

**PREVENTION AND MANAGEMENT OF CONSTIPATION  
IN ADULT AND OLDER ADULT**

**BOTAN SANSUKSAWAT**

**A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL  
FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE  
(ADULT NURSING)**

**FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2005**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

การป้องกันและการจัดการอาการท้องผูกในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (PREVENTION AND  
MANAGEMENT OF CONSTIPATION IN ADULT AND OLDER ADULT)

โบตัน แสนสุขสวัสดิ์ 4637362 RAAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : พรรณวดี พุทธิวัฒนะ, วท.ค. (โภชนศาสตร์), สุภาพ อารีเอื้อ, พย.ค.

บทคัดย่อ

ท้องผูกเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและเกิดได้กับคนทุกวัย โดยเฉพาะในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เนื่องจากมีปัจจัยต่างๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดอาการท้องผูกเพิ่มขึ้น แม้อาการท้องผูกจะไม่ใช่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เสียชีวิต แต่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่างๆ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทั้งยังส่งผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษา ท้องผูกจึงเป็นปัญหาสุขภาพที่พยาบาลควรตระหนักและให้ความสำคัญ โดยหาวิธีการเพื่อป้องกันและการจัดการอาการท้องผูกในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างแนวทางการปฏิบัติทางการพยาบาลในการป้องกันและการจัดการอาการท้องผูกในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลงานวิจัยจำนวน 28 เรื่อง ตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2533-2548 แนวทางการปฏิบัติทางการพยาบาลที่ได้ ประกอบด้วย การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอาการท้องผูกและโปรแกรมการป้องกันและการจัดการอาการท้องผูกในแต่ละระดับ โดยได้รับการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจากพยาบาลผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการศึกษานี้พบว่า ยังมีงานวิจัยแบบทดลองที่มีการสุ่มและการควบคุมที่สมบูรณ์ ในส่วนของใยอาหาร น้ำ การออกกำลังกายและการฝึกการขับถ่ายจำนวนน้อย ดังนั้นแนวทางการปฏิบัติทางการพยาบาลที่สร้างในครั้งนี้ จึงควรได้รับการทดสอบก่อนนำไปใช้ และควรมีการพัฒนาแนวทางการปฏิบัติทางการพยาบาลในการป้องกันและการจัดการอาการท้องผูก สำหรับผู้ป่วยเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางด้านระบบประสาทและการเคลื่อนไหว

PREVENTION AND MANAGEMENT OF CONSTIPATION IN ADULT AND  
OLDER ADULT

BOTAN SANSUKSAWAT 4637362 RAAN/M

M.N.S. (ADULT NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORS : PANWADEE PUTWATANA, D.Sc.  
(NUTRITION), SUPARB AREE-UE, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

Constipation is a common health problem among person of all ages, especially, adults and older adults because they have numerous factors that lead to constipation. Although rarely life threatening, it affects quality of life. Constipation causes physical, psychological distress, and contributes to persons being admitted to care institutions for prolonged stay with additional costs. Nurses should be aware that constipation is an important health problem that requires serious attention early especially in adults and older adults.

The purpose of this study was to develop clinical nursing practice guideline for prevention and management of constipation in adults and older adults through a research utilization process. Analysis of 28 relevant research studies on functional constipation published between years 1990-2005 were carried out. From the literature, the scientific evidence related to management of constipation were gleaned and graded according to the reliability and then incorporated into the content of the guideline. The clinical nursing practice guideline consisted of the assessment of constipation risk and nursing practice to prevent and manage constipation. The validity of the content and the feasibility of application of the clinical nursing practice guideline were confirmed by nursing experts.

As scientific evidence from properly controlled trials on increasing dietary fiber, water intake, exercise and habitual defecation practice to prevent and manage constipation are scant, it is recommended that the clinical nursing practice guideline should be tested on the target population before implementation and that there should be a special clinical nursing practice guideline developed for patients with mental and physical disabilities.

KEY WORDS: PREVENTION / MANAGEMENT / CONSTIPATION / ADULT /  
OLDER ADULT

119 P.