



## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๓๒ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๖

### ยาระบาย ใช้เมื่อจำเป็น

**ท้องผูก** เป็นอาการที่มีความยากลำบากในการถ่ายอุจจาระ มีการเบ่งถ่ายอุจจาระ ลักษณะอุจจาระแข็งมาก ถ่ายแล้วแต่ยังมีความรู้สึกถ่ายยังไม่หมด ซึ่งการปรับพฤติกรรมสามารถช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้



**รับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใยสูง**



**ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน**



**ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ**



**ขับถ่ายให้สม่ำเสมอ และเป็นเวลา**

หากปรับพฤติกรรมแล้วยังไม่ช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น การกินยาเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระทำได้ง่ายขึ้น โดยแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ตามการออกฤทธิ์ของยา ดังนี้

#### 1. ยาระบายที่ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ (Bulk forming Laxatives)

ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระให้มีมากขึ้นและอุจจาระนิ่มขึ้น เช่น ยาไซเลียม (Psyllium) ยาเมทิลเซลลูโลส (Methylcellulose Fiber)

#### 2. ยาระบายกลุ่มออสโมซิส (Osmotic Laxatives)

ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำในลำไส้ และทำให้ลำไส้เกิดการบีบตัว เช่น ยาแมกนีเซียมไฮดรอกไซด์ (Magnesium Hydroxide) ยาแลคตูโลส (Lactulose) ยาโพลีเอทิลีนไกลคอล (Polyethylene Glycol: PEG)



#### 3. ยาระบายกลุ่มกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ (Stimulant Laxatives)

ช่วยกระตุ้นจังหวะการบีบตัวของลำไส้ เช่น ยาบิซาโคดีล (Bisacodyl) ยาเซนโนไซด์ (Sennosides)

#### 4. ยาช่วยหล่อลื่นอุจจาระ (Lubricant Laxatives)

ช่วยเพิ่มความลื่นให้กับลำไส้ อุจจาระจึงเคลื่อนตัวได้ง่ายขึ้น เช่น มิเนอรอล ออยล์ (Mineral Oils)

#### 5. ยาเหน็บและการสวนอุจจาระ (Suppositories/Enemas)

ช่วยทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มลง และเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ในการขับอุจจาระมากขึ้น เช่น โซเดียมฟอสเฟต (Sodium Phosphate) กลีเซอริน (Glycerin)

#### 6. ยาที่ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว (Stool Softeners)

ช่วยให้อุจจาระนิ่มจนง่ายต่อการเคลื่อนตัวผ่านลำไส้ เช่น ยาในกลุ่มด็อกคิวเสต (Docusate Sodium /Docusate Calcium)



**หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกร และควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาระบายต่อเนื่องโดยไม่จำเป็น เพราะอาจทำให้การทำงานของลำไส้ฝืดปกติไป**

เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ท้องผูกบ่อยๆ ทำยังไงดี. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566, จากเว็บไซต์ : [https://oryor.com/media/infoGraphic/media\\_printing/1999](https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/1999)  
2. ศูนย์บริการสาธารณสุข 6. สาเหตุท้องผูกในผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566, จากเว็บไซต์ : <https://webportal.bangkok.go.th/healthcenter6/page/sub/13291/1/7/info/72006>

ผู้ตั้งบทความ : ภญ. ทิพย์รัตน์ นาคพันธุ์ // Email : [vck\\_rx@hotmail.com](mailto:vck_rx@hotmail.com)

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒

