

วิชาการ

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

เป็นกลุ่มอาการทางระบบอาหารที่เกิดจาก abnormal intestine motility ซึ่งไม่สามารถหาสาเหตุได้แน่นอน มักจะมีอาการสำคัญ คือ ท้องเสีย ท้องผูก ท้องอืด หรืออาจจะมีอาการหลายอย่างในคนเดียวกัน เช่น ปวดท้อง และท้องเสีย บางครั้งท้องเสียสลับกับท้องผูก เป็นต้น (พิศาล, 2536)

สาเหตุของท้องเสีย

โดยปกติลำไส้จะดูดซึมสารอาหารในรูปแบบของเหลวจากสิ่งที่ย่อยรับประทานเข้าไปในร่างกายจนเหลือแต่กากใยทิ้งไว้ แต่เมื่อเกิดอาการท้องเสียขึ้น ทำให้ลำไส้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ สารอาหารเหล่านั้นจึงไม่ถูกดูดซึมและถูกขับออกมาจากร่างกาย ซึ่งการถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นมูกเลือดนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- การติดเชื้อแบคทีเรีย การติดเชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อ *Campylobacter*, *Salmonella*, *Shigella* หรือ *Escherichia coli* (*E. coli*) เข้าไปในร่างกาย
- การติดเชื้อไวรัส มีไวรัสหลายชนิดที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย เช่น rotavirus, norovirus, cytomegalovirus, herpes simplex virus, viral hepatitis ฯลฯ โดยเชื้อไวรัส rotavirus เป็นสาเหตุของการเกิดอาการท้องเสียในเด็กมากที่สุด ซึ่งสามารถหายได้ภายใน 3-7 วัน แต่อาจก่อให้เกิดปัญหาในการย่อยและดูดซึมแล็กโทสที่พบในนมได้
- การได้รับเชื้อปรสิต เชื้อปรสิตสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน และอาศัยอยู่ในระบบย่อยอาหารของเรา เชื้อปรสิตที่มักพบ คือ *Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica* และ *Cryptosporidium*
- โรคระบบทางเดินอาหารและระบบลำไส้ผิดปกติ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของอาการท้องเสีย เช่น โรคโครห์น (Crohn's Disease) โรคลำไส้อักเสบ โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผลเรื้อรัง โรคเซลิแอคหรือแพ้กลูเตน โรคลำไส้แปรปรวน
- แพ้อาหารหรือธาตุอ่อน บางคนมีปัญหาในการย่อยสารอาหารบางประเภทหรือที่เรียกว่า ภูมิแพ้ อาหาร เช่น การแพ้แล็กโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่พบมากในนมหรือผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับนมหรือสารทดแทนความหวานในปริมาณมาก ก็อาจก่อให้เกิดอาการท้องเสียได้เช่นกัน
- การตอบสนองต่อยาบางประเภท เช่น ยาปฏิชีวนะ ยารักษาโรคมะเร็ง และยาลดกรดที่มีแมกนีเซียม ก็สามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้

- การผ่าตัดกระเพาะอาหาร ในผู้ป่วยบางรายที่เคยเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหารบางส่วนออกไป อาจเกิดภาวะการดูดซึมอาหารที่ผิดปกติ เนื่องจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารไม่ถูกย่อยทำลายเมื่อเข้าสู่กระเพาะอาหาร จึงเล็ดลอดไปสู่ลำไส้เล็กและสร้างสารพิษขึ้น ส่งผลให้ผนังลำไส้เล็กเกิดอาการอักเสบ ไม่สามารถดูดซึมน้ำและอาหารได้เป็นปกติ ทำให้เกิดอาการท้องเสียขึ้น

ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ (Dehydration) กับอาการท้องเสีย

อาการที่ควรระวังมากที่สุด คือ ภาวะร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ (หรือที่เรียกว่า อิเล็กโทรไลต์) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และระบบการทำงานหลักอื่น ๆ ในร่างกาย ถือเป็นอันตรายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เพราะอาจทำให้อวัยวะภายในเกิดความเสียหาย ร่างกายเกิดอาการช็อก และหมดสติ สำหรับในผู้ใหญ่ สัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายกำลังเผชิญกับภาวะขาดน้ำ สังเกตได้จาก มีอาการกระหายน้ำมากกว่าปกติ ปัสสาวะน้อยกว่าปกติและมีสีเข้ม ผิวแห้ง มีอาการเมื่อยล้า วิงเวียนศีรษะ ฯลฯ ส่วนในทารกและเด็กเล็ก จะพบว่ามีอาการปากและลิ้นแห้ง ร้องไห้ไม่มีน้ำตา มีการถ่ายปัสสาวะน้อยภายใน 3 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ดวงตาบวมเล็กน้อย มีไข้สูง กระสับกระส่ายหรือหงุดหงิด เป็นต้น แม้ว่าการดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ แต่ร่างกายยังคงต้องการเกลือแร่อยู่ ดังนั้นหากเกิดภาวะการขาดน้ำในผู้ใหญ่ นอกจากการดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอแล้ว ควรรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมแร่ธาตุวิตามินให้กับร่างกาย หรือเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่ แต่ในเด็กเล็กที่มีอาการท้องเสีย ผู้ปกครองควรให้รับประทานผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือ โออาร์เอส (ORS) เพื่อบรรเทาภาวะการขาดน้ำเบื้องต้น

การรักษาอาการท้องเสีย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องมีการรักษาเฉพาะ แต่สิ่งที่จำเป็น คือ ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป หรืออาจรับประทานผงน้ำตาลเกลือแร่ โออาร์เอส (ORS) เพื่อบรรเทาอาการ หรือรับประทานยาสามัญตามเภสัชกรแนะนำ เช่น ยาหยุดอาการท้องเสียก็สามารถช่วยบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้ แต่ในกรณีที่ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดจากการติดเชื้อปรสิตหรือแบคทีเรียไม่ควรรับประทานยาประเภทนี้ เนื่องจากจะเป็นการกักเก็บเชื้อโรคหรือของเสียไว้ในลำไส้ ทำให้อาการท้องเสียหายได้ช้าลงหรือแย่ลงกว่าเดิม แต่ควรปรึกษาแพทย์ในการรับประทานยา ซึ่งแพทย์มักจะส่งจ่ายยาต้านจุลชีพให้ การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการท้องเสีย ควรระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารและความสะอาดเป็นหลัก ผู้ป่วยควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม น้ำซุ๊ป ขนมอบี และควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง ไขมันสูง เครื่องดื่มคาเฟอีน ของหวาน ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับนม และอาหารรสจัด หากมีอาการอ่อนเพลียจากการเสียน้ำและเกลือแร่ ควรดื่มน้ำตาลเกลือแร่ โออาร์เอส (ORS) โดยจิบทีละนิด และจิบบ่อย ๆ หากอาการดีขึ้นแล้วสามารถรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีกากใยสูง รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่มีจุลินทรีย์ชนิดดีหรือ โพรไบโอติก

เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ซึ่งมีส่วนในการช่วยลำไส้ย่อยอาหาร ที่สำคัญควรระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ

การป้องกันอาการท้องเสีย

ท้องเสียสามารถเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน การรักษาความสะอาดและเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัยเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด หรือปฏิบัติตามคำแนะนำเบื้องต้นเหล่านี้

- ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารหรือสัมผัสกับอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ หรือจับสิ่งสกปรกอื่น ๆ เพื่อป้องกันแพร่กระจายของเชื้อโรค
- ในกรณีที่ไม่สามารถล้างมือได้ ควรใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เลือกรับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง เช่น รับประทานอาหารที่ร้อน อาหารที่สะอาด สดใหม่ หลีกเลี่ยงผักผลไม้สดที่ล้างไม่สะอาด เนื้อสัตว์ดิบ และผลิตภัณฑ์ประเภทนม
- ไม่ควรวางอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนาน ๆ ควรเก็บเข้าตู้เย็น เพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย
- ควรทำความสะอาดบริเวณที่มีการเตรียมอาหารให้ถูกสุขลักษณะ รวมถึงการล้างมือให้สะอาด ขณะเตรียมอาหาร
- เลือกดื่มน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ

อาการและอาการแสดง อาการที่ผู้ป่วยมาพบแพทย์ อาจแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ได้ดังนี้

1. spastic colon เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องและท้องผูกร่วมด้วย โดยท้องผูกจะเป็นหลายวัน และตามมาด้วยท้องเสียระยะสั้น ๆ เกิดจากการหดตัวของ ลำไส้อย่างรุนแรง โดยเฉพาะ sigmoid colon ซึ่งทำให้กากอาหารไม่เคลื่อนตัวสู่ rectum ผู้ป่วย จึงมีอาการท้องอืด แน่นท้องหรือถ่ายเป็นมูกได้
2. watery diarrhea อาการท้องเสีย ถ่ายเป็นน้ำจำนวนน้อย ๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง บางครั้งพบว่า ท้องเสียจะเกิดหลังจากรับประทานอาหาร

3. atonic colon อาการท้องผูกเกิดจาก การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง ผู้ป่วยไม่ปวดท้องแต่จะไม่ถ่ายติดต่อกันหลาย ๆ วัน จนต้องสวนอุจจาระหรือกินยาถ่าย
4. gaseous distention ผู้ป่วยจะรู้สึกว่ามีแก๊สในลำไส้มาก จนต้องเรอหรือผายลมจึงจะอาการดีขึ้น
5. chronic abdominal pain อาการปวดท้องของผู้ป่วย IBS พบได้บ่อยร่วมกับอาการอื่น ๆ อย่งไรก็ตาม อาการปวดท้องดังกล่าวจะไม่พบในเวลนอนหลับ ผู้ป่วยจึงมักไม่ต้องตื่นกลางดึก เพราะอาการปวดท้อง

การรักษา ควรพิจารณาให้การรักษาคตามขั้นตอนดังนี้

1. เนื่องจากผู้ป่วย IBS จะมีอาการต่าง ๆ ยาวนาน จะวิตกกังวลสูง ดังนั้นจึงต้องวินิจฉัยแยกโรคให้ชัดเจน เพื่อให้ทราบว่าไม่ใช่โรคร้ายแรง เพื่อยืนยันกับผู้ป่วย
2. พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุ เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
3. การเปลี่ยนแปลงเรื่องอาหาร เช่น หันมารับประทานอาหารที่มีกากมากขึ้น เป็นต้น
4. หากจำเป็นต้องรักษาด้วยยา ยาที่จำเป็น เช่น
 - 4.1 sedative / antidepressant อาจจำเป็นในระยะแรก เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้นควรหยุดยา
 - 4.2 antispasmodic drugs
 - 4.3 calcium channel blocker เพื่อหวังผลลดการบีบตัวของ colon
 - 4.4 ยาแก้ท้องอืด
 - 4.5 ยาแก้ท้องเสีย กรณีที่มีอาการท้องเสียรุนแรง

การพยาบาล

ปัญหาที่ 1 มีภาวะเสียสมดุลน้ำและอิเล็กโทรไลต์ เนื่องจากการดูดซึมของลำไส้ไม่มีประสิทธิภาพ

A: ผล Lab electrolyte ?

I: กิจกรรมทางการพยาบาล

1. ประเมินความรุนแรงของการขาดน้ำได้แก่ การสังเกตและประเมินจำนวนครั้งของอุจจาระ ลักษณะอุจจาระ ปัสสาวะควรประเมินปริมาณ สี ชั่งน้ำหนักตัวทุกวันในเวลาเดียวกัน ตรวจสอบความตึงตัวของ ผิวหนัง อาการตาลึกโหล เยื่อช่องปากแห้ง และตรวจสัญญาณชีพ เพื่อ ป้องกันภาวะขาดน้ำ

2. ให้การพยาบาลตามแผนการรักษา

2.1 ให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำในรายที่มีอาการ รับประทานอาหารไม่ได้ มีอาการขาดน้ำอย่างรุนแรง หรือมีอาการของการไหลเวียนล้มเหลว เช่น ซึมมาก ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตต่ำ

2.2 ให้สารน้ำทดแทนทางปากหรือทางสายยาง โดยการให้ ORS ซึ่งประเมินความรุนแรงจากการขาดน้ำให้จิบบ่อยๆ และควรให้ ORS ก่อนอาหาร เนื่องจากถ้ารับประทานอาหารก่อนจะทำให้อิ่มแล้ว

ไม่ยอมรับประทาน ORS

2.3 ให้สารละลายแก่ผู้ป่วยที่ถ่ายอุจจาระมากขึ้น หรือ ให้เพิ่ม ORS ได้ แต่ถ้ามีหนังตาบวม ซึ่งเกิดจากโซเดียมเกิน หยุดให้จนกว่าจะหาย

3. Monitor EKG observe severe arrhythmia

4.Record I/O

5. ติดตามผล lab electrolyte

E: ผล lab electrolyte ปกติ V/S ปกติ

ปัญหาที่ 2 ไม่สุขสบายจากอาการไข้ ปวดท้อง และการระคายเคืองของผิวหนังบริเวณก้น

A: มีไข้ ปวดท้อง ก้นเปื่อยแดง

I: กิจกรรมทางการพยาบาล

1. จัดสิ่งแวดล้อมให้เงียบสงบ ไม่มีเสียง แสง และกลิ่นรบกวนการพักผ่อนของผู้ป่วย

2. อนุญาตให้ญาติเข้าเยี่ยมผู้ป่วยและอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยตามเวลา

3. ถ้ามีไข้อยู่ระหว่าง 37.5-38.5 องศาเซลเซียส ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อระบายความร้อนออกจาก ร่างกาย ถ้าไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส ให้เช็ดตัวลดไข้และให้ยาลดไข้ตามแผนการรักษา

4. ให้อาหารและน้ำปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อให้สามารถย่อยและดูดซึมได้ ลดการบีบตัวของลำไส้
5. จัดให้อยู่ในท่านั่งหรือนอนศีรษะสูงขณะให้อาหาร และไล่ลมบ่อยๆ เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด และให้นอนศีรษะสูงประมาณ 15-30 นาที หลังให้อาหาร
6. ทำความสะอาดผิวหนังบริเวณก้นและอวัยวะสืบพันธุ์อย่างนุ่มนวล เช็ดหรือล้างให้สะอาดแล้วซับให้แห้งทุกครั้งหลังขับถ่าย ถ้าผิวหนังบริเวณก้นและอวัยวะสืบพันธุ์มีผื่นแดงให้เปิดผ้าบริเวณก้นให้สัมผัสกับอากาศ และเปลี่ยนท่านอนบ่อยๆ ทุก 2 ชม.
7. สังเกตอาการท้องอืด ปวดท้อง อาเจียน ฟังเสียงการทำงานของลำไส้ ถ้าผิดปกติให้รายงานแพทย์

E: $BT = 36.5-37^{\circ}C$ ไม่มีอาการปวดท้อง ก้นทุเลาจากอาการเบื้อยแดง

ปัญหาที่ 3 มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเนื่องจากทางเดินอาหารทำหน้าที่บกพร่องหรือรับประทานอาหารได้น้อย

A:

I: กิจกรรมทางการพยาบาล

1. ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย ดูแลให้น้อยๆ แต่บ่อยครั้ง หรือในกรณีให้อาหารทางสายยางให้อย่างช้าๆ จัดท่าศีรษะสูง 30-45 องศาขณะให้อาหาร และหลังให้อาหารทางสายยาง 30 นาที - 1 ชั่วโมง
2. สังเกตอาการผิดปกติในบางราย ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยแลคโตสมาก หรือแพ้โปรตีนใน นมวัว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเปลี่ยนนม

E: ผู้ป่วยได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ผิว ริมฝีปากไม่เหี่ยวแห้ง น้ำหนักไม่ลดลง

ปัญหาที่ 4 อาจเกิดการแพร่กระจายของเชื้อหรือติดเชื้อชนิดอื่นเพิ่ม เนื่องจากขาดความเข้าใจในการปฏิบัติตัว ที่ถูกต้อง

A:

I: กิจกรรมทางการพยาบาล

1. ทำความสะอาดผิวหนังบริเวณก้น อวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งที่ได้ถ่ายอุจจาระ ด้วยการฟอกด้วยสบู่ แล้วล้างออกให้สะอาด ซับให้แห้ง และอาจใช้วาสลีนทาบางๆ บริเวณรอบๆทวารหนัก เพื่อลดการระคายเคือง ให้กับผู้ป่วย โดยเฉพาะถ้าบริเวณที่เริ่มมีรอยแดง ถลอก ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมสำเร็จรูปบ่อยๆ แต่ให้เปิดบริเวณก้นให้ถูกกับอากาศ โดยจัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคง

2. ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

2.1 ล้างมือก่อนและหลังให้การพยาบาลทุกครั้ง

2.2 จัดให้ผู้ป่วยท้องเสียให้อยู่รวมในห้องเดียวกัน ไม่ควรอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโรคทั่วไป นอกจากนี้ อาเจียน อุจจาระ ผื่นบวม อุจจาระ สิ่งของ เครื่องใช้ควรแช่น้ำยาฆ่าเชื้อโรค ไลโซล 2 % ก่อนทิ้งทุกครั้ง หากถ่ายในส้วมให้ราดน้ำยาไลโซลโดยรอบ โถส้วม และให้ผู้ป่วยล้างมือ ฟอกสบู่หลังถ่ายทุกครั้ง

2.3 สอนและให้คำแนะนำแก่ญาติ เกี่ยวกับวิธีการป้องกันการเกิดโรคท้องเสีย การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการท้องร่วง คำแนะนำวิธีการผสม ORS เองที่บ้าน ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ เกลือ ½ ช้อนชา น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม (750ml) หรือใช้น้ำข้าว 1 ขวดกลมผสมเกลือ ½ ช้อนชา

3. ดูแลให้ได้รับยาตามแผนการรักษา กรณีเกิดจากเชื้อไวรัสให้รักษาตามอาการ ส่วนถ้าติดเชื้อแบคทีเรียจะให้ยาตามเชื้อที่ตรวจพบ ไม่ควรให้ยาลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ เพราะไม่ได้ผลและเกิดผลข้างเคียงที่ร้ายแรงทำให้ไม่สามารถขับถ่ายเชื้อ ทำให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงมากขึ้น

E: ผู้ป่วยและญาติมีความเข้าใจในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติได้

นางสาววิรัตน์ พิชยะกุลพัฒน์

ผู้สอน