



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



5 วิธีรักษาโรคปวดด้วยตัวเองแบบง่ายๆ แค่ปรับพฤติกรรม ก็ป้องกันได้

"โรคปวดทวาร" อาการของโรคชนิดหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน หากมีพฤติกรรมที่เสี่ยงก็อาจทำให้มีแนวโน้มเป็นโรคปวดได้ ซึ่งจริงๆ แล้วอาการนี้สามารถรักษาด้วยตัวเองให้หายได้หลายวิธี ทั้งรักษาด้วยตัวเองและพึ่งยา ไปจนถึงการจี้โรคปวดและผ่าตัดในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

บทความนี้ ไทยรัฐออนไลน์ได้รวบรวมวิธีรักษาโรคปวดด้วยตัวเอง พร้อมข้อสังเกตอาการ และวิธีป้องกันง่ายๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่ให้โรคปวดมาฝากกัน

รู้จัก "โรคปวดทวาร" คืออะไร?

โรคปวดทวาร คือ โรคที่เส้นเลือดดำปลายสุดของลำไส้ใหญ่เกิดอาการบวมพองจนกลายเป็นติ่งนูน ยื่นออกมาจากทวารหนัก ซึ่งมีทั้งโรคปวดทวารชนิดเป็นภายใน และโรคปวดทวารชนิดเป็นภายนอก เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ทั้งโรค



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

รู้จัก "ริดสีดวงทวาร" คืออะไร?

ริดสีดวงทวาร คือ โรคที่เส้นเลือดดำปลายสุดของลำไส้ใหญ่เกิดอาการบวมพอง จนกลายเป็นติ่งนูน ยื่นออกมาจากทวารหนัก ซึ่งมีทั้งริดสีดวงทวารชนิดเป็นภายใน และริดสีดวงทวารชนิดเป็นภายนอก เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ทั้งโรคประจำตัวและพฤติกรรมที่เสี่ยงก่อให้เกิดโรค

สาเหตุของริดสีดวงทวาร เกิดจากอะไร?

- มีอาการท้องผูกและท้องเสียบ่อย
- นั่งถ่ายอุจจาระเป็นเวลานาน
- ยกของหนักเป็นประจำ
- มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก
- ไม่รับประทานผัก-ผลไม้ หรือรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- กรรมพันธุ์ (คนในครอบครัวมีประวัติโรคริดสีดวง)
- เนื้อเยื่อทวารหนักเสื่อมเนื่องจากสูงอายุ
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคอ้วน เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ข้อสังเกตอาการของริดสีดวงทวาร

- มีติ่งนูนเล็กๆ ที่บริเวณทวารหนัก
- มีอาการเจ็บ ปวด หรือคัน ตรงจุดริดสีดวง
- มักจะมีเลือดออกเมื่อถ่ายอุจจาระ
- บางรายมีอาการหน้ามืดหรือเวียนศีรษะ

รวม 5 วิธีรักษาริดสีดวงภายนอก มีอะไรบ้าง?

1. ปรับพฤติกรรมด้านการบริโภค โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใย ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเปล่าสะอาดให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะจะช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
2. หากเป็นริดสีดวง สามารถนั่งแช่น้ำอุ่นวันละ 2-3 ครั้ง เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด อีกทั้งยังเป็นการลดการขยายตัวของหลอดเลือดดำบริเวณทวารหนักอีกด้วย
3. กินยาแก้ปวดเพื่อลดอาการปวดริดสีดวง ถือเป็นวิธีรักษาด้วยตัวเองในเบื้องต้น ก่อนที่จะไปพบแพทย์หากอาการรุนแรงมากขึ้น
4. เมื่อแพทย์วินิจฉัยแล้ว อาจจะต้องสั่งเหน็บยาริดสีดวงทวารหนัก ซึ่งจะช่วยให้อาการ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

5. ในบางรายแพทย์จะใช้วิธีการใช้หนังยางรัดเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อตามธรรมชาติ โดยจะต้องได้รับคำแนะนำอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

วิธีการรักษาริดสีดวงให้หายขาด กี่วันหาย

แม้ว่าอาการริดสีดวงจะสามารถรักษาให้หายได้ด้วยตัวเอง แต่ในบางรายที่มีอาการอักเสบมาก เบื้องต้นให้รับประทานยาแก้ปวด แนะนำให้นั่งแช่น้ำอุ่น ประมาณ 15-30 นาที รวมไปถึงใช้ยาเหน็บรักษาด้วยตัวเอง พร้อมกับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ อาการก็จะค่อยๆ บรรเทาลง แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อหาวิธีการรักษาที่เหมาะสม

การป้องกันและดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคริดสีดวง

- ดื่มน้ำเปล่าสะอาดวันละ 8-10 แก้ว
- รับประทานอาหารที่มีกากใย เพื่อให้ขับถ่ายง่ายและป้องกันท้องผูก
- หากเบ่งอุจจาระแล้วมีเลือดออกจนผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์
- ใช้น้ำสะอาดล้างทำความสะอาดทวารหนัก
- ใช้กระดาษชำระที่สะอาดและไม่แข็งจนเกินไป

อย่างไรก็ตาม หากเป็นโรคริดสีดวงก็ควรหาทางรักษาที่เหมาะสม และไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนอาการรุนแรง ไม่เช่นนั้นอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ นั่นเอง