



ริดสีดวง...โรคยอดฮิตของคนเมืองที่ไม่ควรมองข้าม



ศูนย์ : ศูนย์ศัลยกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ปรีศนา สิริยานนท์

โรคริดสีดวงทวาร (Hemorrhoid) เป็นภาวะที่หลอดเลือดดำที่มีอยู่ตามธรรมชาติของคนทั่วไป ในบริเวณทวารหนักเกิดการโป่งพองเป็นหัว แล้วมีการปริแตกของผนังหลอดเลือด ขณะเบ่งถ่ายอุจจาระทำให้มีเลือดออกเป็นครั้งคราว อาจพบเป็นเพียงหัวเดียวหรือหลายหัวก็ได้ โดยโรคนี้พบได้บ่อยและเกิดได้จากหลายปัจจัย โดยเฉพาะพฤติกรรมทำร้ายสุขภาพ เช่น ขี้ถ่ายไม่เป็นเวลา รวมถึงการรับประทานอาหารไม่ครบหลักโภชนาการที่ดี ขาดไฟเบอร์จนก่อให้เกิดอาการท้องผูก แม้โรคริดสีดวงทวารจะไม่ใช่วิธีร้ายแรง ที่ส่งผลต่อชีวิตเราแต่ก็สร้างความรำคาญและรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

สาเหตุหลักของโรคริดสีดวงทวาร

1. ภาวะทองผูกเรื้อรัง
2. ทองเสียบ่อย
3. พฤติกรรมชอบเบ่งอุจจาระอย่างแรง
4. ไข้ยาสวนอุจจาระหรือยาระบายบ่อยเกินความจำเป็น
5. มีภาวะโรคตับแข็ง ซึ่งมีผลทำให้เลือดดำอุดตัน จนบริเวณเส้นเลือดดำบริเวณทวารโป่งพอง
6. บุคคลในครอบครัวมีประวัติ เคยเป็นโรคริดสีดวงทวารหนัก

อาการสำคัญของริดสีดวงทวาร คือ ถ่ายอุจจาระออกมาเป็นเลือดสดๆ เนื่องจากการเบ่งถ่ายแรงๆ หัวริดสีดวงทวาร จะปริแตกออก อาจสังเกตได้ว่ามีเลือดเปื้อนกระดาษชำระ หรือ เลือดไหลเป็นหยด โดยไม่รู้สึกรำคาญ

การรักษาริดสีดวงทวาร

เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคริดสีดวงทวาร ผู้ป่วยสามารถรักษาได้ด้วยตนเอง โดย

วิธีแรก คือ การนั่งแช่ในน้ำอุ่น 15-30 นาที ควรนั่งหลังขับถ่ายอุจจาระ

วิธีที่สอง คือ การรักษาด้วยการใช้ยาเหน็บริดสีดวงเพื่อบรรเทาอาการเจ็บ

การใช้ยาเหน็บริดสีดวงเพื่อบรรเทาอาการเจ็บแล้วไม่ดีขึ้น อาจจะต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง สำหรับริดสีดวงทวารเพื่อให้แพทย์ทำการพิจารณา ว่าสามารถรักษาด้วยยาหรือรัดยางเพื่อให้ริดสีดวงฝ่อได้หรือไม่

วิธีที่สาม คือ การผ่าตัดโดยจะผ่าเอาก้อนเนื้อออกไปแล้วเย็บปิดปากแผล ใช้เวลาประมาณ 1 ชม. ขึ้นไป นอนรพ. ประมาณ 1-2 วัน และพักที่บ้านประมาณ 1 สัปดาห์ หักคอกกำลังกาย

อาหารที่คนเป็นริดสีดวงทวารควรรับประทาน

- ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เพราะนอกจากน้ำจะเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายแล้ว น้ำยังมีส่วนช่วยให้อุจจาระนุ่ม เวลาขับถ่ายก็จะง่าย ไม่ต้องเบ่งให้เจ็บริดสีดวงทวาร
- รับประทานผักและผลไม้ อย่าให้ขาด ไฟเบอร์เป็นวัตถุดิบชั้นเลิศในการขับถ่าย โดยมีส่วนช่วยทำให้อุจจาระไม่แข็งตัว การขับถ่ายมีความคล่องตัวมากขึ้น

ดังนั้นคนที่เป็โรคีตีสีดวงทวารควรกินผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นเพื่อเติมไฟเบอร์ให้ระบบทางเดินอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายเป็นรื่องง่ายขึ้น

- **โยเกิร์ต** โยเกิร์ตเปี่ยมไปด้วยแบคทีเรียชนิดดีต่อลำไส้ โดยเฉพาะโยเกิร์ตที่มีแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) หรือโยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์ไบฟิโดส (Bifidus) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีที่มีหน้าที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่ายนอกจากนี้โยเกิร์ตที่ทำมา จากนมยังมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ทำให้เราปวดถ่ายง่ายขึ้น
- **ถั่ว** พืชตระกูลถั่วเกือบทุกชนิดมีทั้งโปรตีน และไฟเบอร์ในปริมาณที่สูงพอสมควร โดยถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ในปริมาณครึ่งถ้วยตวงก็ให้ไฟเบอร์มากถึง 1 ใน 3 ของปริมาณไฟเบอร์ที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน
- **มะละกอ** มะละกอเป็นผลไม้ขึ้นชื่อในด้านผลไม้แก้ท้องผูกอยู่แล้ว เพราะนอกจากมะละกอจะมีไฟเบอร์สูง ในมะละกอยังมีเอนไซม์ Papain ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีนในระบบทางเดินอาหาร
- **ลูกพรุน** ลูกพรุนเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยระบายอยู่ในตัว โดยนอกจากจะมีส่วนช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้นแล้ว ลูกพรุนก็มีคุณสมบัติช่วยให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ช่วยใหร่างกายขับถ่ายอุจจาระออกมาได้ง่ายขึ้น
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เพราะการออกกำลังกายมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้การขับถ่ายคล่องตัวมากขึ้นด้วย

โรคีตีสีดวงทวารเมื่อรักษาหายแล้ว ก็ยังมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นได้อีก หากยังมีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นท้องผูก ท้องเสียเรื้อรัง การนั่งแช่ในห้องน้ำนานๆ การตั้งครรภ์ โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน ดังนั้นหลังจากการรักษาแล้ว ต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงรวมด้วยจึงจะไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก