

ป่วยบ่อย เป็นๆ หายๆ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต  
เรียนรู้สาเหตุ สืบเกตอาการ รู้แนวทางการรักษา  
ไม่ว่าจะเป็นโรคทางด้านร่างกายหรือจิตใจ  
คุณก็สามารถรับมือได้อย่างทันทั่วทั้ง





# ป่วยบ่อย เหนื่อยง่าย เวียนหัว ทำยังไงดี

วลัยลักษณ์ ศิริศิลป์

ราคา 175 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วลัยลักษณ์ ศิริศิลป์.

ป่วยบ่อย เหนื่อยง่าย เวียนหัว ทำยังไงดี.--กรุงเทพฯ : Feel good Publishing, 2564.  
216 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. 2. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-578-128-2

ที่ปรึกษากฎหมาย	วิสุทธิ์ ตระกูลสมบัติ, น.บ., นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	พิชัย โฆษณานันท์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันทรพรสิริ
ผู้เขียน	ศรีไพร เอ็นแยม
บรรณาธิการ	อังสนา ปริกษา
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ มธุรส เหมือนพลอย ภักดีรา ยศวีไล
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิกอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ไหมสมสุ
ศิลปะกรรม	Evolution Art

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ Feel good

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com> E-mail : [feelgoodbook@hotmail.com](mailto:feelgoodbook@hotmail.com)

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์

105 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nain.com>



# คำนำสำนักพิมพ์

การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สิ่งสำคัญนั้นคือต้องรู้จักดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องของอาหารการกิน การออกกำลังกาย การนอนหลับอย่างเพียงพอ มีเวลาฝึกสมาธิ หรือการได้ออกไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ก็สามารถช่วยให้เราผ่อนคลายสร้างความสุขให้กับเราได้เช่นเดียวกัน

แต่หารูปแบบการใช้ชีวิตในปัจจุบันอาจทำให้เราละเลยสิ่งเหล่านี้ไป จนกระทั่งร่างกายเริ่มฟ้องว่ามีอาการผิดปกติ จากอาการป่วยที่เล็กน้อยก็อาจเพิ่มมากขึ้น ถึงเวลาแล้วที่คุณจะเริ่มหันมาดูแลตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ

เชื่อว่าหนังสือ เรื่อง “ป่วยบ่อย เหนื่อยง่าย เวียนหัว ทำยังไงดี” เล่มนี้ จะเป็นตัวช่วยหนึ่ง ที่จะช่วยให้คุณหันมาใส่ใจสุขภาพ อีกทั้งเป็นคู่มือในการรักษาโรคเบื้องต้นให้กับผู้อ่านทุกท่านได้ไม่มากก็น้อย

ปรารธนาดี  
บรรณาธิการ

# คำแนะนำผู้เขียน

เมื่อป่วยบ่อย สุขภาพเสื่อม

อยากรักษาอาการเบื้องต้นให้หายด้วยตนเอง

ใช้ยาอะไร นอนยังไงให้หลับดี ออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ผล  
รวมทั้งโรคร้ายที่ควรรู้จัก

เปิดเผยสาเหตุของอาการป่วย ช่วยให้รู้ทันโรค

บอกลาปัญหาป่วยบ่อย เหนื่อยง่าย โรคเริ่มเร็ว

แม้จะต้องอยู่กับโรคบางอย่างที่หายยาก

แต่ดูแลตนเองได้สุขสบาย อย่างไม่ยาก

วัลย์ลักษณ์ ศิริศิลป์



# สารบัญ



## บทที่ 1

## ท้องเสีย ท้องร่วง ท้องผูกเรื้อรัง

10

- อะไรที่เรียกว่าท้องร่วง 11
- ท้องร่วงจากสาเหตุที่แตกต่าง 12
- อาการท้องร่วงต่างกัน ช่วยบอกสาเหตุ 13
- ผลแทรกซ้อนอันตรายเมื่อท้องร่วง 14
- ท้องร่วงที่ต้องรีบไปพบแพทย์ 15
- ท้องร่วงแบบไหนควรกินยาฆ่าเชื้อ 16
- ยาหยุดถ่ายใช้ตอนไหน 16
- ตุ่มเกลือแร่อย่างไรดี 18
- ลักษณะอุจจาระที่อาจมีโรค 19
- ท้องผูก อุจจาระแข็ง ไม่ถ่ายทุกวัน 21
- โรคริดสีดวงทวารหนัก 22
- ท้องร่วงจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบีชนิดเอ 23
- อาหารเป็นพิษ 24
- ติดเชื้อโปรโตซัวไกอาร์เดีย แลมเบเลีย 25
- ติดเชื้อบิดมีตัว 26
- ติดเชื้อบิดไม่มีตัว 27
- ติดเชื้ออหิวาตกโรค 28
- ท้องเสียจากไวรัสโรตา 30
- มะเร็งลำไส้ใหญ่ 31
- มะเร็งกระเพาะอาหาร 33
- พยาธิทริคิเนลลาทำให้ท้องร่วง 35

- ห้องร่วรงจากพยาธิใบไม้ในลำไส้ 36
- ห้องร่วรงจากพยาธิใบไม้ในตับ โอพิสทอคิส 37

## บทที่ 2

### ปวดท้องมาก ปวดท้องบ่อย

38

- ปวดท้องจากกระเพาะอาหารอักเสบ 40
- ลำไส้อักเสบ 41
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง 42
- โรคลมในตับ 43
- ปวดท้องจากตับอ่อนอักเสบ 44
- ปวดท้องจากไส้ติ่งอักเสบ 45
- ปวดท้องจากนิ่วทางเดินปัสสาวะ 46
- ปวดท้องจากปีกมดลูกอักเสบ 48
- ปวดท้องจากอุ้งเชิงกรานอักเสบ 49
- ปวดท้องจากเส้นเลือดใหญ่ในท้องแตก 50
- ปวดท้องจากพยาธิใบไม้ในเลือด 52
- ปวดท้องจากพยาธิตัวดีด 53
- ปวดท้องจากพยาธิสตรองจิลอยด์ 55

## บทที่ 3

### มีนง ตื้อ หน้าหัว โงงเงน เป็นลม หมดสติ

58

- มีนง ตื้อ หน้าหัว มีนงเงน โงงเงน 59
- หน้ามืด เป็นลม หมดสติ 61
- ลมชัก แพนิค หน้ามืด เป็นลม หรือช็อก? 65
- เป็นลม หมดสติ ช็อก ควรตรวจชีพจร 68
- หน้ามืด เป็นลม เพราะน้ำตาลในเลือดต่ำ 71
- หน้ามืด เป็นลม เพราะหัวใจผิดปกติ 73
- หน้ามืด เป็นลม เพราะหายใจเกิน 74



## บทที่ 4

## เวียนศีรษะ เป็นโรคอะไร

76

- เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน 77
- เวียนศีรษะแบบบ้านไม่หมุน 83
- เมาสู่รา ยาเสพติด พิษจากพิษ หรือสัตว์ 88
- ตรวจร่างกายเพื่อแยกโรคเวียนศีรษะ 90
- เวียนศีรษะอยู่นาน หรือไม่นาน อาจเป็นโรคต่อไปนี้ 93
- โรคหินปูนหูชั้นในหลุด หรือโรคบีพีพีวี 94
- โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน 98
- เวียนศีรษะในโรคภูมิคุ้มกันตนเอง 103
- สมุนไพรแก้เวียนศีรษะ 104
- ทำบริหารแก้มึน / เวียนศีรษะ เพื่อการทรงตัว 107

## บทที่ 5

## ปวดศีรษะ เป็นโรคอะไร

112

- ไมเกรน 113
- โรคเวียนศีรษะไมเกรน 115
- ปวดศีรษะจากความเครียด 116
- โรคหลอดเลือดสมองแตก ตีบ หรืออุดตัน 117
- ปวดหัวจากความดันเลือดสูง 119
- โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ 120
- โรคพยาธิในสมอง 122
- ปวดศีรษะจากเนื้องอกในสมอง 124

## บทที่ 6

## เหนื่อย หรือปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ เป็นโรคอะไร 126

- สาเหตุของอาการเหนื่อยง่าย 127
- เยื่อหุ้มปอด-ปอดอักเสบ 128
- โรคเลือดจาง 132



• โรคออฟฟิศซินโดรม	133
• กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง (CFS)	136
• โรคไฟโบรมัยอัลเจีย	137
• โรคข้อเสื่อม	139
• โรคข้อเข่าเสื่อม	141
• โรครูมาตอยด์	142
• โรคเกาต์	144
• โรคเอสแอลอี	146
• โรคพาร์กินสัน	149
• เกร็งกระตุกจากบาดเจ็บ	152
• ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อมาก ทำยังไงดี	153

## บทที่ 7

## ทำงานอย่างไรไม่ให้เกิดเมื่อย เป็นโรค

156

• นั่งทำงานให้ถูก ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดขา	158
• ยืนทำงานอย่างไรไม่ปวดเมื่อย	160
• เดินอย่างไรให้ถูกต้อง	161
• ทำงานถูกหลัก ไม่ทำให้เกิดปวด	162
• บีบขวดลดปวดตามตัว	164
• ยืดเส้นยืดสาย แอโรบิก เพิ่มความทนทาน	165
• เพิ่มออกซิเจน ด้วยการเพิ่มสมรรถภาพปอด	166
• บริหารแก้ปวดหลัง	166
• บริหารมือ เท้า	167
• บริหารและนวด กล้ามเนื้อใบหน้าคลายเกร็ง	167
• ปวดคอ ไหล่ แก้ว และป้องกันได้	168

## บทที่ 8

### เครียด คลายเครียด อาหารทางใจ

170

- สาเหตุของความเครียด บางคนมีหลายสาเหตุร่วมกัน 171
- เครียดแล้วเป็นแบบนี้ทุกที 172
- การรักษาโรคเครียด 173
- การเผชิญกับความเครียด 174
- คลายเครียดอย่างไรดี 175
- จัดการชีวิตประจำวันให้มีความสุข 176
- การคลายเครียด 178
- คลายเกร็ง ทำสมาธิ ใช้จินตนาการ 180
- คุณไม่ได้เครียดมากจริงหรือ ? 183
- โรคซึมเศร้า 184
- โรควิตกกังวลกับเหนื่อย เบื่ออาหาร 188
- รักษาศีล 5 นำความสุขมาให้ 190
- ฝึกหาความสุขด้วยความคิด 191

## บทที่ 9

### ทำยังไงให้นอนหลับดี หลับลึก

194

- สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ 195
- ปรับห้องนอนใหม่ ให้หลับได้อย่างมีคุณภาพ 198
- ชั่วโมงการนอนที่เพียงพอ 202
- หลับตื้น หลับลึก 202
- เมลาโตนินช่วยให้นอนหลับ 205
- สมดุลของสารสื่อประสาท ช่วยให้หลับดี 207
- นอนหลับดี ตีมากต่อกาย และใจ 210
- หลับดีช่วยสร้างโกรทฮอร์โมน เพิ่มความกระชุ่มกระชวย 211
- ผลเสียของการอดนอน นอนไม่หลับ 213
- นอนไม่หลับแค่ไหน ควรพบแพทย์ 214



# บทที่ 1

---

ท้อเลีย

ท้อรว

ท้อพุกเรื้อรัง



!!! สงสัยมากครับ ท้องเสียบ่อย บางครั้งทานอะไรที่มีกลิ่นนิดหน่อย อย่างส้มตำปูปลาร้า แค่นี้ก็ช้อน ก็ท้องเสียแล้ว ขณะที่คนอื่นไม่เป็น แต่ถ้าอาหารที่ไม่เสี่ยงต่อท้องเสีย ก็ไม่เป็นไร

!!! ผมท้องเสียค่อนข้างเรื้อรัง ตีบ้าง ท้องผูกบ้าง สลับกันไป จากโรค ลำไส้แปรปรวน (IBS)

!!! ท้องเสียเรื้อรังค่ะ มีปัญหาลำไส้อักเสบ ปวดท้องเป็นประจำ บางทีท้องอืด และทานเผ็ดแล้วจะถ่ายท้องเร็วมาก ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ จะมีอาการท้องเสียเหมือนกันว่าจะไปหาหมอแล้ว กลัวจะเป็นโรคร้ายแรงเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

!!! ผมกินยากดภูมิคุ้มกัน มีอาการท้องเสียเรื้อรังมาหนึ่งปี สัปดาห์ละ 4-5 วันครับ ถ่ายแบบเป็นน้ำเลย วันละ 2-4 ครั้ง ไปโรงพยาบาล อยู่นาน เหมือนกันกว่าจะรู้ว่ามันเป็นผลข้างเคียงของยา

!!! อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย อาเจียน ผมเป็นสองวันเลยนะ ท้องเสียถ่ายเป็นน้ำ ไปร้านยาได้ยามาซื้อ กับยาแก้อาเจียนมากิน ต้มเกลือแร่บ่อยๆ สองวันอาการจึงดีขึ้น

## อย่างไรที่เรียกว่าท้องร่วง

- ท้องร่วง ท้องเสีย หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้งใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก
- หากอุจจาระเหลว กลิ่นแรง เหม็นเปรี้ยว มีมูกเลือดปน ฯลฯ แม้เพียงครั้งเดียวก็จะถือว่ามียาท้องร่วงซึ่งควรได้รับการดูแล

## ท้องร่วงจากสาเหตุที่แตกต่าง

1. ได้รับสารเคมี หรือสารพิษ เช่น พรอท แมงกานีส ตะกั่ว ยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนในน้ำ และอาหาร ฯลฯ
2. ระบบย่อยอาหารและการดูดซึมของลำไส้ทำงานผิดปกติ
3. อาหารรสจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด หรืออาหารที่ออกฤทธิ์ขับอุจจาระ เช่น มะขามแขก มะขามเปียก
4. ความเครียด วิดกกังวล ทำให้เกิดการเกร็งตัวของลำไส้ ท้องเสีย แต่ไม่มาก
5. แพ้อาหาร เช่น บางคนแพ้อาหารทะเล
6. ยาที่กิน เช่น ยากดภูมิคุ้มกัน มีอาการข้างเคียง ทำให้ท้องเสีย มมร่วง ภูมิต้านทานต่ำ เป็นต้น
7. ติดเชื้อโรคไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ

**ท้องร่วงแบบเรื้อรัง** ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป เกิดจาก

- โรคในระบบทางเดินอาหาร และโรคลำไส้ผิดปกติ เช่น โรคโครห์น โรคลำไส้อักเสบ โรคเซลีแอคหรือแพ็กูเดน โรคลำไส้แปรปรวน โรคถุงผนังลำไส้อักเสบ โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง หรือมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น
- โรคลำไส้แปรปรวน พบในคนวัยหนุ่มสาวขึ้นไป มักมีสาเหตุจากความเครียดหรือจากอาหารบางชนิด อาการคือ บวดยท้องถ่าย และถ่ายเหลววันละหลายครั้งทุกวันในช่วงที่เครียด หรือถ่ายเหลว 1-2 ครั้ง หลังกินอาหารบางชนิดทันที อาการมักไม่รุนแรง เป็นๆ หายๆ หลายปี

- บางคนกินสารทดแทนความหวานในปริมาณมาก ทำให้เกิดท้องเสียได้
- ลำไส้ไวต่อสิ่งกระตุ้น หลังกินอาหารบางอย่าง เช่น นม ของเผ็ด น้ำส้มสายชู เหล้า กาแฟ ลำไส้บีบตัว ถ่ายเหลว 2-3 ครั้ง ภายในครึ่งชั่วโมง มักเป็นไม่รุนแรง แต่จะเป็นเมื่อกินอาหารชนิดนั้นอีก
- โรคพร่องเอนไซม์แล็กเทส อาจพร่องมาแต่กำเนิด อาจพร่องหลังหยุดกินนมมานาน เมื่อกินนมอีกครั้ง จะมีอาการท้องอืดท้องเพื่อถ่ายเป็นน้ำ
- เอดส์ มักมีอาการถ่ายเหลวบ่อยครั้งทุกวัน อ่อนเพลีย น้ำหนักลด มักมีไข้เรื้อรังร่วมด้วยยาบางชนิดทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยารักษาโรคมะเร็ง หรือยาลดกรดที่มีแมกนีเซียมเป็นต้น
- การผ่าตัด อาการท้องเสียอาจเกิดขึ้นหลังจากเข้ารับการผ่าตัดลำไส้ หรือการผ่าตัดถุงน้ำดีออกไป

## อาการท้องร่วงต่างกัน ช่วยบอกสาเหตุ

ท้องร่วงเกิดจากลำไส้บีบตัวมากผิดปกติเพื่อขับเชื้อโรคหรือสารพิษออกจากลำไส้ หรือลำไส้มีการอักเสบ ดูดซึมสารอาหารไม่ดี จึงขับน้ำ และอาหารออกมา

1. อาการท้องเสียที่ถ่ายเป็นมูกเลือด โดยมักมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้องหรือปวดบ่งที่ทวารหนัก ถ่ายบ่อย แต่ละครังไม่มากนัก สาเหตุมักเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียซิเจลลา อะมีบาหรือพยาธิ

2. ถ่ายเหลวเป็นน้ำขุ่นขาวคล้ายน้ำขาวขำ ถ่ายบ่อย สาเหตุจากเชื้ออหิวาต์ชนิดรุนแรง
3. ท้องเสียจากไวรัส มักจะอาเจียนนำมาก่อนแล้วถ่ายเหลวเป็นน้ำถ่ายมากจนก้นแดง อาจมีไข้หรือมีหวัด ใ้ร่วมด้วย
4. ท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรืออาหารเป็นพิษ อาจมีอาการคล้ายกันได้ แต่มักพบมีอาเจียนน้อยกว่า
5. อาหารเป็นพิษจากเชื้อโรคต่างๆ จะมีอาการคล้ายกัน คือ ปวดท้องในลักษณะปวดบิดเป็นพักๆ อาเจียนซึ่งมักมีเศษอาหารที่เป็นต้นเหตุ และถ่ายเป็นน้ำบ่อยๆ อาจมีไข้ด้วย รักษาหายได้ใน 1-2 วัน บางชนิดอาจนานถึงสัปดาห์ มีน้อยรายที่เป็นรุนแรงจนขาดน้ำ และเกลือแร่อย่างมาก

## ผลแทรกซ้อนอันตรายเมื่อท้องร่วง

1. การติดเชื้อ ถ้าเป็นเชื้อที่มีความรุนแรง เช่น อหิวาต์ เชื้อไทฟอยด์ เชื้อบิด ฯลฯ ก็อาจจะเกิดการติดเชื้อที่ลุกลามเข้าสู่กระแสเลือด และเกิดภาวะช็อกขึ้นได้
2. ขาดสารน้ำ และเกลือโซเดียม โปแตสเซียม เพราะถ่ายออกมากับน้ำอุจจาระ ยิ่งท้องเสียรุนแรงร่วมกับอาเจียนบ่อย จะทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่มากทำให้มีอันตรายจนถึงช็อกได้
  - สิ้นสุดอาการขาดน้ำมาก มีดังนี้
    - ซึม หงอย ไม่คุย เอาแต่นอน หรือกระสับกระส่าย
    - กระบอกตากลีกร้องไห้ไม่ค่อยมีน้ำตา น้ำลายแห้ง ริมฝีปากแห้ง

- ซีฟจรเต้นค่อนข้างเบาเร็ว ผิวหนังเหี่ยวย่น

## ห้องร่วงที่ต้องรีบไปพบแพทย์

1. ถ่ายอุจจาระมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน
2. ท้องเสียนานกว่า 48 ชั่วโมง
3. มีไข้สูงด้วย หรือชัก
4. คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง
5. อุจจาระมีมูกเลือดปน มีกลิ่นเหม็นผิดปกติคล้ายกุ้งเน่า
6. ถ่ายเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นที่บ่อยครั้งแสดงว่าเป็นโรคอหิวาต์ ซึ่งเป็นโรคติดต่อร้ายแรง
7. ตึมน้ำเกลือแร่แล้วยังอ่อนเพลีย หรืออาการแย่ลงเร็วมาก ไม่สามารถตึมน้ำได้
8. มีภาวะขาดน้ำมาก เช่น ปัสสาวะน้อย ขอบตาแห้ง ตาลึกโหล ซึมลง ซีฟจรเบาเร็ว หน้ามืด อ่อนเพลียมาก ทารกที่มีอาการขาดน้ำมาก จะมีลักษณะกระหม่อมบวม หมดแรง ผิวเหี่ยวย่น ซึม
9. ท้องเสียและคลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่า กลืนน้ำลายไม่ได้ น้ำลายฟุ้งปาก หายใจไม่ออก หลังกินอาหารกระป๋อง เกิดจากพิษของเชื้อคลอสทริเดียม อาจตายภายใน 24 ชั่วโมง



## ท้องร่วงแบบโหนควรกินยาฆ่าเชื้อ

การใช้ยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อเพื่อรักษาอาการท้องเสีย คือผู้ที่  
มีอาการดังต่อไปนี้

- ถ่ายมีมูกเลือดปน
- ถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือน้ำขาวขาว
- มีภาวะขาดน้ำ เช่น อาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง กระจายหน้าปากคอแห้ง หน้ามืด เป็นต้น

หากถ่ายเหลวไม่มีเลือดปน ไม่ปวดท้อง และไม่มีอาการขาดน้ำ  
ไม่จำเป็นต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ อาการจะเป็นอยู่ไม่กี่วันและหายไป  
เอง ให้ดื่มน้ำและเกลือแร่ทดแทน โดยจิบบ่อยๆ ไปเรื่อยๆ

## ยาหยุดถ่ายใช้ตอนไหน

ยาหยุดถ่าย ยาที่ช่วยลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ ใช้ในกรณีต่อไปนี้

- แก่ท้องเสียชนิดเฉียบพลันเพียง 1-2 ครั้ง ที่ไม่มีมูกเลือด  
ไม่รุนแรง
- ใช้ในรายที่ท้องเสียจากยา หรือการฉายแสง เคมีบำบัด
- หรือท้องเสียจากความเครียดที่อาจทำให้ท้องเสียเรื้อรัง
- ท้องเสียขณะเดินทาง
- หรือการติดเชื้อที่ไม่รุนแรงและต้องการหยุดท้องเสียไว้ก่อน  
ชั่วคราว (อาหารผิดสำแดง)

ยาหยุดถ่าย ไม่ใช้ในรายที่ติดเชื้อรุนแรง หรืออาหารเป็นพิษรุนแรง

เนื่องจากทำให้การกำจัดออกของเชื้อโรคด้วยการขับถ่ายนั้นหยุดลง  
หากใช้ยาหยุดถ่ายต่อเนื่องมักทำให้อุจจาระแข็ง  
สามารถหาซื้อยาหยุดถ่ายได้เองตามร้านขายยาทั่วไปโดยปรึกษา  
เภสัชกรได้แก่

1. โลเพอราไมด์ (ชื่อการค้า อีโมเดียม) ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ใช้ได้  
ทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก
2. โดเฟนอนอกโซเลต (ชื่อการค้า โดโมติล) มีส่วนผสมจากฝิ่น  
กดสมองและประสาท ไม่ใช่ในเด็กต่ำกว่าสองขวบ ยานี้ต้องมี  
ใบสั่งแพทย์ และไม่ควรพกยานี้ไปต่างประเทศ
3. ยาหยุดถ่ายที่ไปเคลือบลำไส้ไม่ให้สัมผัสสิ่งระคายเคือง (ดูดซับ  
พิษของเชื้อโรคได้ด้วย) เช่น
  - 3.1 ยาคาโอลิน มิกซ์เจอร์ หรือ มิกซ์ คาโอเพคติน และอีก  
หลายชื่อขึ้นต้นด้วย ...คาโอ... ใช้ในคนอายุสามขวบขึ้นไป  
ที่ไม่มีโรคอสุกอีเสหรือกำลังมีไข้
    - ยาคาโอลิน เอทเบล จะมีตัวยาช่วยลดอาการปวดเกร็ง  
ของลำไส้
    - ยาคาโอเพคติน - เอ็นมียาปฏิชีวนะ พิโอมัยซิน ผสมอยู่  
ช่วยฆ่าเชื้อโรค ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้
  - 3.2 ยาธาตุน้ำขาว (บิสมัสโซดา มีตัวยาซาลิไซเลต) ใช้ใน  
คนอายุสามขวบขึ้นไปที่ไม่มีโรคอสุกอีเสหรือกำลังมีไข้
  - 3.3 ผงถ่านทางการแพทย์ ไม่มีผลข้างเคียง แต่ระวังการใช้ใน  
โรคตับ โรคไต และหญิงมีครรภ์ ซึ่งยานิตอื่นก็มีข้อควร  
ระวังในคนกลุ่มนี้เช่นกัน

## ดื่มน้ำเกลือแร่อย่างไรดี

ดื่มน้ำเกลือแร่โออาร์เอส ใช้ชนิดที่เป็นซองแบบที่นำมาผสมน้ำได้เองที่บ้าน ราคาประหยัด

ดื่มน้ำเกลือแร่ครั้งละน้อยๆ หากดื่มมากเกินไป อาจทำให้อาเจียนหรือคลื่นไส้ไม่ทัน ทำให้ถ่ายมากขึ้น

หากถ่ายเหลวอีก ให้ดื่มน้ำเกลือแร่อีกครั้งละน้อยๆ ควรดื่มน้ำสะอาดที่ดื่มสุกแล้ว ถ้าดื่มน้ำอุ่นได้จะยิ่งดี ไม่ควรกินน้ำแข็ง เพราะจะทำให้มีอาการปวดท้องมากขึ้นได้

ควรดื่มน้ำผลไม้สด เช่น น้ำส้มสด แตงโม ฯลฯ เพราะบางครั้งอาจทำให้ท้องเสียมากขึ้น

### กักน้ำเกลือแร่เอง

ถ้าหาผงน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอสไม่ได้ ควรใช้น้ำเกลือแร่ทำเองที่บ้าน คือ ผสมน้ำตาลทรายสองช้อนโต๊ะต่อเกลือแกงครึ่งช้อนชา ใส่น้ำต้มสุกเย็นแล้วสามแก้ว เท่ากับ 750 ซีซี

### ดื่มน้ำเกลือแร่แล้ว ทำยังไงต่อ

สามารถให้ยาพาราเซตามอลเพื่อแก้ปวดท้องหรือลดไข้ ให้จิบน้ำมะนาวเพื่อแก้อาเจียน

หากโรงพยาบาลอยู่ไกล ควรหาขายาปฏิชีวนะที่ร้านค้าใกล้บ้าน เช่น อะม็อกซิซิลลิน เพื่อฆ่าเชื้อโรค แล้วรีบไปโรงพยาบาล

ถ้ายังกินได้ ก็ให้กินข้าวต้ม โจ๊ก หรือน้ำข้าว ให้การทำงานของลำไส้ค่อยๆ ปรับตัว

งดอาหารแข็ง อาหารรสจัด มันจัด ผัก ผลไม้ นม  
หลังจากหายท้องเสีย ไม่มีวิธีแหว่ว่าจะท้องเสียอีก กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด กลัวย่น้ำว่าสุก น้ำมะพร้าว น้ำส้มคั้นจะช่วยเพิ่มโปรไบโอติก

## ลักษณะอุจจาระที่อาจมีโรค

- สีดำของอุจจาระ
  - จากการกินอาหารหรือยาบางชนิด เช่น ดับหรือเลือด ยาบำรุงเลือดที่มีธาตุเหล็ก หรือยาแก้ท้องเสียบางชนิด
  - มีเลือดออกในระบบทางเดินอาหารส่วนต้น โดยเฉพาะหากมีสีดำเข้มเหมือนยางมะตอย ควรรีบพบแพทย์ เพื่อตรวจระบบทางเดินอาหาร หากอุจจาระเป็นสีดำบ่อยๆ อาจเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
- สีออกโทนแดง
  - ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหาร เช่น บีทรูท กระเจี๊ยบ หรือเครื่องดื่มสีแดง
  - อุจจาระเป็นสีแดงมีเลือดปน มักเกิดจากริดสีดวงทวาร หรือมีเลือดออกทางเดินอาหารส่วนล่าง เช่น ถุงผนังลำไส้ใหญ่อักเสบหรืออาจมีเนื้องอก

- อุจจาระสีเทาเข้ม
  - เกิดจากมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหารส่วนต้น
  - หรือกินธาตุเหล็กบำรุงเลือดเช่นเดียวกับอุจจาระสีดำ
- อุจจาระเป็นสีเทาอ่อน
  - อาจบ่งชี้ว่าท่อน้ำดีอุดตันส่งผลให้อุจจาระขาดน้ำดี
  - โรคตับอ่อนหรือตับ
  - จากผลข้างเคียงจากยาบางชนิด
- อุจจาระก้อนเล็ก แข็ง คล้ายลูกกระสุน
  - มักเกิดในผู้มีอาการท้องผูก เนื่องจากอุจจาระแห้ง เคลื่อนผ่านลำไส้ได้ยาก หรืออาจเพราะมีอุจจาระค้างในลำไส้เป็นเวลานาน
  - สาเหตุมาจากกินอาหารที่มีกากใยไม่เพียงพอ และดื่มน้ำน้อย
  - หรือกินยาที่ส่งผลให้ท้องผูก
  - หากไม่รีบแก้ไขอาจทำให้มีอาการท้องผูกเรื้อรัง และอาจกลายเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ในที่สุด

หมั่นสังเกตอุจจาระของตัวเองในทุกสัปดาห์ เป็นการคัดกรองอาการป่วย หรือดูแลสุขภาพเบื้องต้นแบบง่ายๆ ช่วยให้แพทย์ทำการวินิจฉัยโรคระบบทางเดินอาหารบางชนิดได้เร็วขึ้นอีกด้วย

# ท้องผูก อุจจาระแข็ง ไม่ถ่ายทุกวัน

## สาเหตุ

- ไม่ชอบกินผักผลไม้ ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยออกกำลังกาย
- ร่างกายไม่ค่อยย่อยอาหารจากโรค จากยา แขนงท้อง หรือวัยสูงอายุ
- มีโรคของทางเดินลำไส้
- ลำไส้บวม โรคไฮโปไทรอยด์ เป็นต้น

## อาการ

- อุจจาระอยู่ในลำไส้ใหญ่นาน ถูกดูดน้ำจนเป็นก้อนแข็ง ถ่ายยาก และเจ็บปวด
- การถ่ายไม่สุดก็ทำให้ท้องผูก อืดเฟ้อ อึดอัด ไม่สบายท้อง ไม่สบายตัว ปวดศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว เพราะมีของเสียอยู่ในร่างกายมาก
- มีแผลในปาก เป็นอาการของท้องผูก

## การรักษา

- ใช้อาหารระบายได้ แต่ไม่ควรใช้บ่อย
- กินผักผลไม้ชนิดที่มีเส้นใยสูงช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ
- ดื่มน้ำให้มากเพื่อให้อุจจาระนิ่ม
- ไม่อั้นเวลาปวดถ่าย
- ยืดเส้นยืดสายบริหารร่างกายส่วนเอว โยคะส่วนท้องก็ช่วยได้
- เมื่อหายจากท้องผูกแล้ว อาการปวดศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว จุกเสียดแน่นท้องจะหายไป
- ควรทำหลายวิธีทั้งอาหาร น้ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยให้ขับถ่ายปกติทุกวัน



การดูแลสุขภาพ