อาการท้องผูกและการรักษามะเร็ง

ท้องผูกคือการที่อุจจาระเคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่ช้า จนแห้งและแข็ง อาจเป็นผลข้างเคียงจากการรักษามะเร็ง ยาบางชนิด หรือการเคลื่อนไหวน้อยลงและการเปลี่ยนแปลงอาหาร การดื่มน้ำและของเหลว การขยับร่างกายอยู่เสมอ และยาที่แพทย์แนะนำสามารถช่วยได้ บอกทีมของคุณแต่เนิ่น ๆ เพราะท้องผูกที่ไม่ได้รับการรักษาอาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงได้

หน้านี้อธิบายเรื่องอาการท้องผูกระหว่างการดูแลรักษามะเร็ง ได้แก่ ท้องผูกคืออะไร เกิดจากอะไร และจะป้องกันและบรรเทาได้อย่างไร หน้านี้เขียนสำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งและผู้ที่ดูแลพวกเขา โดยเริ่มจากสัญญาณเตือนก่อน เพราะปัญหาลำไส้บางอย่างรอไม่ได้

เมื่อใดควรขอความช่วยเหลือเร็วขึ้น

ท้องผูกเป็นเวลานานอาจนำไปสู่ภาวะอุจจาระอัดแน่น (fecal impaction) ซึ่งเป็นภาวะร้ายแรงที่อุจจาระแข็งไปอุดลำไส้ใหญ่หรือไส้ตรง ภาวะอุจจาระอัดแน่นต่างจากท้องผูกธรรมดา เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตและต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์ทันที

สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐฯ (NCI) ระบุว่าภาวะลำไส้อุดตันก็ต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์ทันทีเช่นกัน

โทร 911 หรือไปห้องฉุกเฉินหาก คุณปวดท้องรุนแรงมาก ร่วมกับอาเจียนบ่อยและท้องอืดมาก และไม่มีอุจจาระหรือลมผ่านออกมาเลย NCI อธิบายลักษณะนี้ว่าเป็นการอุดตันโดยสมบูรณ์ นี่ไม่ใช่เรื่องที่จะรอทนไปจนถึงเช้า อย่าขับรถไปเอง

โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก คุณปวดท้องรุนแรง อาเจียน หรือท้องบวมแข็ง ร่วมกับท้องผูก NCI ระบุว่าการอุดตันต้องได้รับการดูแลทันที หากติดต่อทีมไม่ได้ ให้ไปห้องฉุกเฉิน

โทรหาทีมรักษามะเร็งของคุณทันทีที่พบ ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน หาก อุณหภูมิร่างกายของคุณถึง 100.4°F (38°C) ขึ้นไปขณะที่คุณกำลังรับเคมีบำบัด ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ (CDC) ถือว่าไข้ระหว่างเคมีบำบัดเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เพราะไข้อาจเป็นเบาะแสเดียวของการติดเชื้อที่อาจกลายเป็นอันตรายถึงชีวิตได้อย่างรวดเร็ว อย่ารอไว้จนถึงเช้า หากติดต่อใครไม่ได้อย่างรวดเร็ว ให้ไปห้องฉุกเฉินและบอกว่าคุณกำลังรับเคมีบำบัด

โทรหาทีมดูแลของคุณทันทีหาก คุณสังเกตเห็นเลือดออกจากไส้ตรง

โทรหาทีมดูแลของคุณภายในวันเดียวกันหากคุณสังเกตเห็นอาการใดต่อไปนี้:

- ถ่ายอุจจาระน้อยกว่าสามครั้งในสัปดาห์ที่ผ่านมา
- รู้สึกแน่นถ่วงหรือรู้สึกว่าถ่ายไม่สุด
- ปวดหลังหรือปวดท้อง
- การปัสสาวะเปลี่ยนไป
- คลื่นไส้
- มีอุจจาระเหลวรั่วซึมออกมาอย่างกะทันหันผ่านจุดที่อุดตัน

อาการเหล่านี้คือสัญญาณของภาวะอุจจาระอัดแน่น

โทรหาทีมดูแลของคุณภายในหนึ่งถึงสองวันหาก คุณเพียงแค่ท้องผูก หรือยาที่ทีมแนะนำไม่ได้ผล บอกแพทย์ของคุณ แพทย์สามารถแนะนำยาและวิธีอื่น ๆ ในการรักษาได้ การรักษาแต่เนิ่น ๆ ช่วยป้องกันปัญหาที่ร้ายแรงกว่า

ท้องผูกคืออะไร

เมื่อทราบสัญญาณเตือนแล้ว ต่อไปนี้คือคำอธิบายว่าท้องผูกคืออะไรและเกิดขึ้นได้อย่างไร

ท้องผูกคือการที่อุจจาระเคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่ช้า ลำไส้ใหญ่เป็นท่อยาวที่ลำเลียงของเสียออกจากร่างกาย ยิ่งอุจจาระใช้เวลาเคลื่อนผ่านนานเท่าไร ก็ยิ่งเสียน้ำมากขึ้นเท่านั้น อุจจาระจึงแห้งและแข็งขึ้น

หากคุณท้องผูก คุณอาจถ่ายอุจจาระไม่ออก คุณอาจต้องเบ่งแรงกว่าปกติ หรือถ่ายอุจจาระน้อยครั้งกว่าปกติ ท้องผูกอาจเป็นอยู่ช่วงสั้น ๆ หรืออาจเป็นเรื้อรังและเป็นอยู่นาน

สัญญาณและอาการของท้องผูก

- ถ่ายอุจจาระสองครั้งหรือน้อยกว่าในหนึ่งสัปดาห์
- อุจจาระแห้ง แข็ง หรือเป็นก้อน
- เจ็บขณะถ่ายอุจจาระ
- ถ่ายอุจจาระลำบาก
- ปวดท้องหรือปวดเกร็งท้อง
- รู้สึกท้องอืดหรือคลื่นไส้

สาเหตุ

ท้องผูกในผู้ที่เป็นมะเร็งอาจเกิดจาก:

- **มะเร็งบางชนิด** ท้องผูกอาจเป็นสัญญาณของมะเร็งที่กดทับอวัยวะในช่องท้องหรือขวางการเคลื่อนตัวของอุจจาระ และอาจเป็นสัญญาณของมะเร็งที่ส่งผลต่อเส้นประสาทที่เชื่อมกับลำไส้ด้วย
- **การรักษามะเร็ง เช่น เคมีบำบัด** ท้องผูกเป็นผลข้างเคียงที่พบบ่อยของเคมีบำบัดบางชนิด
- **ยา** ยาหลายชนิดทำให้ท้องผูกได้ รวมถึงยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ ยาคลายกังวล ยาแก้คลื่นไส้ และยาขับปัสสาวะ
- **การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและอาหาร** ระหว่างการรักษา คุณอาจมีแรงออกกำลังกายน้อยลง และความอยากอาหารกับอาหารที่กินอาจเปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวน้อยลงและการกินที่ต่างไปจากเดิมอาจทำให้ท้องผูกได้

การวินิจฉัย

การหาสาเหตุช่วยให้คุณได้รับการบรรเทาอาการและหลีกเลี่ยงปัญหาร้ายแรง แพทย์จะตรวจร่างกาย โดยดูและคลำท้องของคุณ และฟังเสียงลำไส้ แพทย์อาจถามว่าคุณถ่ายอุจจาระบ่อยแค่ไหน ถ่ายครั้งล่าสุดเมื่อไรและอุจจาระเป็นอย่างไร แพทย์อาจถามด้วยว่าคุณมีไข้ ปวดเกร็ง ปวด หรือท้องอืดหรือไม่

บางครั้งแพทย์อาจตรวจเพิ่มเติม เช่น:

- การตรวจทางทวารหนักด้วยนิ้ว คือการใช้นิ้วที่สวมถุงมือคลำภายในไส้ตรงส่วนล่าง
- การเอกซเรย์ช่องท้อง ซึ่งอาจแสดงให้เห็นเนื้องอกหรืออุจจาระที่อัดแน่น

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการ

หากแพทย์คาดว่ามะเร็งหรือการรักษาของคุณจะทำให้ท้องผูก แพทย์อาจให้คำแนะนำและสั่งยาเพื่อป้องกัน ขั้นตอนเดียวกันหลายอย่างก็ช่วยได้เช่นกันหากคุณท้องผูกแล้ว

- **ดื่มของเหลวให้มาก** การดื่มน้ำเปล่าหรือของเหลวใสประมาณวันละ 8 ถ้วยช่วยได้ กาแฟและน้ำลูกพรุนอาจมีฤทธิ์ระบาย และเครื่องดื่มร้อนอาจช่วยให้อุจจาระเคลื่อนตัว
- **พยายามขยับร่างกายทุกวัน** การเดิน ปั่นจักรยาน หรือโยคะเบา ๆ อาจเป็นทางเลือก คุณยังออกกำลังกายเบา ๆ บนเตียงหรือบนเก้าอี้ได้ด้วย ถามทีมของคุณว่าอะไรเหมาะกับคุณ
- **กินอาหารเวลาเดียวกันทุกวัน** กิจวัตรที่สม่ำเสมออาจช่วยให้คุณกลับมาถ่ายอุจจาระได้ตามจำนวนครั้งปกติ
- **จดบันทึกการถ่ายอุจจาระ** การแบ่งปันบันทึกนี้กับทีมช่วยให้ทีมรักษาปัญหาได้
- **ถามเรื่องใยอาหารก่อนเพิ่ม** อาหารที่มีใยอาหารสูงและผลิตภัณฑ์เสริมใยอาหารอาจทำให้ท้องผูกแย่ลงในบางคน จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ยาที่แพทย์อาจแนะนำ

แพทย์อาจสั่งยาระบายเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการท้องผูก **ใช้เฉพาะยาและวิธีรักษาที่แพทย์แนะนำเท่านั้น**

- **ยาระบายชนิดออสโมติก** เช่น MiraLAX หรือมิลค์ออฟแมกนีเซีย ดึงน้ำเข้าสู่ลำไส้เพื่อให้อุจจาระออกง่ายขึ้น
- **ยาทำให้อุจจาระนิ่ม** เช่น Colace ทำให้อุจจาระนิ่มโดยเพิ่มน้ำและไขมัน
- **ยาระบายชนิดกระตุ้น** เช่น Senokot ทำให้ลำไส้บีบตัวเพื่อให้อุจจาระเคลื่อนไป

อย่าใช้ยาเหน็บหรือการสวนทวารเว้นแต่แพทย์แนะนำ ในผู้ที่เป็นมะเร็งบางราย สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เลือดออก ติดเชื้อ หรือเกิดผลเสียอื่น ๆ ได้

การได้รับความช่วยเหลือ

ผลข้างเคียงอย่างท้องผูกอาจรับมือได้ยาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ขอความช่วยเหลือจากทีมดูแลสุขภาพของคุณ หากคุณดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง คุณช่วยได้โดย:

- ชวนให้ดื่มของเหลว
- สนับสนุนให้ขยับร่างกายเบา ๆ
- ติดตามการถ่ายอุจจาระ
- แจ้งทีมดูแลเมื่อพบสัญญาณเตือน

แหล่งข้อมูล

- National Cancer Institute — Constipation and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation)
- National Cancer Institute — Bowel Obstruction and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bowel-obstruction)
- CDC — Fever and Cancer Treatment (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก National Cancer Institute กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษาทีมดูแลสุขภาพของคุณเสมอ

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation

อัปเดตล่าสุด: 2026-10-28

คุณมีสิทธิ์ได้รับล่ามฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาล่ามที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/constipation

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์