริกัน ๙ หมื่น ๓ พันกว่าคน ที่ไม่มีโรคหัวใจและหลอดเลือด ติดตามเป็นเวลาเฉลี่ย ๖.๙ ปี จากข้อมูลการขั้วถ่ายที่รายงานโดยผู้หญิงในโครงการ ๗ หมื่น ๓ พันกว่าคน พบว่า อาการท้องผูกพบร้อยละ ๓๔.๗ แบ่งเป็นอาการไม่มาก (ไม่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน) ร้อยละ ๒๕.๗ อาการปานกลาง (รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันบ้าง) ร้อยละ ๗.๔ และอาการรุนแรง (รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันมากถึงมากที่สุด) ร้อยละ ๑.๖

อาการท้องผูกจะเพิ่มมากขึ้นตามอายุ (อายุยิ่งมาก โอกาสท้องผูกจะยิ่งมากขึ้น) ตามการสูบบุหรี่ เบาหวาน ไขมัน คอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง อ้วน การออกกำลังกายน้อย กินอาหารที่มีเส้นใยน้อย ภาวะซึมเศร้า และประวัติครอบครัวที่เป็นหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย

สำหรับอาการของโรคหัวใจและหลอดเลือด (ได้แก่ อาการแน่นหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต การผ่าตัดต่อหลอดเลือดหรือใส่ขดลวดในหลอดเลือด และการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ)

ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีอาการท้องผูกเรื้อรังปานกลางถึงรุนแรง เกิดโรคหรือภาวะดังกล่าว เฉลี่ยร้อยละ ๑.๔๒ และ ๑.๙๑ ในเวลา ๑ ปี เมื่อเทียบกับหญิงที่ไม่มีอาการท้องผูกเกิดโรคดังกล่าวร้อยละ ๐.๙๖ หมายความว่า หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีอาการท้องผูกรุนแรงเป็นประจำ เพิ่มโอกาสโรคหัวใจและหลอดเลือด ๒ เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีอาการท้องผูก แต่หลังจากปรับปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดอื่นแล้ว พบว่าหญิงที่มีอาการท้องผูกรุนแรงเท่านั้นก็เพิ่มโอกาสเกิดโรคหรือภาวะหลอดเลือดและหัวใจ ~~๓.๖๓ หรือร้อยละ ๒๓~~ เมื่อเทียบกับหญิงที่ไม่มีอาการท้องผูก

สรุปว่า อาการท้องผูกเป็นตัวบ่งบอกพฤติกรรมเสี่ยง (เช่น กินเส้นใยอาหารน้อย กิจกรรมทางกายน้อย สูบบุหรี่) และปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด (เช่น ความอ้วน เบาหวาน ภาวะซึมเศร้า) ขณะเดียวกัน ก็เป็นตัวช่วยบอกโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการท้องผูกรุนแรงเป็นประจำ

### ทำอย่างไรดีถ้าท้องผูกเรื้อรัง

อันดับแรกคือ หาเหตุปัจจัยที่ทำให้เราท้องผูก ตัวเรากินอาหารที่มีเส้นใยมากหรือไม่ ควรกินผักสดอย่างน้อย ๒ ฝ่ามือต่อมื้อ (ผักสุก ๑ ฝ่ามือต่อมื้อ) ผลไม้ ๑๕ คำต่อวัน รั้วพีชได้กินบ้างหรือเปล่า

ยา หรืออาหารบางอย่างที่ทำให้ท้องผูก เช่น ยาแคลเซียมเม็ด ฝรั่ง ชา กาแฟ

นั่งๆ นอนๆ ไม่ยอมขยับทั้งวันหรือเปล่า มีโอกาสเดินเร็ว ออกกำลังกาย วันละครึ่ง ชั่วโมงหรือยัง เครียด หงุดหงิด ซึมเศร้าทั้งวัน (ยิ่งเครียด ล้าแล้วยิ่งไม่ทำงาน ท้องยิ่งผูก)

ลงมือเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การอยู่ ใช้ชีวิตให้มีคุณภาพมากขึ้น ด้วยการกินผัก ผลไม้ ธัญพืช เส้นใยอาหาร กินมะขาม มะละกอ ลูกพรุน ซึ่งจะช่วยในการขับถ่าย ออกกำลังกายเป็นประจำ อารมณ์เบิกบาน แจ่มใส คลายเครียด คลายกังวล

ถ้าอาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้นหลังเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุท้องผูกเรื้อรังและแก้ไขต่อไป เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และลดโอกาสโรคหัวใจและหลอดเลือดในหญิงวัยหมดประจำเดือน

-----

ไปรษณีย์

อาการท้องผูกเรื้อรังในเด็กและผู้ใหญ่ ทำให้คุณภาพชีวิต ทั้งด้านกาย ใจ สังคมลดลงอย่างชัดเจน