

ริดสีดวงทวาร



คือ อาการของเส้นเลือดดำและเนื้อเยื่อบริเวณขอบทวารหนักโป่งพอง ทั้งที่ขอบด้านในและขอบด้านนอก มักเกิดจากการเบ่งถ่าย ทั้งจากภาวะท้องผูกและท้องเสีย โรคนี้พบได้ทุกเพศทุกวัย

สาเหตุของริดสีดวงทวาร

ได้แก่ กรรมพันธุ์ ภาวะท้องผูกเรื้อรัง ภาวะท้องเสีย อุบัติสัยใช้เวลาในการนั่งถ่าย อุจจาระนาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์ อาชีพที่ต้องนั่งหรือยืนนานๆ กิจกรรมบางชนิด เช่น ขี่ม้า ขี่จักรยานยนต์

ชนิดของริดสีดวงทวาร

๑. ริดสีดวงทวารชนิดภายใน
๒. ริดสีดวงทวารชนิดภายนอก
๓. ริดสีดวงทวารชนิดรวม

อาการของริดสีดวงทวาร

อาการขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคและประเภทของริดสีดวงทวาร ได้แก่ มีเลือดออกขณะถ่ายอุจจาระ มีก้อนเนื้อยื่นออกมาจากทวารหนัก คันบริเวณรอบทวารหนัก เจ็บเวลาถ่ายหรือเจ็บตลอดเวลาในรายที่มีภาวะแทรกซ้อน



หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทําให้อาการรุนแรงขึ้น

๑. ทานอาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ ข้าวกล้อง ผักใบเขียว มะละกอ กล้วยสุก แอปเปิ้ล ต้มน้ำมากๆ วันละ ๒-๓ ลิตร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ดจัด และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ
๒. แก้ไขภาวะท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยๆ ฝึกหัดการขับถ่ายให้เป็นเวลา แก้อุบัติสัยใช้เวลาในการนั่งถ่ายอุจจาระนาน
๓. พยายามหลีกเลี่ยงการยืนนานๆ นั่งนานๆ การยกของหนัก การนั่งขี่จักรยานหรือขี่ม้า
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

