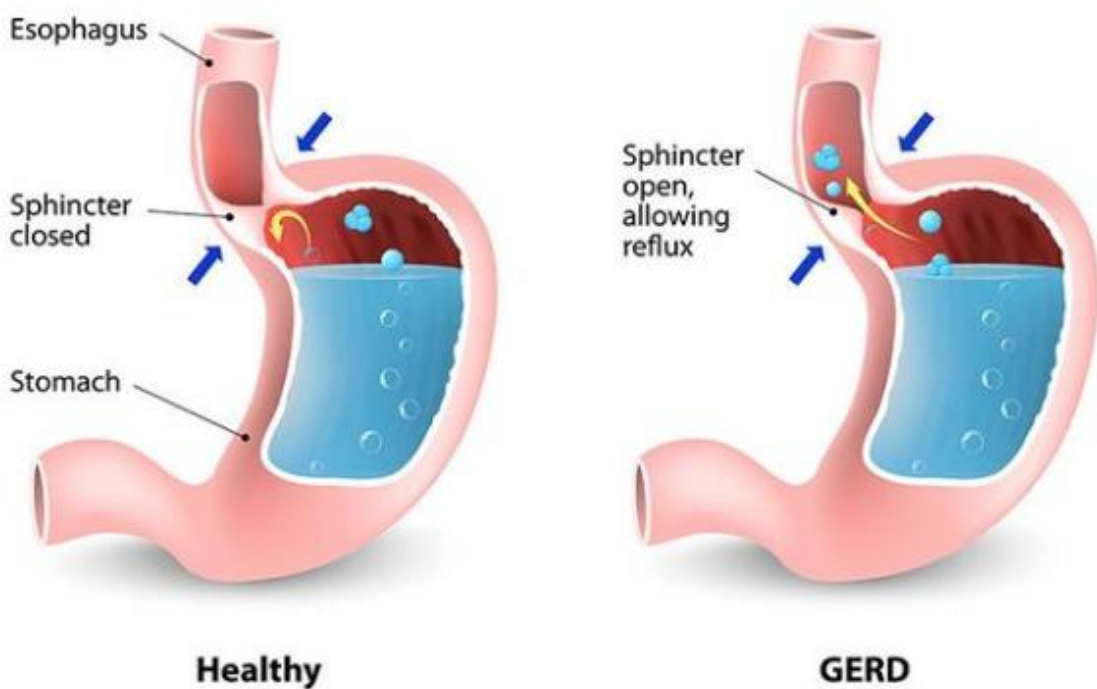


โรคกรดไหลย้อน

โดย Min Sen Health 2 พฤศจิกายน 2563

โรคยอดนิยมสำหรับคนยุคใหม่นี้ มีหลายกลุ่มอาการ หรือหลายโรค เช่น โรค ออฟฟิศ ซินโดรม ซึ่งพบบ่อยในคนที่ทำงานในสำนักงาน และเกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ กลุ่มอาการวิตกกังวล และซึมเศร้า รวมไปถึงโรคกรดไหลย้อน



โรคกรดไหลย้อนนี้ จะเป็นกรดที่ไหลจากกระเพาะอาหาร ไปสู่หลอดอาหาร หรือที่เรียกว่า **GERD : Gastro Esophageal Reflux Disease** ทำให้เกิดอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอก อาจมีน้ำเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปากบ้าง กลืนอาหารลำบาก ติดขัดคล้ายมีก้อนอยู่ในคอ กลืนเจ็บหรือเจ็บคอ มีเสมหะในลำคอ โดยเฉพาะตอนเช้า และมีระคายเคืองตลอดเวลา เรอบ่อย คลื่นไส้ คล้ายมีอาหาร หรือน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาในคอ มีกลิ่นปาก เสียฟัน ฟันผุ หัวด

เรื้อรัง เสี่ยงแหบเรื้อรัง หรือแหบเฉพาตอนเช้า ไอเรื้อรัง และถ้าเป็นเรื้อรังจะทำให้มีหลอดอาหารอักเสบ มีเลือดออกจากหลอดอาหาร และถ้ามีอาการรุนแรงจะทำให้เกิดหลอดอาหารตีบได้ และหากเป็นอยู่นานอาจจะเปลี่ยนเซลล์ที่เป็นปกติกลายเป็นเนื้อร้าย หรือมะเร็งของหลอดอาหารได้

โรคนี้เกิดได้หลายสาเหตุ เช่น ความผิดปกติของหูรูดส่วนปลายของหลอดอาหาร ที่เชื่อมกับกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจจะสัมพันธ์กับการดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ น้ำหนักเกิน ความเครียด หรือจากภาวะเสื่อมสภาพ นอกจากนี้ยังมีผลจากอาหารและยาบางชนิดได้

การรักษาโรคนี้ สามารถเริ่มได้จากการปรับเปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมของตนเอง เช่น การงดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงสวมเสื้อผ้าที่คับหรือรัดแน่นบริเวณรอบเอว การลดน้ำหนักส่วนเกิน หลีกเลี่ยงการเบ่ง โดยเฉพาะในคนที่มีอาการกลืนท้องผูก ก็ควรรักษาอาการท้องผูกให้ลดลง ไม่นอนดึก และออกกำลังกายโดยเฉพาะการยกน้ำหนักหลังรับประทานอาหารทันที งดอาหารที่ปรุงด้วยการทอด อาหารย่อยยาก อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด รวมถึงเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดทานอาหารครั้งละมาก ๆ หรือปรับทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น หลีกเลี่ยงการทำงานอาหารก่อนเข้านอน 2-3 ชั่วโมง นอนให้ศีรษะสูง 6-8 นิ้ว

การใช้ยารักษา ซึ่งโดยมากของผู้ป่วยจะคุมอาการได้ด้วย

ยา จึงควรทานยาอย่างสม่ำเสมอตามที่แพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยา หรือหยุดยาเอง และพบแพทย์สม่ำเสมอ โดยยาในกลุ่มนี้ ได้แก่

ยากลุ่มขมิ้นชัน ช่วยลดการอักเสบของหลอดอาหารได้อย่างรวดเร็ว และอาจช่วยบำรุงตับ และลดการอักเสบของตับได้อีกด้วย

ยาลดกรด ยาชนิดนี้ช่วยทำให้กรดไม่ไหลย้อนเข้าหลอดอาหาร เช่น Cimetidine, Famotidine, Nizatidine, Ranitidine ยาที่หยุดการผลิตกรดในกระเพาะอาหาร หรือ Proton-Pump Inhibitors ซึ่งอาจมีผลข้างเคียงบ้าง ได้แก่ ท้องผูก คลื่นไส้ ปวดศีรษะ เช่น Esomeprazole, Omeprazole, Lansoprazole, Rabeprazole, Pantoprazole ยาที่ช่วยทำให้หูรูดกระเพาะอาหารปิดได้สนิทขึ้น มักใช้ร่วมกับยาลดกรด เช่น Metoclopramide, Cisapride, Erythromycin, Bethanechol แต่ยากลุ่มนี้อาจมีผลข้างเคียงรุนแรงในเด็ก อาจสร้างความสับสน ท้องเสีย คลื่นไส้

การรักษาด้วยการผ่าตัด มักจะใช้เมื่อผู้ป่วยรับประทานยาเป็นเวลานาน แต่ไม่สามารถควบคุมอาการหรือหยุดยาได้ รวมทั้งผู้ป่วยที่มีผลข้างเคียงจากการทานยา แต่ต้องเข้าใจว่า เมื่อหยุดยาผู้ป่วยส่วนใหญ่อาจจะมีอาการกลับมาใหม่ได้ ถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง อย่างไรก็ตาม การฝึกพฤติกรรมของเราก่อนที่เราจะเป็นดู

เหมือนจะคุ้มค่ากว่า ด้วยการนำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวในข้างต้นมาฝึกตนเองก่อนที่จะเป็นโรคกรดไหลย้อนนี้