



ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียบ่อยๆ ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น เสี่ยงระบบย่อยอาหารพัง !



ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ

บทความโดยแพทย์ : พญ. เพ็ญประไพ หงษ์ศรีสุวรรณ

หลายครั้งที่มีอาการจุก อืดอัด แน่นท้องขึ้นมาอยู่บ่อยๆ จนต้องเรอหรือผายลมเพื่อระบายความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นภายในท้องจนเสียบุคลิกภาพ บางคนอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย และคนส่วนใหญ่มักเลือกทานยาบรรเทาอาการเพียงเท่านั้น แต่รู้หรือไม่ว่าอาการเหล่านี้หากเป็นอยู่บ่อยครั้งหรือเป็นๆ หายๆ อาจจะเป็นสัญญาณเตือนความผิดปกติจากร่างกายที่อาจตามมาด้วยโรคระบบทางเดินอาหารแล้วก็ได้

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย เป็นอย่างไร

- **ท้องอืด** - เป็นอาการที่มีลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้มาก เพราะอาหารไม่ย่อย ทำให้รู้สึกอึดอัดแน่นท้อง ทำให้เรอ ผายลมบ่อย หรือภาวะท้องโต บางครั้งอาจได้ยินเสียงโครกครากภายในท้อง และมีอาการปวดท้องร่วมด้วย โดยอาการจะแสดงออกบริเวณกลางท้องส่วนบน ซึ่งอยู่ระหว่างไตลั้นปี่และเหนือสะดือ
- **ท้องเฟ้อ** - เป็นอาการที่มีลมในกระเพาะอาหาร เพราะอาหารไม่ย่อย หรือ อาหารเป็นพิษ เมื่อเรอมักจะมียกกลิ่นเหม็น จึงเชื่อว่า ท้องเฟ้อเรอเหม็นเปรี้ยว
- **ท้องเสีย** - เป็นอาการถ่ายอุจจาระมีลักษณะเหลว หรือถ่ายออกเป็นน้ำมากกว่าปกติ หรือในบางครั้งถ่ายเป็นมูกปนเลือด

ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย สาเหตุที่พบได้บ่อย

ท้องอืด ท้องเฟ้อ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกช่วงอายุ ตั้งแต่วัยรุ่น วัยทำงาน จนถึงวัยสูงอายุ แต่ช่วงอายุที่พบบ่อยมาก คือ 30-40 ปีขึ้นไป เนื่องจากกลุ่มคนในวัยดังกล่าวมีการทำงานของระบบการย่อยอาหารที่เสื่อมถอยลงตามวัย สาเหตุหลักๆ มาจากในกระเพาะอาหารของเรามีแก๊สอยู่เยอะเกินไป นอกจากนี้ยังมีอีกหลายสาเหตุที่พบได้บ่อย ดังนี้

- พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารเร็ว ดื่มเร็ว รับประทานอาหารผิดเวลา บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีการอัดกาซไว้ เช่น น้ำอัดลม เบียร์ จึงทำให้เกิดกาซหรือลมในท้องมากกว่าปกติ รับประทานอาหารแล้ว นม อาหารที่มีไขมันสูง หรือชอบรับประทานอาหารรสจัด เป็นต้น
- มีลมในกระเพาะอาหารมากเกินไป เกิดจากการอักเสบ มีแผลในกระเพาะอาหาร หรือมีเนื้องอก เนื้อร้ายซ่อนอยู่ในกระเพาะอาหาร
- ความผิดปกติของระบบการย่อยอาหารที่ไม่สมบูรณ์ ทั้งในส่วนของกระเพาะอาหารเอง และในส่วนของลำไส้ น้ำย่อยจากลำไส้เล็ก ตับ หรือ ตับอ่อน ทำงานได้น้อย จำนวนแบคทีเรียที่มีประโยชน์มีปริมาณมาก หรือน้อยไป หรือเกิดจากสภาวะการบีบตัวของลำไส้ผิดปกติ
- การกลืนอากาศเข้าไปมากเกินไประหว่างรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ หรือพูดคุย

ท้องเสีย สาเหตุหลักมักเกิดจากการติดเชื้อหรือภาวะอาหารเป็นพิษ หลังจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ปรสิต หรือเชื้อไวรัสเข้าไป ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ทั้งนี้ความเครียดวิตกกังวล การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป หรือการแพ้อาหารบางชนิดก็สามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้เช่นกัน ในรายที่มีอาการท้องเสียแบบเรื้อรัง อาจเกิดจากสาเหตุโรคในระบบทางเดินอาหารและโรคลำไส้ผิดปกติ

วินิจฉัยอาการด้วยการส่องกล้องกระเพาะอาหาร

หากมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องเสีย เป็นระยะเวลานาน หรือมากกว่า 2-3 สัปดาห์

โดยที่ไม่บรรเทาลงเลยหรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น น้ำหนักลด นิสัยการขับถ่ายเปลี่ยนไป ปวดท้อง
เหนื่อยล้าอย่างรุนแรง ถ่ายดำ หรือถ่ายเป็นเลือด ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่ชัดเจน

โดยในเบื้องต้นแพทย์จะทำการซักประวัติ สอบถามถึงอาการป่วย และตรวจร่างกายเบื้องต้น
แต่หากอาการรุนแรงหรือสาเหตุของโรคไม่ชัดเจน แพทย์อาจจำเป็นต้องใช้การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม
เช่น การตรวจเลือด การส่องกล้องกระเพาะอาหาร (EGD)

โดยการสอดกล้องเข้าไปทางปากแล้วตรวจอวัยวะต่าง ๆ ของระบบย่อยอาหาร
เป็นมาตรฐานเพื่อการวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้องแม่นยำ อีกทั้ง เป็นการตรวจที่สามารถทำได้ง่ายใช้เวลาไม่นาน
และในโรคบางโรคแพทย์สามารถให้การรักษาได้ทันที

อย่างไรก็ตาม การป้องกันอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ สามารถทำได้ตั้งแต่การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดอาการ ไม่รับประทานอาหารปริมาณมากเกินไป
รวมทั้งรักษาความสะอาดและเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัยเพื่อไม่ให้เกิดอาการท้องเสียได้
นอกจากนี้ยังควรสำรวจความผิดปกติของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และควรรีบปรึกษาแพทย์หากมีอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ และท้องเสียที่ผิดปกติ