



ถาม - ตอบ

ปัญหาการกิน - การขับถ่าย



พ่อน้องอ๋อง

อาจารย์ครับ รบกวนถามเรื่องการขับถ่ายของน้องอ๋องครับ เมื่อก่อนถ่ายทุกวัน เดี่ยวนี้ สามวันครั้ง ผมให้กินยาแมกนีเซียม ไม่ได้ผลเท่าไร สงเกตว่า ตอนนี้อ๋องไม่ยอมกินผักเลย กินข้าวกับน้ำซุป ไข่เจียว และเนื้อสัตว์บ้าง เวลาพ่อบ้อนเอาผักเข้าปากก็จะคายออก กินผักอย่างเดียว คือ ต้นหอม ผมต้องทำอะไรดีครับ

แม่ปิ่น

ลูกไม่ยอมกินผักเหมือนกันเลยคะ เลยลองให้กินแกงจืดเต้าหู้แล้วเอาช้อนครูดผักกาดละลายไปกับน้ำแกง หรือว่าให้กินโยเกิร์ต หรือน้ำส้ม แล้วกินน้ำเยอะๆ บ่อยๆ ก็จะมีคะ แต่ไม่รู้ว่าจะถูกหรือเปล่านะคะ แต่แม่ใช้วิธีนี้คะ แต่น้องอ๋องยังดีนะ ปิ่นไม่ยอมกินผักอะไรเลย

กิงแก้ว

ถ้าถามความเห็น ดิฉันอยากจะแนะนำให้รอ อยากให้จัดลำดับความสำคัญให้ดี อย่าเปิด “หน้าต่าง” เยอะ ผักไม่กิน ก็ลองให้ผลไม้ดู และอาจจะลองให้หัดตมกลืนต่างๆ ด้วย

เรื่องยาระบาย คอยความเห็นจากคุณหมอแก้วตานะคะ

นอต

ลูกผมก็ไม่กินผักครับ ข้าวก็ยังไม่ยอมกินเลยครับ ผมใช้เวตามัลติโกลินแบล็คผสมกับนมชงให้เค้ากิน เรื่องถ่ายแข็งก็หมดปัญหา แต่ของน้องอ๋องนี่แค่ไม่ถ่ายเฉยๆ ไข่ม้อยครับ ไม่ได้มีปัญหาอื่นแข็งไข่ม้อยครับ

แก้วตา

ในช่วงเริ่มต้นการใช้ยา milk of magnesia อาจต้องค่อยๆ ปรับยาให้มากขึ้นจนได้ขนาดที่ออกฤทธิ์พอดีกับเด็กแต่ละคน ในตอนเริ่มต้นจึงอาจต้องใช้เวลาหลายวันจึงจะเห็นผล

ยาที่ใช้รักษาท้องผูกมีหลายอย่าง หลายรสชาติ และหลายรูปแบบวิธีการ ถ้าคุณพ่อลองซื้อยาใช้เองแล้วไม่ได้ผล อาจลองพบแพทย์ เพื่อช่วยปรับขนาดยา ชนิด หรือรูปแบบของยาเพื่อช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้หมดไปก่อนค่ะ

ปัญหาท้องผูกเป็นเรื่องที่ควรแก้ไข เพราะจะทำให้เด็กอึดอัดไม่สบายตัว ในเด็กออกศึกอาจแสดงปัญหาพฤติกรรม เพราะไม่สามารถสื่อสารได้ เช่น โขกหัว ร้องไห้งอแง หรือไม่นั่งมากขึ้น

การที่เด็กไม่ยอมกินผัก อาจจะทำให้ร่างกายขาดวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาจจะทำให้ขับถ่ายยาก อาจจะต้องให้วิตามินเสริมเพื่อให้ได้วิตามินครบตามที่ร่างกายต้องการ

โดยสรุป การทำให้เด็กขับถ่ายได้ง่ายขึ้น มีหลายวิธีที่ต้องทำร่วมๆ กัน และหากเด็กไม่กินผัก อาจดัดแปลงหลายๆ อย่าง เช่น

1. เพิ่มกากใยอาหารโดยให้กินผลไม้แทน หรือกินน้ำผลไม้ เช่น น้ำลูกพรุน น้ำส้มคั้น
2. ดัดแปลงผักให้อยู่ในรูปที่กินง่าย อย่างที่คุณแม่บั่นบั้นแนะนำ เช่น น้ำแกงจืดผักกาดขาว ผักชุบแป้งทอดใส่ซอสหวานๆ อร่อยๆ ที่เด็กชอบ
3. ให้เด็กดื่มน้ำมากขึ้น
4. ออกกำลังกายเคลื่อนไหวมากๆ
5. หาเวลาให้เด็กนั่งกระโดดทุกวัน แล้วทำให้เป็นเรื่องสนุก เช่น เล่นบู้เต่ หัวเราะด้วยกัน หรือเปิดหนังสือที่เด็กชอบนั่งดูด้วยกัน

การปรับเปลี่ยนเหล่านี้ต้องอาศัยความสม่ำเสมอ โดยทดลองว่าเด็กชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ต้องหลอกล่อ ให้การกินเป็นเรื่องสนุก น่าสนใจ

จากประสบการณ์ที่คุณพ่อคุณแม่ท่านอื่นเล่าให้ฟัง ปัญหาด้านการกิน การนอน การขับถ่าย จะค่อยๆ หายไปได้เอง เมื่อเด็กมีพัฒนาการที่ “ใช้การได้” มากขึ้น ท่านเหล่านั้นตอบไม่ได้เหมือนกันว่า ใช้วิธีการไหน เทคนิคอย่างไร ทราบแต่ว่าปัญหาหายไปได้เองพร้อมๆ กับพัฒนาที่ก้าวหน้าขึ้นของลูก

เป็นกำลังใจให้นะคะ เชื่อว่าคุณพ่อทำได้ค่ะ

หมอเด็กคะ

ขอเพิ่มเติมในความเห็นของคุณหมอแก้วตาคะ ปัญหาท้องผูกเป็นเรื่องที่ควรแก้ไขจริงๆ ค่ะ ไม่ว่าจะในเด็กปกติ หรือเด็กพิเศษ เพราะนอกจากจะส่งผลถึงที่คุณหมอกล่าวแล้ว ยังมีผลทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหาร คลื่นไส้ อาเจียนง่าย รวมถึงในเด็กบางราย ก็จะมีอาการปวดท้องเรื้อรัง

นอกจากนี้ ความยากลำบากในการขับถ่าย (บางรายอาจจะมีเลือดออกขณะขับถ่าย) จะทำให้เด็กกลัวการขับถ่าย ไม่ยอมขับถ่าย (ร้องงอแงเวลาถ่าย หนีขบเวลาจะถ่าย หนีเข้ามูมแอบถ่าย) อุจจาระที่ค้างอยู่หลายวัน ก็จะมีแข็ง ถ่ายยาก วนเวียนกันไป เป็นวงจรของการเกิดภาวะท้องผูกเรื้อรังในเด็ก ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ภาวะอุจจาระเลือด โรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น

ดังนั้น ในช่วงแรก จะต้องใช้ยาระบายช่วยค่ะ เพื่อให้เด็กไม่กลัวการขับถ่าย ยา milk of magnesium ให้พ่อแม่ปรับขนาดยาได้เองเลยคะ

เด็ก < 2 ปี : 0.5 ml ต่อน้ำหนัก 1 kg ต่อวัน

2-5 ปี : 5-15 ml ต่อวัน

6-12 ปี : 15-30 ml ต่อวัน

แบ่งกินได้วันละ 1 - 4 ครั้ง ต่อวันคะ

พอรู้ขนาดยาที่เหมาะสมแล้ว (โดยดูจากลักษณะอุจจาระ) ก็เพิ่มอาหารที่มีไฟเบอร์ นอกจากอาหารที่คุณหมอแนะนำแล้ว ก็ยังมี เม็ดแมงลัก มันบด พักทองบด นมที่มีไฟเบอร์อินนูลิน นมที่มีธัญพืชผสม แล้วค่อยๆ ลดยาลง ใช้เวลารักษาไม่นานคะ โดยเฉพาะเด็กที่เป็นมานาน พวกที่ถือก้อนโตๆ เท่าแขน (แสดงว่าลำไส้ใหญ่คราก) ก็ต้องรักษาจนขนาดของอุจจาระก่อนเหมาะสมกับตัวคะ

พ่อแม่หลายคนกลัวเรื่องการให้ยาระบายไปนานๆ ซึ่งหมอก็จะแนะนำว่า พอดีขึ้นแล้ว แต่ยังไม่สบายใจ ก็ให้กินลูกพรุน หรือยาที่เป็นไฟเบอร์ คือ fybogel, mucilin ค่ะ ปรับขนาดได้เองเลยคะ

เรื่องการหัดนั่งกระโถน ก็ควรจะให้เด็กนั่งหลังทานอาหารคะ ถ้าทำได้ก็ชม ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่บังคับกันคะ

คุณผ่านมาคะ

ทำให้น้องถึงกินต้นหอมได้ ทั้งๆ ที่เด็กส่วนใหญ่ไม่กิน เพราะว่ามันกลิ่นฉุน ที่น้องกินได้เป็นเพราะต้นหอมเราหั่นชิ้นเล็กๆ ต้มแล้วเปื่อย เวลาใส่น้ำแกงแล้วรสชาติอร่อยรีเปล่าคะ

ถ้าหากจากสาเหตุนี้ (ลองวิเคราะห์ดูก่อนคะ) ลองใช้ผักที่ต้มแล้วนำอ้อย เช่น ใบตำลึง ใบตั้งโอ้ แล้วหั่นชิ้นเล็กๆ เหมือนต้นหอมคูลิคะ อาจจะทำให้กินได้ง่ายขึ้น แล้วเอาต้นหอมที่เขากินได้นำไปสุ่ การกินอาหารอย่างอื่นดูคะ

บางทีเด็กๆ ก็มีเหตุผลของเขา แต่เขาสื่อไม่ได้ชัดเจน ต้องลองดูหลายๆ อย่าง และคิดนอกกรอบ อาจจะพบคำตอบก็ได้คะ

บางเรื่องก็อาจจะไม่เกี่ยวกับความเป็นเด็กพิเศษของเขาก็ได้ ลองพิจารณาดูนะคะ

แม่ฮ่องพี

ขอแชร์ประสบการณ์ด้วยคนนะคะ น้องพีก็เคยเป็นเด็กท้องผูกมากๆ ขนาดอึเล็ดเป็นเม็ดๆ เหมือนขี้แพะนะคะ ตอนนี้อายุ 6 ขวบ ฝึก floortime มาเกือบปี อาการท้องผูกก็ค่อยๆ หายไปเอง เห็นด้วยกับอาจารย์กึ่งแก้วว่า ถ้ากังวลหลายๆ เรื่องมากไป เราจะทำงานไม่ไหวค่ะ อ้อ ช่วงแรกๆ ประมาณ 4-5 ขวบ เคยใช้ยาชื่อ duphalac ช่วยด้วยเพื่อให้อึนุ่มขึ้น เวลาอึจะได้ไม่กลั้วมากค่ะ

น็อต

ของกินอะไรก็ตาม ลูกผมไม่เคยเอาเข้าปากเลยครับ กินแต่นมอย่างเดียว เห็นช้อนหรือจาน ชั่วถั่วยั่ว ข้าวเจ้าจะหนีทันทีเลย แต่หลังจากใช้ฟลอร์ไทม์กับเค้ามา 3 เดือนครึ่ง ตอนนี้เค้าเริ่มไวใจผมกับแพนมากขึ้น เลียนแบบผมกับแพนหลายอย่าง เริ่มพูดตามมากขึ้น ที่สำคัญ ยอมกินเส้น ก๋วยเตี๋ยวแล้วด้วย ถึงจะทีละชิ้นเล็กๆ แต่ก็ดีใจมากๆ ครับ เพราะเมื่อก่อน แค่เห็นช้อนก็ไม่เข้าใกล้ผมครึ่งวันแล้ว

ผมว่าความเชื่อใจ ความไวใจ ทำให้ลูกกล้าที่จะลองกินอาหารนะครับ แต่เรื่องรสชาติก็เกี่ยวข้องเหมือนกันนะครับ

ตอนเย็น เค้ายอมดมของที่ผมเอามาให้เค้าดมด้วยครับ ทำท่าดมให้เค้าดูก่อน แล้วเค้าก็ยื่นหน้าเข้ามาหา เลยลองยื่นไปให้เค้าดม เค้าก็เอามุกเข้ามาดม ทำเสียงสูดลมหายใจจะดัง เหมือนเลียนแบบ ตลกมากๆ ^^



อาหารบางอย่างกับอาการของเด็กออทิสติก

ขออาศัยพื้นที่ตรงนี้บอกกล่าว เรื่องอาหารการกินของเด็กออทิสติกหน่อยนะคะ คือ ดิฉันเอง “เชื่อ” ว่า อาหารบางอย่าง “อาจจะ” ทำให้อาการของเด็ก “บางคน” มากขึ้น เช่น หนึ่ง ไร้ความรู้สึกบางอย่างมากขึ้น แต่ดิฉันไม่เชื่อว่า อาหารเป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้เด็กมีอาการ

คุณหมอรึนสแปนก็เช่นกันค่ะ ท่านคิดว่า เด็กบางคนอาจจะ “ไว” ต่ออาหารบางอย่าง ท่านไม่เรียกว่า “แพ้อาหาร” แต่เรียกว่า ตอบสนองมากเกินไป ท่านยกตัวอย่างว่า ผู้ใหญ่บางคนกินกาแฟแล้ว ไร้ความรู้สึกอะไรเลย บางคนกินไม่ได้ เพราะรู้สึกใจสั่น กระสับกระส่าย หรือบางคนกินไวน์ 1 แก้ว นอนหลับสบาย บางคนเฉยๆ บางคนวุ่นวาย เสียใจจัง คนเราไม่เหมือนกัน

เด็กออทิสติกก็เหมือนกันค่ะ

เบื้องต้นดิฉันลังเลที่จะนำเสนอเรื่องนี้ เพราะพิจารณาแล้วว่าอาจจะมีผลเสีย หากผู้ปกครองจัดลำดับความสำคัญไม่ถูก และอาจจะฝากความหวังไว้กับเรื่องนี้มากเกินไป

ที่สำคัญ ตอนที่พ่อแม่รู้ว่าลูกเป็นออทิสติกใหม่ๆ มักจะทำใจไม่ได้ วิตกกังวล วุ่นวายใจ มีเรื่องให้บริหารจัดการเยอะ การเปิดหน้างานมากเกินไป อาจจะเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับตัวเองมากขึ้น เมื่ออะไรๆ อยู่ตัวแล้ว ก็มาลองศึกษาเรื่องนี้ดูนะคะ

คุณหมอกรีนสเปนแนะนำว่า อาหารของเด็กออทิสติก ควรจะเป็นอาหารจากธรรมชาติ ไม่มีสารตกค้าง ไม่มีสารกันบูด หรือ สารเคมีสังเคราะห์อื่นใด

ถึงแม้ว่า ยังไม่มีงานวิจัยสนับสนุนคำแนะนำนี้ พ่อแม่ทั้งหลายก็ควรที่จะปฏิบัติตามไปก่อน เพราะคุณตัวก็เป็นหลักสากลของ อาหารเพื่อสุขภาพอยู่แล้วใช่ไหมคะ

และถ้าพ่อแม่ที่มีเวลาในการทำฟลอร์ไทม์อย่างถูกรวิธี และมากพอแล้ว ลูกยังไม่ดีขึ้น หรือดีขึ้นน้อย (อันนี้ ประเมินดี ๆ นะคะ ไม่ดีขึ้น ดีขึ้นน้อย หรือว่า ดีขึ้นไม่ทันใจพ่อแม่) ท่านก็แนะนำว่า อาจจะลองงดอาหารบางอย่างดู

สำหรับดิฉันอยากจะแนะนำเพิ่มเติม คือ ในกรณีของเด็กมีช่วง “แกว่ง” ค่อนข้างมาก และหาสาเหตุไม่ได้ชัดเจน

หากเด็กดีขึ้นมากแล้ว แต่คุณวายเป็นบางสถานที่ บางเหตุการณ์ บางอารมณ์ อันนี้ไม่แนะนำค่ะ ให้ฉวยโอกาสทำงานอารมณ์ ทำงานความคิดกันไป

แต่ถ้าอยู่ ๆ ก็วัน ไม่มีสาเหตุ อาจจะพิจารณาเรื่องงดอาหารบางอย่างดูค่ะ (อันนี้ คูตี ๆ นะคะ เพราะที่เจอมา คือ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังไม่ทันได้สังเกตให้รอบคอบ ก็รีบสรุปว่า ลูกวุ่นวาย ไม่มีสาเหตุเสียแล้ว)

อาหารที่มักจะแนะนำให้ทดลองงดมี 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ เคซีน (เคซิน) และกลูเตน โดยให้ทดลองงดทีละอย่าง **เวลางด ต้องงดให้ได้จริง ๆ ติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์** แล้วประเมินเด็กให้ละเอียด ช่วงเวลาที่จะงด ควรเลือกช่วงที่เหมาะสมๆ ไม่มีปัจจัยอื่นๆ มารบกวนการแปลผล เช่น ถ้าเลือกจะให้ เค็งงดอาหาร ตอนเปิดเทอม ก็ควรเลือกช่วงกลางเทอม แล้วประเมินผล ไม่ใช่งดอาหารตอนเปิดเทอม แต่ประเมินผลตอนปิดเทอม อันนี้แปลผลยากค่ะ

เคซีน เป็นโปรตีนที่เป็นองค์ประกอบของนม เวลางด ต้องงดนม และผลิตภัณฑ์ของนมทั้งหมด ทั้งเนย ชีส โยเกิร์ต คูกี้ ขนมเค้ก โดยต้องสำรวจส่วนประกอบอาหารที่ข้างกล่องอย่างละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ ซึ่งบางยี่ห้อผสมนมผงด้วย

หากงด 2 สัปดาห์แล้ว เด็กนิ่งขึ้นชัดเจน แต่พอกลับมาอีก “ออกอาการ” ชัด ก็สรุปได้ว่า น่าจะไวต่อเคซีนในนมค่ะ (ดูตัวอย่างเรื่องของน้องภู)

หากไม่พบความแตกต่าง อาจจะลองงดอาหารที่มีกลูเตนดู กลูเตนเป็นโปรตีนที่มีในข้าวสาลี ข้าวไรน์ ข้าวบาร์เลย์ (ส่วนข้าวโอ๊ต ข้อมูลยังไม่ชัดเจน) หากจะทดลองงดกลูเตน ก็ต้องงด ขนมปัง เค้ก สูปาเก็ตตี้ บะหมี่ และอาหารอื่นๆ ที่รู้แน่ชัดว่าทำจากแป้งสาลี

สิ่งที่ยากอย่างหนึ่ง คือ ขนมกรุบกรอบ หรือขนมจากโรงงาน ซึ่งอาจจะไม่ได้ทำจากแป้งสาลีโดยตรง แต่ก็มักจะมิกกลูเตนเป็นองค์ประกอบ อยู่เสมอ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ผู้สนใจคงต้องศึกษาเพิ่มเติมค่ะ

อาหารอื่นๆ ก็อาจจะเป็เหตุให้เด็กออกอาการมากขึ้น อันนี้ก็ต้งสังเกตค่ะ

ในเรื่องของการตรวจหาอาหารที่แพ้ โดยการเจาะเลือด ดิฉันไม่ได้ศึกษาเอง แต่ได้ขอร้องให้คุณแม่ท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นแพทย์เฉพาะทางเรื่องภูมิแพ้ไปศึกษาดู ท่านตอบกลับมาว่า ท่านยังไม่เห็นด้วยกับหลักการและวิธีการค่ะ