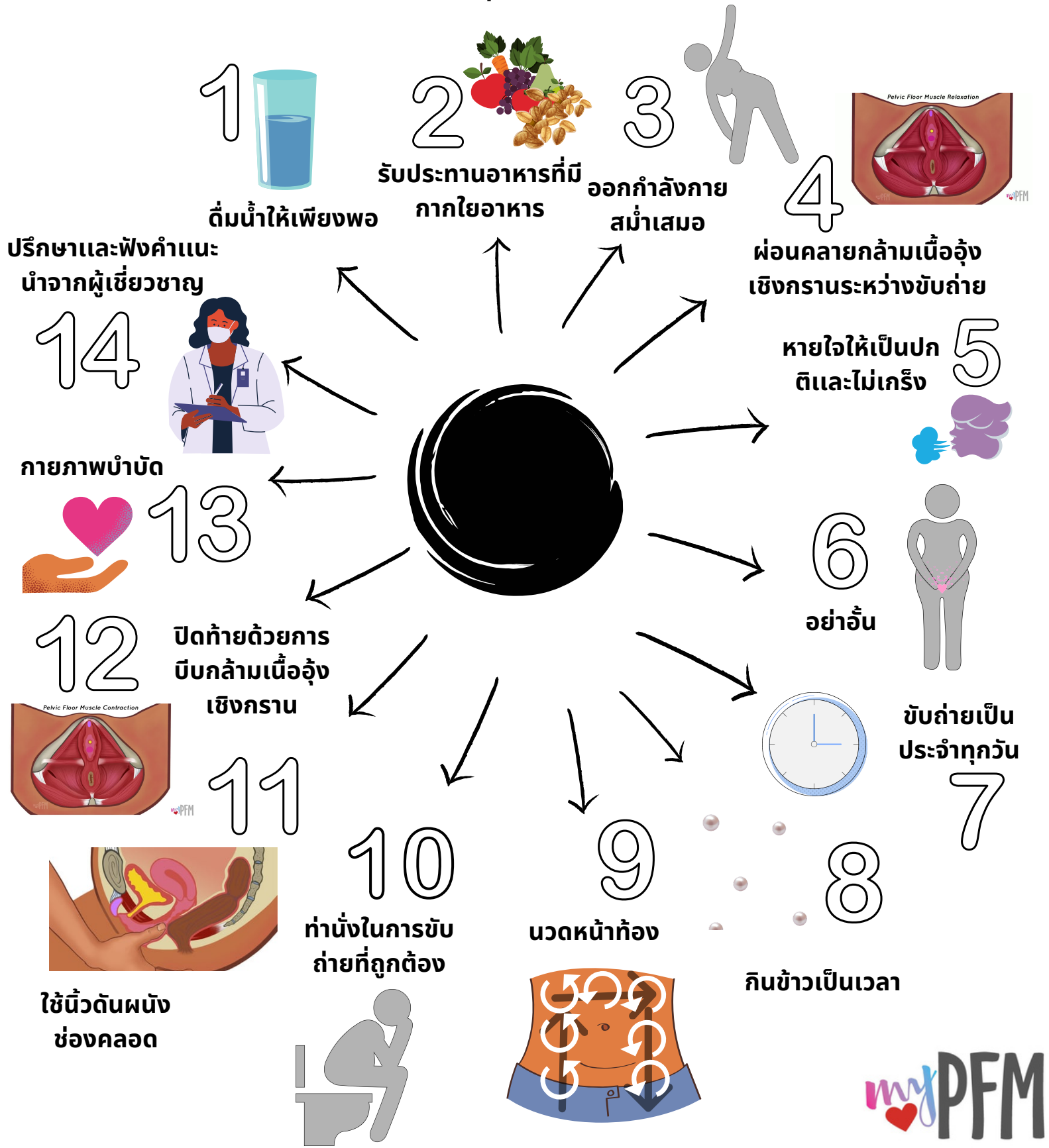


# 14 เคล็ดลับอาการท้องผูก

เคล็ดลับในการแก้อาการท้องผูกอย่างไร เมื่อไหร่ และสิ่งที่อุจจาระออกมา



- 1 การดื่มน้ำอย่างเพียงพอทำให้อุจจาระไม่แข็งและสามารถเคลื่อนที่ผ่านท่อได้อย่างสะดวก.
- 2 อาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ทำให้การขับถ่ายไม่เกิดการติดขัดซึ่งอาหารที่มีไฟเบอร์นั้นคือ ธัญพืชผลไม้และผัก.
- 3 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ระบบย่อยอาหารของคุณแข็งแรง สังเกตได้ง่ายๆ จากที่เราพาสุนัขไปเดิน มักจะเห็นสุนัขขับถ่ายในช่วงเวลานั้น.
- 4 กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานนั้นเป็นกล้ามเนื้อรอบทวารหนักเพื่อบีบและคลายตัวควบคุมการขับถ่ายในเวลาที่เหมาะสม การคลายกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวทำให้การอุจจาระง่ายขึ้น.
- 5 การกลั้นหายใจและการเบ่งโดยไม่จำเป็นทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเกิดอาการเกร็งโดยไม่จำเป็น การออกเสียงคำว่า “มู” หรือ “เกอ” มีผลช่วยให้ระบบการขับถ่ายง่ายขึ้น.
- 6 ถ้ารู้สึกปวดควรไปขุดถ่าย ไม่ควรเพิกเฉย หรือบางคนเพิกเฉยจนไม่รู้สึกอยากขับถ่ายอีกต่อไป.
- 7 ขับถ่ายให้ตรงเวลาทุกวัน คุณสามารถฝึกที่จะขับถ่ายให้ตรงเวลาได้.
- 8 หลังจากทานอาหาร 20-30 นาทีจะมีการบีบดินให้เราอยากขับถ่าย เวลานั้นจึงเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกการขับถ่าย.
- 9 การนวดหน้าท้องเป็นการช่วยการเคลื่อนไหวของลำไส้ และควรปฏิบัติในเวลาที่พักผ่อนคลายและอยู่ใกล้ห้องน้ำ.
- 10 ท่านั่งยองมีประสิทธิภาพในขับถ่ายมากขึ้น.
- 11 เมื่อขับถ่ายเสร็จแล้วอาจจะมีอุจจาระค้างอยู่ การใช้นิ้วสอดช่องคลอดและดันผนังด้านหลังช่วยให้ไม่มีสิ่งตกค้างหลงเหลืออยู่.
- 12 หลังจากขับถ่ายเสร็จแล้วการหดตัวกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน 2-3 ครั้งทำให้คุณรู้สึกขับถ่ายเสร็จอย่างสมบูรณ์.
- 13 นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำและให้คำปรึกษาตั้งแต่ข้อ 1-12 และอีกมากมาย.
- 14 ยังมีวิธีต่างๆอีกมากมาย ที่สามารถขอคำแนะนำได้จากผู้เชี่ยวชาญ.