

อันอุจจาระบ่อย ส่งผลเสียอย่างไร



สำหรับบางคนในการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจทำให้ไม่สามารถเข้าห้องน้ำได้ทันที เมื่อมีอาการปวดท้องถ่าย อุจจาระ จึงจำเป็นต้องอันอุจจาระไว้ก่อน เมื่อมีพฤติกรรมแบบนี้บ่อยๆ ก็อาจเกิดผลเสียต่อร่างกายได้นะคะ แต่ว่าจะส่งผลอย่างไรบ้าง เรามีข้อมูลมาบอกค่ะ

- ท้องผูก การอันอุจจาระนานจะทำให้อุจจาระร่นกลับเข้าไปค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ จนทำให้ครั้งต่อไป ขับถ่ายลำบาก เพราะมีของเสียจำนวนมากที่ต้องการระบายออก และถูกอัดแน่นจนแข็ง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้
- อุจจาระไม่เป็นเวลา การอันอุจจาระบ่อยๆ จะทำให้เวลาที่อยากถ่ายจริงๆ ต้องเลื่อนออกไป ซึ่งหากทำนิสัยอันอุจจาระบ่อย ๆ ร่างกายอาจเรียนรู้ว่าเราไม่อยากถ่าย ทำให้ระบบขับถ่ายรวน ถ่ายไม่เป็นเวลาได้
- สะสมของเสียในร่างกาย หากอันอุจจาระไว้ ไม่ยอมขับถ่าย ร่างกายจะดึงเอาน้ำในอุจจาระกลับมามาใช้งาน เปิดโอกาสให้สารพิษตกค้างอยู่ในร่างกายได้ง่ายอย่างคาดไม่ถึง
- ริดสีดวงทวาร การอันอุจจาระทำให้ระบบขับถ่ายรวน อุจจาระแข็งตัวเพราะเหลือน้ำน้อย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เสี่ยงโรคริดสีดวงทวารได้ง่าย ๆ

หากยังทำพฤติกรรมอันอุจจาระแบบนี้บ่อยๆ อาจส่งผลต่อสุขภาพได้ ดังนั้นปวดอุจจาระเมื่อไรอย่าอันไว้นะคะ ให้รีบถ่ายเพื่อการทำงานของร่างกายจะได้ราบรื่นค่ะ