

**โรคริดสีดวงทวาร** หมายถึง สภาวะการโป่งพองของหลอดเลือดดำที่บริเวณทวารหนัก ถ้าโป่งพองมากจะยื่นเป็นหัว เรียกว่า หัวริดสีดวงทวาร

### สาเหตุของโรคริดสีดวงทวาร

1. หลอดเลือดดำที่ทวารหนักไม่มีลิ้นปิด-เปิด ทำให้ความดันในหลอดเลือดไปตกในที่ต่ำมากขึ้นเมื่ออยู่ในท่ายืน
2. ท้องผูกบ่อยๆ ทำให้ต้องใช้แรงเบ่งถ่ายอุจจาระมาก ซึ่งส่งผลให้ความดันในช่องท้องสูงกว่าปกติ เป็นผลทำให้กลุ่มหลอดเลือดดำที่ทวารหนักไหลกลับได้ยาก จึงเกิดการโป่งพองขึ้น
3. ผนังของหลอดเลือดดำอ่อนแอลงซึ่งเป็นกรรมพันธุ์
4. สาเหตุใดๆ ที่ทำให้ความดันในช่องท้องสูงขึ้น เช่น อาชีพที่ต้องยืนหรือนั่งนานๆ ออกแรงยกของที่มีน้ำหนักมากเป็นประจำ และการตั้งครรภ์ เป็นต้น

### อาการของโรคริดสีดวงทวาร

1. เลือดออกทางทวารหนัก มักเป็นเลือดสีแดงสด ออกเป็นหยดๆ ขณะถ่ายอุจจาระหรือป้อนอกมากับอุจจาระ

2. มีเนื้อยื่นออกมาที่รอบทวารหนัก มักเกิดเวลาเบ่งถ่ายอุจจาระ เดิน ยืน หรือออกแรงยกของหนัก

3. คันทวารหนัก เกิดในรายที่หัวริดสีดวงทวารคาอยู่ที่ทวารหนักและคันไม่เข้า

4. ปวดทวารหนัก เกิดในรายที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น มีลิ่มเลือดในหัวริดสีดวงทวาร

5. ปวดถ่วง คือ มีอาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระอีกหลังจากถ่ายอุจจาระเสร็จแล้ว

### การรักษา

การรักษามีหลายวิธี เช่น การรับประทานยา และเหน็บยาทางทวารหนัก การฉีดยา การผูกริดสีดวงทวารด้วยยางรัดพิเศษ การถ่างขยายทวารหนัก การจี้ทำลายหัวริดสีดวงด้วยความเย็นและการผ่าตัด

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคริดสีดวงทวาร

1. ป้องกันอาหารท้องผูก โดย

1.1 รับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใยมากๆ เป็นประจำทุกวัน เช่น ผักและผลไม้



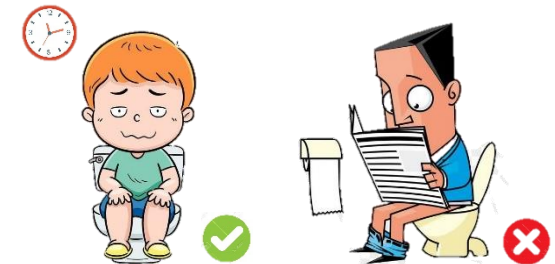
1.2 ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (2 ลิตร)



1.3 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-30 นาที

1.4 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-30 นาที

1.5 ฝึกการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ ไม่กลั้นอุจจาระ ให้เข้าห้องน้ำทันทีที่รู้สึกอยากถ่าย และห้ามอ่านหนังสือขณะอุจจาระ



2. ป้องกันการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกที่บุในช่องทวารหนัก โดย

2.1 ห้ามรับประทานอาหารรสเผ็ดจัด หรืออาหารที่ผู้ป่วยแพ้



# การดูแลตนเองสำหรับ ผู้ป่วยโรคริดสีดวง



ห้องตรวจคัดลอกกรรมทั่วไป (101)

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

2.2 ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์



2.3 หลังถ่ายอุจจาระควรล้างด้วยน้ำกับสบู่อย่างอ่อน ไม่ควรใช้กระดาษชำระเช็ด

3. หลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้เพิ่มความดันในหลอดเลือดดำที่ทวารหนัก โดย

3.1 ห้ามนั่งยองๆ ควรหาเก้าอี้เตี้ยๆ รองนั่งเมื่อทำงานกับพื้น

3.2 ห้ามยืนหรือนั่งนานๆ

3.3 ห้ามแบกหรือยกของที่มีน้ำหนักมาก

3.4 การถ่ายอุจจาระไม่ควรนั่งนานเกิน 5 นาทีหรือออกแรงเบ่งมากๆเป็นเวลานาน



4. รับประทานยาและเหน็บยาทางทวารหนักตามคำสั่งแพทย์

5. การปฏิบัติตัวหลังการรักษาโดยการผูกริดสีดวงทวารด้วยยางรัดพิเศษ

5.1 สังเกตความผิดปกติที่ต้องรีบพบแพทย์ เช่น มีไข้ ปัสสาวะขี้ด ปวดทวารหนักมาก

5.2 อาจมีเลือดออกเล็กน้อยในช่วงประมาณวันที่ 7 หลังผูกหัวริดสีดวงทวาร ควรใช้ผ้าอนามัยชนิดบางรองกันเปื้อน

6. การปฏิบัติตัวหลังการรักษาโดยการผ่าตัด

6.1 หลังผ่าตัด 1-2 วัน ควรแช่ก้นด้วยน้ำอุ่น วันละ 1-2 ครั้ง และหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง โดยแช่นานครั้งละ 20-30 นาที (การแช่ก้นในน้ำอุ่นยังทำให้กรณีที่มีลิ่มเลือดในหัวริดสีดวงทวารที่ยื่นออกมาที่ปากทวารหนัก)

6.2 ลดอาการปวดแผลโดยใช้ห่วงกลมรองกันเวลานั่งหรือนอน

6.3 รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่ายและรสไม่จัด