

## ใช้ยาระบายติดต่อกันนานๆ จะเป็นอันตรายไหม?



คุณรับประทานยาระบายบ่อยหรือเปล่า มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายหรือไม่ ถ้ามีวันนี้เรามีความรู้เกี่ยวกับยาระบาย มาเล่าสู่กันฟังค่ะ

ยาระบายในที่นี้คงหมายถึง “ยาเม็ดเคลือบสีเหลือง” และยาอื่นที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ซึ่งเป็นยาที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และมีการใช้กันเป็นประจำเมื่อต้องการถ่ายอุจจาระ

เมื่อมีการใช้ยานี้เป็นประจำ ร่างกายจะมีการปรับตัวด้วยการดื้อยาหรือต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้นเรื่อยๆ จึงจะ  
ได้ผล เช่น ในกรณีที่เริ่มต้นใช้ยาระบายชนิดนี้โดยทั่วไปจะใช้ครั้งละ 1-2 เม็ด ก่อนนอน แล้วยาจะเริ่มออกฤทธิ์ช่วยให้ถ่าย  
อุจจาระในตอนเช้าวันรุ่งขึ้น แต่เมื่อมีการใช้เป็นประจำ ติดต่อกันนานๆ จากครั้งละ 2 เม็ด ก็ต้องเพิ่มเป็น 3, 4, 5, .....  
และเพิ่มมากขึ้นๆ ตามความถี่และระยะเวลาที่ใช้ยา จากประสบการณ์ของผมเคยพบรายหนึ่งที่ใช้ยาระบายครั้งละ 20  
เม็ดเพื่อใช้ระบายหรือถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง เพราะถ้าไม่ใช้ยา ร่างกายจะไม่ถ่ายอุจจาระด้วยตนเองตามปกติ จะต้องใช้ยา  
ระบายกระตุ้นทุกครั้งจึงจะถ่ายอุจจาระได้

ปัญหาหลักๆ ของผู้ใช้อายกลุ่มนี้ คือ มักมีความเชื่อว่า “ควรถ่ายอุจจาระทุกวันเป็นประจำ” เพราะถ้าไม่ได้ถ่าย  
ทุกวันตอนเช้า จะรู้สึกผิดปกติ หรือในบางคนบ่นว่ารู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ และผายลมบ่อย ด้วยเหตุนี้จึงมีการกินยาระบาย  
อย่างประจำทุกวันก่อนนอน แต่ในทางการแพทย์พบว่า ความถี่บ่อยของการถ่ายอุจจาระขึ้นอยู่กับลักษณะจำเพาะของแต่ละ  
บุคคล ในบางคนอาจถ่ายอุจจาระทุกวัน แต่ในบางคนวันเว้นวัน หรือวันเว้นสองวัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน ไม่  
จำเป็นที่ทุกคนจะต้องถ่ายทุกวันเหมือนกันหมด นอกจากนี้การถ่ายอุจจาระยังขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหารการกิน  
ปริมาณน้ำที่ดื่ม และการออกกำลังกายอีกด้วย

อาหารที่มีเส้นใยไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหาร จะเหลือเป็นกากอาหารและยังคงช่วยดูดซับน้ำในลำไส้ใหญ่ไว้ เป็น  
การช่วยเพิ่มปริมาณและเพิ่มความเหลวของอุจจาระได้ดีอีกด้วย

ถ้าดื่มมากๆ (มากกว่า 2 ลิตรต่อวัน) ช่วยให้อุจจาระอุ้มน้ำ พองตัว เหลว ไม่แข็ง และถ่ายได้ง่าย ส่วนเรื่องการ  
ออกกำลังกายนั้น การเคลื่อนไหวเบาๆ ตอนเช้า เช่น การเดิน ก็ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ให้ขับถ่ายอุจจาระ  
ออกมาได้ง่ายอีกทางหนึ่งด้วย

การใช้ยาระบายบางชนิดเป็นประจำ อาจทำให้เกิดการดื้อยา และต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ร่างกาย  
เคยชินไม่ยอมถ่ายอุจจาระด้วยตนเอง และไม่ควรยึดถือความเชื่อที่ว่า “ทุกคนควรถ่ายอุจจาระทุกวัน