

ยาระบายและยาแก้ท้องร่วง

- อาการท้องผูกและท้องร่วง
- การรักษาที่ใช้
- รูปแบบของผลิตภัณฑ์
- การจำแนกประเภทของยาระบาย
- ผลข้างเคียงทั่วไปและข้อควรระวังของยาระบาย
- คำแนะนำทั่วไปในการรับประทานยาระบาย
- การจำแนกประเภทของยาแก้ท้องร่วง
- ผลข้างเคียงทั่วไปและข้อควรระวังของยาแก้ท้องร่วง
- คำแนะนำทั่วไปในการใช้ยาต้านอาการท้องร่วง
- การสื่อสารกับแพทย์ของคุณ
- การจัดเก็บยาระบายและยาแก้ท้องร่วง

อาการท้องผูกและท้องร่วง

นิสัยการเคลื่อนไหวของลำไส้

การเคลื่อนไหวของลำไส้ (รูปแบบเวลาของการระบายอุจจาระ) แตกต่างกันไปมากในระหว่างแต่ละบุคคล

ท้องผูก

อาการท้องผูกเป็นเรื่องยากที่จะกำหนด แต่โดยปกติแล้วจะมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้:

- ลำไส้ไม่เคลื่อนไหวบ่อย
- ต้องเกร็งตัวเมื่อถ่ายอุจจาระออก
- อุจจาระแข็งและเป็นก้อน
- ปิดกั้นความรู้สึกรอบทวารหนัก
- รู้สึกเจ็บเมื่อขับถ่ายอุจจาระ

อาการท้องผูกอาจนำไปสู่ความไม่สบายท้อง เบื่ออาหาร โรคกรดสีดวงทวาร (ริดสีดวงทวาร) อุจจาระมีเลือดออกและแม้กระทั่งอาการปวดหลัง

สาเหตุของอาการท้องผูก ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดี (เช่น การรับประทานอาหารและน้ำที่มีเส้นใยไม่เพียงพอ) นิสัยการออกกำลังกายที่ไม่ดีและการเข้าห้องน้ำล่าช้าในเวลาที่จำเป็นจนเป็นนิสัย นอกจากนี้อาการท้องผูกยังอาจเกิดจากอารมณ์ ยาและสภาวะทางการแพทย์

ท้องร่วง

หากคุณมีอุจจาระเหลวและเป็นน้ำ มันอาจจะเป็นอาการท้องร่วง

สำหรับอาการท้องร่วงนอกเหนือจากตะคริวในกระเพาะอาหารคุณอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน บริเวณทวารหนักของคุณอาจกลายเป็นสีแดง

เนื่องจากคุณสูญเสียน้ำหนักจากการอุจจาระมากเกินไป คุณอาจจะรู้สึกอ่อนแอมาก บางครั้งอาการท้องร่วงจะมาพร้อมกับอาการปวดหัวและมีไข้

อาการท้องร่วงมักเกิดจากสุขอนามัยในการรับประทานอาหารที่ไม่ดี (เช่น อาหารดิบและอาหารที่ปนเปื้อน) และการดื่มน้ำจากแหล่งน้ำที่ไม่สะอาด สุขอนามัยส่วนบุคคลที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดปัญหาท้องเสียรุนแรงขึ้น น อ ก เ ห นี อ จ า ก นี ย า , อารมณ์และเงื่อนไขทางการแพทย์อื่นๆยังสามารถนำไปสู่อาการท้องร่วงได้

การรักษาที่ใช้

(I) สำหรับอาการท้องผูก

ในกรณีส่วนใหญ่ของอาการท้องผูก การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตต่างๆและปรับเปลี่ยนไปรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงและการเพิ่มปริมาณของเหลวจะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ ในกรณีที่อาการท้องผูกเกิดจากผลข้างเคียงของยาหรืออาการป่วยที่เป็นอยู่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินว่ามีความจำเป็นต้องเปลี่ยนไปใช้ยาอื่นที่ไม่น่าจะทำให้ท้องผูกหรือไม่ หรือพิจารณาการรักษาโรคประจำตัวก่อน อย่างไรก็ตามเมื่อไม่ได้ผลหรือหาไม่ได้อาจใช้ยาละลายร่วมกับการปรึกษาแพทย์

(II) สำหรับอาการท้องร่วง

อาการท้องร่วงส่วนใหญ่จะหยุดด้วยตัวมันเองซึ่งหมายความว่าอาการท้องร่วงจะหายได้เองหลังจากผ่านไป 2-3 วัน โดยไม่ต้องรักษา ในอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงหรือต่อเนื่อง การดื่มของเหลวมากๆและการเติมอิเล็กโทรไลต์เพื่อหลีกเลี่ยงการขาดน้ำเป็นสิ่งสำคัญ อันต์ไบโอติกส์นั้น ยาต้านอาการท้องร่วงแทบจะไม่จำเป็นแต่ควรระมัดระวังตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอาจถือได้ว่ามีประโยชน์ในการลดอาการไม่สบายตัวและความไม่สะดวกในการเคลื่อนไหวของลำไส้ที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ

รูปแบบของผลิตภัณฑ์

ยาระบายและยาแก้ท้องร่วงส่วนใหญ่เป็นยาที่ไม่ต้องสั่งโดยแพทย์และนำมารับประทานในรูปแบบของยาน้ำ, ยาเม็ด, แคปซูล, ผง ฯลฯ สำหรับอาการท้องผูกที่มีอาการอุจจาระแข็ง อาจมีการพิจารณาการรักษาทางทวารหนัก เช่น เหน็บหรือสวนทวาร

การจำแนกประเภทของยาระบาย

โดยทั่วไปยาระบายสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทหลักๆ ได้แก่ ยาระบายเพิ่มปริมาณอุจจาระ, ยาระบายกระตุ้น, ยาระบายประเภทเพิ่มปริมาตรน้ำและยาที่ทำให้อุจจาระนิ่ม

ยาระบายเพิ่มปริมาณอุจจาระช่วยบรรเทาอาการท้องผูกโดยทำให้อุจจาระนิ่มและทะลักโดยการส่งเสริมการหดตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ โดยทั่วไปถือว่าปลอดภัยที่สุดและเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอุจจาระแข็งขนาดเล็ก อย่างไรก็ตามยาเหล่านี้จะไม่ได้ผลจนกว่าจะบริโภคภายใน 2-3 วัน และผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานของเหลวมากๆ ตัวอย่างของยาระบายจำนวนมาก ได้แก่ เมธิลเซลลูโลส, ราข้าวสาลี, ไอปาคุลา, โซเลียมและสเตียร์คูเลีย

ยาระบายกระตุ้นเร่งการเคลื่อนไหวของลำไส้โดยกระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ ตัวอย่างของยาระบายกระตุ้น ได้แก่ บิซาโคดิล, มะขามแขก, กลีเซอรอลและโซเดียมพิกอสัลเฟต พวกเขามีอาการเริ่มออกฤทธิ์เร็วกว่า (ประมาณ 6 ถึง 12 ชั่วโมง) กว่ายาระบายเพิ่มปริมาณอุจจาระและมักใช้ในตอนกลางคืนเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของลำไส้ในเช้าวันรุ่งขึ้น โดยปกติจะใช้ยาเหน็บกลีเซอรอลเมื่อต้องการการเคลื่อนไหวของลำไส้อย่างรวดเร็วโดยเริ่มมีอาการประมาณ 15 ถึง 30 นาที

ยาระบายประเภทเพิ่มปริมาตรน้ำจะดึงของเหลวเข้าไปในลำไส้และอำนวยความสะดวกในการขับถ่ายด้วยอุจจาระขนาดใหญ่และนุ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น แมคโครโกล, ยาระบายน้ำเกลือ เช่น แมกนีเซียมไฮดรอกไซด์และน้ำตาลที่ดูดซึมได้ไม่ดี เช่น แลคทูโลสหรือซอร์บิทอล

ยาที่ทำให้อุจจาระนิ่มช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับอุจจาระและทำให้นิ่มขึ้นและง่ายต่อการขับออกจากร่างกาย พวกเขาได้เพิ่มมูลค่าให้กับผู้ป่วยโรคกรดสีกดวงทวารหรือรอยแยกที่ทวารหนักหรือสำหรับผู้ที่เสี่ยงต่อการรัดอุจจาระอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้ที่เป็โรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่แล้ว ด็อกคูเสทเป็นหนึ่งในตัวอย่าง

ผลข้างเคียงทั่วไปและข้อควรระวังของยาระบาย

ประเภทของยาระบาย	ผลข้างเคียงทั่วไป	ข้อควรระวัง
------------------	-------------------	-------------

1. ยาระบายเพิ่มปริมาณอุจจาระ	• ห้องอึดและห้องมีลม • การขยายช่องท้อง • การอุดตันของกระเพาะอาหารและลำไส้ • ภูมิไวเกิน	• ต้องรับประทานด้วยน้ำปริมาณมากมิฉะนั้นจะเสี่ยงต่อการอุดตัน • ไม่ควรรับประทานก่อนเข้านอนทันที • ใช้กับข้อควรระวังในผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนเพลียหรือผู้ที่มีอาการลำไส้ตีบหรือเคลื่อนไหวลดลง • หลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาในการกลืนลำไส้อุดตันและอุจจาระร่วง
2. ยาระบายกระตุ้น	• ตะคริวในช่องท้อง • คลื่นไส้อาเจียน • ท้องเสีย • ระคายเคืองเฉพาะที่หากใช้ยาเหน็บ • ความอดทน	• หลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการลำไส้อุดตันลำไส้อักเสบเนื้องอกพลิ้นและภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง
3. ยาระบายประเภทเพิ่มปริมาตรน้ำ	• อาการปวดท้อง • ห้องอึดและมีลมในท้อง • คลื่นไส้อาเจียน	• หลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยที่มีลำไส้อุดตัน • หลีกเลี่ยงการใช้แลคโตโลสในผู้ป่วยกาแลคโตซาเมีย • หลีกเลี่ยงการใช้น้ำเกลือระบายในผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางไตและตับ • หลีกเลี่ยงการใช้น้ำเกลือระบายในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวเนื่องจากยาระบายน้ำเกลือมีเกลือโซเดียม • หลีกเลี่ยงการใช้แมคโครโกลในผู้ป่วยที่มีอาการอักเสบรุนแรงของลำไส้ เช่น โรคโครห์นและลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผล
4. ยาที่ทำให้อุจจาระนิ่ม	• ตะคริวในช่องท้อง • คลื่นไส้ • ผื่นที่ผิวหนัง	• หลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยที่มีลำไส้อุดตัน

คำแนะนำทั่วไปในการรับประทานยาระบาย

- ควรรับประทานยาระบายเป็นครั้งคราวและในระยะสั้นเท่านั้น
- การใช้ยาระบายมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำและระดับเกลือและแร่ธาตุในร่างกายไม่สมดุล
- การใช้ยาระบายในระยะยาวอาจทำให้เกิดการเสพติดและการทำงานของลำไส้ลดลง
- ยาระบายที่มีส่วนผสมหลายอย่างอาจไม่มีประสิทธิภาพมากกว่ายาที่มีส่วนผสมเดียวแต่อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้มากกว่า
- ปรับตัวให้เข้ากับชีวิตอย่างง่าย ๆ เพื่อป้องกันและจัดการกับอาการท้องผูกก่อนใช้ยาใด ๆ เช่น รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง

ดื่ม น้ำ มาก ๆ และ ออก ก ำ ล ั ง ก ำ ย เป็ น ป ระ จ ำ
จำไว้ว่าอย่าชะลอการตอบสนองตามธรรมชาติในการระบายอุจจาระ

- ยาระบายถูกใช้ ในทางที่ผิด เพื่อช่วยลดความอ้วน การรับประทานอาหารที่สมดุลและการออกกำลังกายเป็นประจำเท่านั้นที่เป็นวิธีที่จะบรรลุและรักษาน้ำหนักตัวในอุดมคติได้ โปรดดูลิงก์ต่อไปนี้เป็นข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคอ้วน:
<http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8802.html>

การจำแนกประเภทของยาแก้ท้องร่วง

- ยาต้านอาการท้องร่วงแบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ ตัวดูดซับและยาต้านการเคลื่อนไหว
- สารดูดซับจะจับและยับยั้งสารพิษของแบคทีเรียหรือสารอื่นๆที่ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อย่างไรก็ตามการกระทำของสารเหล่านี้ไม่เฉพาะเจาะจงและอาจดูดซับสารอาหาร, เอนไซม์ย่อยอาหารหรือยาในลำไส้ ดินขาวเป็นตัวอย่างหนึ่งของสารดูดซับ
- ยาต้านการเคลื่อนไหวทำงานโดยการชะลอการเคลื่อนไหวของลำไส้ซึ่งจะช่วยให้ดูดซึมน้ำจากอุจจาระได้มากขึ้นและส่งผลให้อุจจาระแข็งตัวและทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลง ตัวอย่าง ได้แก่ loperamide และ diphenoxylate
- แต่ควรหลีกเลี่ยงยาต้านอาการท้องร่วงในเด็กที่ดีที่สุดสำหรับอาการท้องเสีย อย่างไรก็ตาม ให้ยาโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ สำหรับผู้ใหญ่ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยาของคุณ อย่าใช้ในทางที่ผิดหรือให้ยาเกินขนาด

ผลข้างเคียงทั่วไปและข้อควรระวังของยาแก้ท้องร่วง

ประเภทของยาระบาย	ผลข้างเคียงทั่วไป	ข้อควรระวัง
ตัวดูดซับ	• อาการท้องผูก • ท้องอืด • อิ่ม	• ไม่แนะนำสำหรับอาการท้องร่วงเฉียบพลัน
ยาต้านการเคลื่อนไหว	• ท้องอืดหรือเป็นตะคริว • คลื่นไส้อาเจียน • ปากแห้ง • อาการท้องผูก • เวียนศีรษะ • ง่วงนอน • ผื่นที่ผิวหนัง	• ควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยที่มีอาการแน่นหน้าอกหรือลำไส้อักเสบจากยาปฏิชีวนะ • ใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีความบกพร่องของตับ

คำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการทานยาต้านอาการท้องร่วง

- ควรใช้ยาต้านอาการท้องร่วงเป็นครั้งคราวและในระยะสั้นเท่านั้น
- ยาแก้ท้องร่วงใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องเสียและไม่สามารถรักษาได้
- วิธีการให้น้ำในช่องปากแม้ว่าจะไม่ใช่ยาลดอาการท้องร่วง แต่มักใช้เป็นบรรทัดฐานแรกในการเติมของเหลวสำหรับผู้ป่วยท้องเสียโดยเฉพาะผู้ที่มีการท้องร่วงเฉียบพลันและเหมาะสำหรับเด็ก
- ปรับตัวให้เข้ากับชีวิตอย่างง่าย ๆ เพื่อป้องกันและจัดการกับอาการท้องร่วงก่อนใช้ยาใดๆ เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ, หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน, เผ็ดหรืออาหารหนักและดื่มของเหลวมากๆ เพื่อทดแทนการสูญเสีย
- ย า บ า ง ช นี ด อ า จ ทั า ไ ห้ ห อ ง เ ลี ย โปรดสอบถามแพทย์ของคุณว่าเป็นผลข้างเคียงของยาที่ต้องรับประทานหรือไม่

การสื่อสารกับแพทย์ของคุณ

- หากคุณมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบหรือนิสัยของลำไส้อย่างกะทันหันหรือหากอุจจาระเหลวหรืออุจจาระมีเลือดหรือมูกอาจเป็นสัญญาณของโรคลำไส้ที่ร้ายแรงบางอย่างและคุณควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด
- อย่าให้ยาระบายหรือยาแก้ท้องร่วงแก่เด็กโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
- ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาระบายและยาแก้ท้องร่วงหากคุณกำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
- ตรวจสอบกับแพทย์ก่อนใช้ยาระบายและยาแก้ท้องร่วงหากมีอาการลำไส้เช่นลำไส้แปรปรวน
- ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวิธีการค่อยๆ ถอนยาระบายหากคุณเสพติดยาเหล่านี้
- ไปพบแพทย์หากท้องเสียนานเกิน 1 สัปดาห์หรือมีอาการอาเจียนอย่างต่อเนื่อง

การจัดเก็บยาระบายและยาแก้ท้องร่วง

ยาระบายและยาแก้ท้องร่วงควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็นเว้นแต่จะระบุไว้บนฉลาก นอกจากนี้ควรเก็บยาอย่างเหมาะสมในสถานที่ที่เด็กไม่สามารถเข้าถึงได้เพื่อป้องกันการกลืนกินโดยไม่ได้ตั้งใจ

ร ำ บ ท ร ำ บ :
สำนักรงานยาขอชอบคุณสถาบันพัฒนาวชิชาชีพและการประกันคุณภาพ
(PD&QA) ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำบทความนี้

สำนักรงานยา
กรมอณามัย
ม.ค. 2018