

ปกติเมื่อเรากิน หลอดอาหารจะมีการบีบตัวไล่อาหารลงไปยังกระเพาะอาหารด้านล่างโดยผ่าน “หูรูด” ซึ่งกั้นระหว่างหลอดอาหารกับกระเพาะอาหาร ป้องกันการไหลกลับของอาหาร แต่บางคนหูรูดนี้เกิดความผิดปกติ ทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปได้ ทำให้อวัยวะที่สัมผัสน้ำย่อยเกิดการระคายเคือง หรืออักเสบขึ้น ถ้าเป็นมากอาจส่งผลถึงกล่องเสียง ลำคอหรือปอดได้ หากผู้ป่วยละเลยไม่พบแพทย์อาจเรื้อรังจนกลายเป็นมะเร็งได้

สาเหตุ



โรคนี้มีโอกาสเป็นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่พบว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่ก่อให้เกิดอาการกำเริบได้ เช่น

⇒ กินอาหารอิ่มเกินไป ทำให้แรงดันในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น และยังกระตุ้นให้น้ำย่อยหลั่งมากขึ้นอีกด้วย

⇒ การนอนราบ นั่งงอตัว หรือก้มตัวต่ำ หลังกินอาหารอิ่ม ภาวะอ้วน การตั้งครรภ์ หารรักเข็มขัดแน่น ใส่กางเกงคับเอว ปัจจัยเหล่านี้ทำให้แรงดันในช่องท้องมากขึ้น บีบให้น้ำย่อยไหลกลับได้

⇒ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง

⇒ การสูบบุหรี่ กินอาหารมัน อาหารรสจัด ซ็อคโกแลต น้ำส้มคั้น สารระเหย มะเขือเทศ สิ่งเหล่านี้ นอกจากจะกระตุ้นให้น้ำย่อยหลั่งมากขึ้นแล้ว ยังเสริมให้กล้ามเนื้อหูรูดหย่อนได้อีกด้วย

⇒ เป็นโรคกระเพาะอาหารที่รักษาไม่เหมาะสม

⇒ กินยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ ยาแก้ปวดบางชนิด ยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

อาการ



ผู้ป่วยจะมีอาการเล็กน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค บางรายอาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกันก็ได้ เช่น

- ✓ แสบ ร้อนกลางอกหรือลิ้นปี่
- ✓ จุกเสียด แน่นท้อง เรอเปรี้ยว
- ✓ รู้สึกระคายคอ หรือมีเสมหะไหลลงคอ ต้องกระแอม หรือไอบ่อย ๆ
- ✓ ขมในปากและคอหลังตื่นนอนใหม่
- ✓ กลืนอาหารไม่ค่อยลง รู้สึกติด ๆ เหมือนมีก้อนอะไรจุกในคอ เจ็บคอในเวลากลืน
- ✓ สมหายใจมีกลิ่น มีกลิ่นปาก
- ✓ เสียงแหบเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง
- ✓ ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด จะทำให้หอบหืดกำเริบบ่อย

โรคกรดไหลย้อน หากเป็นมากอาจสำลักน้ำย่อยเข้าไปในปอด ทำให้ปอดอักเสบได้

การรักษา



1. การรักษาด้วยยา

ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการทุเลาลง ด้วยการกินยาลดกรด หรือยาที่ช่วยในการบีบตัวของระบบทางเดินอาหาร เพื่อให้อาหารผ่านลงไปได้ดีขึ้น ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องกินยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด นานประมาณ 1-3 เดือน และพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ป่วยที่รักษาด้วยยาแล้วไม่ได้ผล แพทย์อาจพิจารณาตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม เช่น การกลืนแป้ง เพื่อเอกซเรย์ การส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารหรืออื่น ๆ

2. การผ่าตัด

รายที่อาการรุนแรง แพทย์อาจรักษาด้วยการผ่าตัดให้กล้ามเนื้อหูรูดกระชับขึ้น ป้องกันการไหลย้อนของกรดได้อีก



ผู้ป่วยควรดูแลตนเองอย่างไร

การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เพราะนอกจากจะทำให้อาการทุเลาลงแล้ว ยังสามารถป้องกันการเกิดอาการหรือลดการกลับเป็นซ้ำได้อีกด้วย โดยผู้ป่วยควรดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

- ▶ หากอ้วน ควรลดน้ำหนักตัว เนื่องจากจากความอ้วน จะทำให้เกิดแรงดันในช่องท้องมากขึ้น
- ▶ งดบุหรี่ เพราะทำให้กล้ามเนื้อหูรูดคลายตัว
- ▶ หลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าคับ หรือรัดแน่นเกินไป โดยเฉพาะบริเวณเอว
- ▶ ป้องกันอาการท้องผูก เพื่อหลีกเลี่ยงการเบ่งถ่าย ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น
- ▶ หลังกินอาหารอิ่มใหม่ ไม่ควรออกกำลังกายนอนราบ ยกของหนัก รวมทั้งการเอี้ยวตัวหรือก้มตัวต่ำเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายและการนอนสำหรับผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน ควรห่างจากมื้ออาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ▶ กินอาหารย่อยง่าย มีไขมันต่ำ

▶ หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารทอด อาหารจานด่วน ลูกอม ซ็อกโกแลต อาหารรสจัดทั้งที่เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด และหวานจัด รวมถึงพืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม ถั่ว มะเขือเทศ สารระเหย



- ▶ กินนม เนย ไข่แดง แต่พอควร เนื่องจากเป็นอาหารที่ย่อยยาก
- ▶ ไม่กินอาหารอึดเกินไป
- ▶ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง
- ▶ ควรหนุนหัวเตียงให้สูง อย่างน้อย 6 นิ้ว จากพื้นราบ โดยอาจใช้ไม้ อิฐรองขาเตียงหรืออาจปรับหัวเตียงให้สูงขึ้น แต่ไม่ควรยกศีรษะให้สูงขึ้น โดยใช้หมอนหนุน เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น และดันกรดในกระเพาะอาหารให้ไหลย้อนมากขึ้นได้



โรคกรดไหลย้อน หรือ GERD

ย่อมาจาก Gastro Esophageal Reflux Disease คือ ภาวะที่กรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ไหลกลับขึ้นมาบริเวณหลอดอาหารหรือลำคอ



ด้วยความปรารถนาดี...

ห้องตรวจหู คอ จมูก รพ.มหาวิทยาลัยนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075 - 340250 ต่อ 4525,4526

โทรสาร 075 - 343066



SCAN ME

...1 ตุลาคม 2565...