

20 April, 1998

อุจจาระ หรือนำหนักลด หรืออายุเกิน 40 ปีและเกิดอาการดังกล่าวอย่างกะทันหัน หรือ
ท่านมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งในลำไส้

อาการท้องผูก - ท่านไม่จำเป็นต้องทน บางคนคิดว่าวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาอาการท้องผูก
ก็คือการกินยาระบาย การใช้ยาถ่ายหรือยาระบายเป็นครั้งคราวนั้นเป็นไปได้ แต่ถ้าใช้บ่อย
เกินไปอาจทำให้ปัญหาขี้แอมลง การรักษาที่ดีที่สุดก็คือการรับประทานอาหารที่มีกากใย
อาหารสูงทุกวัน อาหารเหล่านี้ได้แก่ ขนมปังแบบโฮลเกรน (มีเมล็ดธัญญาหารผสม) ผัก
ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้งและถั่วต่างๆ เป็นการสำคัญด้วยเช่นกันที่จะดื่มน้ำให้มากและออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ หากท่านยังท้องผูกอยู่จึงใช้ยาระบาย แต่โปรดพบแพทย์หากปัญหาไม่
ยอมหายไป

คำแนะนำเล็กน้อยเพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารมีสุขภาพดี อร่อยกับอาหารที่มี
ธัญญาหารและเมล็ดมากมาย ผักและผลไม้ต่างๆชนิด และอาหารที่มีไขมันต่ำ เลิกสูบบุหรี่
เสียด้วย เพราะนั่นอาจมีส่วนทำให้เกิดปัญหาในการย่อยอาหาร รวมทั้งผลในกระเพาะ
อาหาร

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด อก ในขณะที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จจ
บ นอยู่ ตลอดเวลา ท่านอาจ จ่า เป็น นต์
อง สอบหมาย เลขจากสมุ ดโทรศัพท์

ความช่วยเหลือสำหรับปัญหาต่างๆในเรื่องการย่อยอาหาร

Help for common digestive problems

ความช่วยเหลือสำหรับปัญหาต่างๆในเรื่องการย่อยอาหาร

Help for common digestive problems

ระบบการย่อยอาหารคล้ายกับโรงงานที่จะเปลี่ยนทุกอย่างที่ท่านรับประทานให้เป็นพลังงานเพื่อให้ร่างกายทำงานไปได้ตามปกติ แต่ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับระบบก็จะทำให้เกิดอาการที่ทำให้เกิดความไม่สบายบางอย่าง

ความรู้สึกเจ็บแสบร้อนในหน้าอก - นั่นคืออาการจุกเสียดที่หลอดอาหารเนื่องจากกรด แผลในกระเพาะหรือว่าโรคหัวใจ อาการจุกเสียดแสบร้อนได้กระดุกหน้าอกโดยปกติเป็นอาการที่แพทย์เรียกว่า”กรดในกระเพาะล้น” ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อนำย่อยในกระเพาะอาหาร (ซึ่งมีกรด) ไหลล้นจากกระเพาะอาหารไปยังส่วนอื่นๆของระบบการย่อยอาหารทำให้เกิดความรู้สึกแสบร้อน (แต่ความเจ็บปวดเนื่องจากโรคหัวใจจะเป็นความรู้สึกเจ็บแน่นในหน้าอกมากกว่า และอาจมีอาการหายใจไม่ออก เหงื่อแตก รู้สึกปั่นป่วนคลื่นไส้ร่วมด้วย อาการเหล่านี้มีความหมายว่าท่านจำเป็นต้องเรียกรถพยาบาลทันที)

อาการล้นของกรดในกระเพาะอาหารอาจเกิดขึ้นเนื่องจากอาหารและเครื่องดื่มบางชนิดรวมทั้งอาหารมันจัด กาแฟ และแอลกอฮอล์ หรือรับประทานอาหารมื้อใหญ่ในตอนดึก เราทุกคนอาจมีอาการกรดล้นจากกระเพาะอาหารได้ในบางครั้ง แต่ถ้าเป็นมากควรพบแพทย์ เพราะนั่นอาจเป็นอาการของแผลในกระเพาะอาหารได้เช่นกัน แผลเหล่านี้ ที่เกิดขึ้นกับคนในประเทศออสเตรเลียประมาณ 230,000 คน เคยเชื่อกันว่าเกิดขึ้นเนื่องจากความเครียด แอลกอฮอล์ และอาหารมันจัด ถึงแม้ว่าสิ่งต่างๆดังกล่าวอาจทำให้แผลในกระเพาะอาหารมีอาการเลวลง แต่สาเหตุที่แท้จริงโดยปกติมันคือเชื้อโรคที่ชื่อ เอช.

ไพโลรี (H. pylori) แพทย์ในปัจจุบันแนะนำว่าท่านใดก็ตามที่มีอาการแผลในกระเพาะอาหารควรได้รับการตรวจหาเชื้อโรคนี้นี้ ปัญหาที่รักษาได้ด้วยวิธีการรับประทานยาต้านอีกเสบอย่างพิเศษ

การได้รับเชื้อโรค เอช. ไพโลรี เป็นเรื่องที่เป็นกันมากในประเทศออสเตรเลีย และความเสี่ยงจะสูงขึ้นในกลุ่มชนที่มาจากประเทศอิตาลี ประเทศต่างๆในตะวันออกกลางและทวีปเอเชีย เชื้อโรคเอช. ไพโลรี จะทำให้มีความเสี่ยงสูงขึ้นในการที่จะเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร ผู้ใดที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารควรสอบถามแพทย์ในการตรวจหาเชื้อโรคนี้นี้

รู้สึกท้องหลวมหรือ อาจเป็นอาการของภาวะโรคลำไส้ระคายเคือง เกือบจะเป็นอัตราส่วนว่าในจำนวนคนเจ็ดคนนั้นคนหนึ่งจะมีอาการลำไส้ระคายเคือง และจะเป็นกับหญิงมากกว่าชาย อาการที่มีคือท้องหลวม ปวดท้อง ร่วมกับอาการท้องเสีย หรือท้องผูก มีอาการเป็นๆหายๆ เวลาเป็นอาจมีอาการอยู่หลายวันหรือหลายสัปดาห์ แพทย์ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดถึงสาเหตุที่แท้จริงของโรคนี้นี้ แต่บางครั้งอาการของโรคอาจเกิดขึ้นเนื่องจากตัวล้นไก เช่น ความเครียด หรือการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร อาหารอาจเป็นตัวการได้เช่นกัน แต่อาหารแต่ละอย่างก็มีผลต่อแต่ละคนแตกต่างกันไป สำหรับบางคนแล้วอาการของโรคนี้อาจดีขึ้นได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เป็นต้น โรคนี้นี้ไม่ร้ายแรง แต่อาจทำให้ทุกข์ใจ แพทย์สามารถให้คำแนะนำได้ว่ารับมือกับอาการของโรคอย่างไร

แต่บางครั้งอาการบางอย่าง เช่น ปวดท้อง หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับอุจจาระอาจเป็นอาการของปัญหาร้ายแรงได้เช่นกัน โปรดพบแพทย์ทันทีหากท่านสังเกตเห็นเลือดใน