

## เตือนภัย "ถ่ายเป็นเลือด" ระวังโรคแฝง...ร้ายแรงถึงชีวิต!!

🕒 นำเสนอเมื่อ 7 มิ.ย. 2552

อาการตกใจกลัวสุดขีด จะเกิดขึ้นเมื่อทราบว่า ตัวเอง ถ่ายเป็นเลือด ทำให้คิดไปต่าง ๆ นานา ว่าเป็นโรคร้ายชนิดใดกันแน่ เพราะการถ่ายเป็นเลือดเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็น ริดสีดวงทวารหนัก ผิบริเวณทวารหนักและที่หนักสุด ๆ เห็นจะเป็น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ที่ทำให้ใครหลายคนกังวลใจจนกินไม่ไดนอนไม่หลับ!!

วันนี้เรามาไขข้อข้องใจเพื่อคลายความกังวลกัน โดย นพ.สุรพันธ์ เอื้อวัฒนามงคล ศัลยแพทย์ระบบลำไส้ใหญ่และทวารหนัก โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้ความรู้ว่า อาการถ่ายเป็นเลือดนั้นเป็นอาการของโรคริดสีดวงทวารหนักที่เกิดจากหลอดเลือดดำของผนังเยื่อบุทวารหนักโป่งพอง เมื่อเกิดขึ้นจะพบเป็นก้อนโป่งพองโผล่ออกมาขณะอุจจาระหรืออาจทำให้เลือดออกขณะก่อนหรือหลังถ่ายอุจจาระ

สาเหตุของการเกิดโรคริดสีดวงทวารหนักที่พบบ่อยมาก ที่สุดคือ อุปนิสัยการขับถ่าย และการกินอาหาร ได้แก่ ไม่ทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ จึงมีอาการท้องผูก ถ่ายอุจจาระลำบาก หลาย ๆ วันถ่ายครั้งหนึ่ง หรือความแรงรีบตอกลงันไวสง ผลให้อุจจาระแข็งตองเบงอยุณานขณะขับถ่าย ทำให้เกิดแรงดันในช่องทอมาก เสนเลือดดำถ่ายเทไม่สะดวกและโป่งพองขึ้น อาการของผู้เป็นริดสีดวงทวารหนักมักเป็นได้ทั้งภายในและภายนอกแต่ส่วนมากมักเป็นแบบภายใน เริ่มแรกมีอาการถ่ายเป็นเลือดสีแดงสด ๆ

ส่วนสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ พันธุกรรม, การตั้งครรภ์ เพราะมดลูกใหญ่ขึ้นกดทับหลอดเลือดดำทำให้ถ่ายเทลำบาก รวมถึงคนที่เป็นโรคหัวใจ โรคตับ เพราะปกติแล้วบริเวณทวารหนักจะมีเลือดมาเลี้ยงมากและเลือดภายในกลุ่มหลอดเลือดดำเหล่านี้จะไหลถ่ายเทไปสู่หลอดเลือดดำภายในช่องทอ แต่ถาเรามีปัญหาโรคหัวใจหรือโรคตับเลือดจะถ่ายเทไม่สะดวกและตีกลับมายังหลอดเลือดที่ทวารหนัก ทำให้โป่งพองเป็นริดสีดวงในที่สุด

แพทย์แบ่งอาการเป็น 4 ระยะ คือ 1.มีอาการเลือดออก หัวริดสีดวงอยู่ข้างใน 2.ถ่ายอุจจาระแล้วมีก้อนริดสีดวงฯ โผล่ออกมาเวลาเบงแต่หดกลับเข้าไปไ้เอง 3.ถ่ายอุจจาระแล้ว มีก้อนริดสีดวงฯ โผล่ออกมา และไม่หดกลับเข้าไปไ้เอง ตองใช้นิ้วมื่อดันกลับจึงเข้าและ 4.ริดสีดวงฯ โผล่ออกมาภายนอกไม่สามารถดันกลับไ้ได้ ซึ่งการรักษาในันในระดับ 1-2 คือไหยามีผลทำให้เสนเลือดหดตัวหรือไซยารัดให้หัวริดสีดวงฝ่อหลุดไปเองรวมทั้งแนะนำให้เปลี่ยนอุปนิสัยการกินและการขับถ่าย ส่วนระดับที่ 3-4 ถือว่าเป็นมากแล้วตองทำการผ่าตัดแต่อาจไม่หายขาดหากเรายังมีพฤติกรรมเดิม ๆ จะทำให้กลับมาเป็นได้อีก

90 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยที่มีอาการเลือดออกทางทวารหนักหรือถ่ายเป็นเลือดมักคิดว่าเป็นริดสีดวงฯ

แต่อีกโรคหนึ่งที่ร้ายแรงกว่าและแอบแฝงอยู่ในอาการถ่ายเป็นเลือดด้วยเช่นกันคือโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ซึ่งหลายคนมักเข้าใจผิดว่าการ ถ่ายเป็นเลือดนั้นต้องเป็นโรคริดสีดวงฯ และอาจรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นมะเร็งได้ แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ คนที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ต่างหากจะมีภาวะเสี่ยงเป็นโรคริดสีดวงมากกว่าคนปกติ ดังนั้นอาการถ่ายเป็นเลือดจึงเป็นอันตรายร้ายแรงมากกว่าที่เราคิดไว้

นพ.สุรพันธ์ อธิบายข้อแตกต่างระหว่างมะเร็งลำไส้ใหญ่กับโรคริดสีดวงทวารหนักว่า ริดสีดวงฯ เกิดจากหลอดเลือดดำในลำไส้ใหญ่โป่งพองแต่มะเร็งลำไส้ใหญ่เกิดจากความผิดปกติของติ่งเนื้อตรงเยื่อผนังของลำไส้ใหญ่ ซึ่งเกิดจากภาวะเซลล์ในร่างกายเสื่อมและได้รับสารพิษตกค้างในอาหารและติ่งเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้นตั้งแต่ 1-2 ซม. ภายอุจจาระ มีเลือดปนออกมา เลือดออกทางทวารหนัก อุจจาระมีขนาดก้อนเล็กหรือมีปริมาณน้อยและปวดถ่ายบ่อยเหมือนถ่ายไม่สุดเพราะมีก้อนเนื้อมะเร็งกีดขวางอยู่ รวมทั้งมีอาการท้องผูกปวดท้องร่วมด้วย แต่เราสามารถสังเกตสีของเลือดที่ถ่ายออกมาได้ว่าถ้าถ่ายเป็นมูกเลือดสีคล้ำ ๆ ควรรีบมาพบแพทย์ทันที

การที่มีก้อนเนื้อไปกีดขวางทางเดินอุจจาระทำให้อุจจาระอยู่ในลำไส้นานและถูกดูดซึมน้ำไปใช้จนแข็งทำให้ขับถ่ายลำบากต้องออกแรงเบ่ง เส้นเลือดดำจึงโป่งพองก่อให้เกิดภาวะเป็นโรคริดสีดวงทวารหนักได้ ฉะนั้นหากเรามีอาการถ่ายเป็นเลือดอย่านิ่งนอนใจควรรีบไปพบแพทย์เพื่อ ทำการวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคใด ร้ายแรงหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงคือ คนที่มีอายุมาก กว่า 50 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อยและทานอาหารที่มีไขมันในปริมาณสูง ซึ่งอาจเป็นโรคมะเร็งลำไส้ได้

ถ้าไม่อยากเสี่ยงเป็นริดสีดวงฯ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ คุณหมอสุรพันธ์ จึงแนะนำว่า ควรฝึกอุปนิสัยการถ่ายให้เป็น เวลาไม่เร่งนานหรือเบ่งอยู่นาน ๆ พยายามอย่าให้ท้องผูก รับประทานอาหารประเภทผักผลไม้และดื่มน้ำเปล่าให้มาก ๆ และออกกำลังกายสม่ำเสมอจะพบว่าช่วยให้อุจจาระนุ่มขึ้น ที่สำคัญเมื่อมีอาการขับถ่ายเป็นเลือดควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคริดสีดวงทวารหนักแน่นอนไม่ใช่โรคร้ายแรงและถ้าเป็นโรคริดสีดวงฯ ปล่อยให้ทิ้งไว้เพราะแผลที่เกิดขึ้นจะมีอาการติดเชื้อและถ้ามีเลือดออกมามากอาจเป็นโรคริดสีดวงฯ ติ่งเนื้อได้ ยิ่งตรวจพบเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่แต่เนิ่น ๆ จะได้รับการรักษาให้หายขาด ไม่ต้องถึงขั้นเสียชีวิต

จาก 1 ใน 3 ของผู้ที่ถ่ายเป็นเลือดมักเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ หากตรวจพบและทำการรักษาตั้งแต่ต้นจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้ รูปแบบนี้แล้วใครที่มีปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมอย่างทีกล่าวมาข้างต้นควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเสียก่อนจะสายเกินไป.

สรรหามาบอก

- ศูนย์เยาวชนลุมพินี สำนักวัฒนธรรมกีฬาและการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร ร่วมกับ โรงพยาบาลกรุงเทพ ขอเชิญทุกท่านรวมกิจกรรม “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” ปีที่ 3 รับฟังบรรยายเรื่อง “ระวัง...นั่งนาน ๆ ถ่ายเป็นเลือด ริดสีดวงถามหา” โดย นายแพทย์สุรพันธ์ เอื้อวัฒนามงคล ศัลยแพทย์ระบบลำไส้ใหญ่และทวารหนัก โรงพยาบาลกรุงเทพ ติดตามเคล็ดลับการดูแลสุขภาพจากสิริเรียมภัคดีดำรงฤทธิ์ พร้อมรับบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น (เฉพาะ 100 ท่านแรกที่ลงทะเบียนงาน) โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ในวันอาทิตย์ที่ 14 มิถุนายน 2552 เวลา 06.00-09.00 น. ณ ด่านหน้าอาคารพลเมืองอาวุโส สวนลุมพินี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 1719

- โรงพยาบาลสมิติเวช ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมงาน “Family Health Fair ปี 2 ฉลอง 30 ปีของสมิติเวช” ในวันที่ 12-14 มิถุนายน 2552 ที่เซ็นทรัลเวิลด์ โซนลิฟต์แก้ว ภายในงานพบกิจกรรม Health talk เคล็ดลับสุขภาพดี, คุณแม่มือใหม่ต้องการปรึกษาเรื่องการดูแลลูกรัก, รุทันโรค ป้องกันก่อนเป็นกับหลากหลายโปรแกรมตรวจสุขภาพสำหรับทุกคนในครอบครัว พร้อมตรวจสุขภาพผิวหนัง ฟรี! สนใจโทร. 0-2711-8181

- คลินิกกายภาพบำบัดตีสพายน์ ไคโรแพรคติก ขอเชิญผู้สนใจรับฟังบรรยาย “วิธีการรักษาโครงสร้างร่างกายและกระดูกสันหลัง” พร้อมให้ความรู้และการสาธิต ในวันอาทิตย์ที่ 7 มิถุนายน 2552 ตั้งแต่เวลา 15.00 น. เป็นต้นไปที่คลินิก อาคาร ฟิฟตี-ฟิฟท์ ฟลาซา ซอยทองหล่อ 2 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ติดต่อสอบถามได้ที่โทร. 0-2381-4336.

## บริโภคน้ำตาลอย่างไรห่างไกลโรค

น้ำตาล เป็นสารให้ความหวานที่เราคุ้นกันเป็นอย่างดี ใช้เพื่อการปรุงแต่งรสชาติอาหารให้หอมหวานกลมกล่อมถูกปาก แต่ทานหรือไม่ว่า ความหวานที่เราติดอกติดใจกันนั้นแม้จะมีประโยชน์แต่ก็มีโทษต่อร่างกายมหาศาล

น้ำตาลทรายขาวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำมาจากอ้อย มีประโยชน์ต่อ ร่างกายในการให้พลังงาน ซึ่งพลังงานนี้เราได้รับจากคาร์โบไฮเดรตในการรับประทานอาหาร แป้งหรือไขมันอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องร่างกาย แต่รับประทานกันเพราะความพึงพอใจ กินแล้วมีความสุข สดชื่น ถือเป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของน้ำตาล ซึ่งหากทานมากเกินไปอาจเกิดโทษต่อร่างกายได้

รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้ว่า องค์การอนามัยโลกแนะนำให้แต่ละวัน ควรใช้น้ำตาลในการปรุงแต่งรสชาติอาหารไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด ตามขอปฏิบัติการบริหารโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีจึงแนะนำให้ หากเป็นผู้ใหญ่ควรรับประทานไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ส่วนเด็กเล็กไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา โดยเราสามารถคำนวณปริมาณน้ำตาลได้ในการบริโภคของเราได้เองด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้

ปริมาณน้ำตาล 1 ช้อนชามี 4 กรัม ให้เราอ่านฉลากโภชนาการ เช่น ถ้าฉลากระบุน้ำตาล 12 กรัม เท่ากับมีน้ำตาล 3 ช้อนชา แต่อาหารบางชนิดไม่มีข้อมูลโภชนาการ บอกเป็นคารออยละ เช่น น้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ถ้าระบุว่าน้ำตาล 10 เปอร์เซ็นต์ หมายความว่า 100 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 10 กรัม เมื่อดื่มเครื่องดื่ม 1 แก้ว (200 มล.) มีน้ำตาล 20 กรัม หรือเท่ากับ 5 ช้อนชา แคนนี้ก็สามารรถคำนวณน้ำตาลในแต่ละวันที่เราจะรับประทานได้แล้ว ปัจจุบันพบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยประมาณ 23 ช้อนชาต่อวัน (จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย ปี 2550 คนไทยบริโภค น้ำตาลเฉลี่ย ประมาณ 33.2 กิโลกรัม

ต่อคนต่อปี) ถือเป็นปริมาณที่มากเกินไปกว่าที่แนะนำถึงเกือบ 4 เท่า

ถ้าเรากินน้ำตาลมากเกินไปจนทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาคือฟันผุ โรคอ้วน และเมื่อทานมากขึ้นจะเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้เมื่อน้ำตาลเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมที่เส้นเลือดเกิดจุดตัน เสี่ยงต่อภาวะกล้ามเนื้อหัวใจและสมองขาดเลือด ทำให้หัวใจวาย เป็นอัมพาต และอาจเกิดความดันโลหิตสูงด้วย ซึ่งโรคที่กล่าวมานี้ไม่ใช่แค่บริโภคน้ำตาลมากเกินไปอย่างเดียว แต่อยู่ที่การบริหารอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูงด้วย เช่น อาหารที่หวานจัด มันจัด เค็มจัด และไม่ออกกำลังกาย

เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงน้ำตาลหรือลดจำนวนน้ำตาลลง อาจารย์แนะนำว่า ควรดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานหรือน้ำอัดลม ไม่เติมน้ำตาลในอาหาร จะช่วยลดปริมาณน้ำตาลได้มากที่สุดทีเดียว สำหรับผู้ที่ไม่สามารถควบคุมการรับประทานหวานได้หรือเป็นโรคเบาหวาน อาจใช้น้ำตาลเทียมแทนเนื่องจากมีพลังงานน้อยแต่ให้ความหวานใกล้เคียงน้ำตาล ควรรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น เช่น ฝรั่ง มะละกอ ส้ม หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานมาก ๆ เช่น ทูเรียน ขนุน

เหนือสิ่งอื่นใดเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย หมั่นดูแลน้ำหนักตัวและออกกำลังกายเป็นประจำ แค่นี้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะอยู่กับเราไปอีกนาน.

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์