

อาการโรคกรดไหลย้อน

อาการสำคัญที่พบบ่อยในโรคกรดไหลย้อน

- ความรู้สึกแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่กลางอก
- ความรู้สึกเปรี้ยวหรือขมในปากและคอ
- ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง

นอกจากอาการหลักเหล่านี้แล้ว โรคกรดไหลย้อนยังก่อให้เกิดอาการที่คุณคาดไม่ถึงอีกมาก ดังนี้

- อาการเจ็บหน้าอกที่ไม่ได้เกิดจากโรคหัวใจ
- เสียงแหบเรื้อรัง
- ไอเรื้อรัง
- กลืนติดขัดเหมือนมีก้อนจุกในคอ
- ฟันผุ มีกลิ่นปาก
- โรคหืดที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา

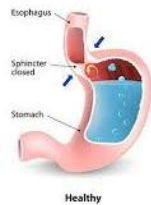


ด้วยยาตามปกติ

ยิ่งไปกว่านั้นโรคกรดไหลย้อนยังอาจทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบ เป็นแผลรุนแรงจนตีบ หรือเกิดเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

หลอดหลอดอาหารที่แข็งแรง

หลอดหลอดอาหารที่แข็งแรงเป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนกลับ



เมื่อหลอดหลอดอาหารที่อ่อนแอ

หลอดอาหารอาจเกิดการหย่อนตัวหรือเปิดบ่อยกว่าปกติได้จากสาเหตุต่างๆ ทั้งอาหารรสจัด แรงกดต่อกระเพาะอาหารที่มากเกินไป



การสูบบุหรี่ ซึ่งส่งผลให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นไป

ทำอันตรายต่อเยื่อหลอดอาหารที่มีความอ่อนบาง

ปรับการดำเนินชีวิตเพื่อบรรเทาอาการ

อาการของโรคกรดไหลย้อนสามารถบรรเทาให้เบาบาง

ลงได้ด้วย การปรับเปลี่ยนกิจวัตร

ประจำวันเพียงบางอย่าง เช่น

อาหารที่คุณรับประทาน หรือ

แม้แต่ขนาดของเสื้อผ้าที่คุณสวมใส่



- ดูแลอาหารที่คุณรับประทาน คุณอาจไม่ทราบ

มาก่อนว่าเครื่องดื่มถ้วยโปรดของคุณ เช่น กาแฟ อาจเป็น

ตัวการของโรคกรดไหลย้อน

อาหารที่พึงหลีกเลี่ยง

- ชา กาแฟ และน้ำอัดลมทุกชนิด
- อาหารทอด อาหารไขมันสูง
- อาหารรสจัด รสเผ็ด
- ผลไม้รสเปรี้ยว ส้ม มะนาว มะเขือเทศ
- หอมหัวใหญ่ สะระแหน่ เปปเปอร์มินต์
- ช็อกโกแลต



- รับประทานอาหารมื้อเล็ก

การรับประทานอิมเกินไปจะทำให้

หลอดเปิดออกง่ายขึ้น ดังนั้น จึงควร

แบ่งรับประทานเป็นมื้อเล็กๆ

ไม่ควรเข้านอนหรือ

เอนกายหลังอาหาร

ควรรออย่างน้อย 3 ชั่วโมง

เพื่อให้อาหารเคลื่อนตัวออก

จากกระเพาะอาหารเสียก่อน



งดสูบบุหรี่ และเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

นิโคตินในบุหรี่เพิ่มความ

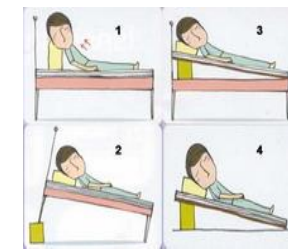
เป็นกรดในกระเพาะอาหารและ

ทำให้หลอดหลอดอาหารอ่อนแอ

ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้

หลอดหลอดอาหารเปิดออกได้เช่นกัน ลองหลีกเลี่ยงหรือ

เลิกสิ่งเหล่านี้แล้วคุณจะสังเกตถึงอาการที่ดีขึ้นได้ทันที



ยกศีรษะและลำตัวให้สูง

กรดไหลย้อนมักเกิดขึ้น

ขณะคุณนอนราบ ดังนั้น

การนอนโดยเสริมด้านหัวเตียง

ให้สูงขึ้น จะช่วยป้องกันการ

ไหลย้อนกลับของกรดในกระเพาะอาหารได้ ไม่ควรใช้วิธีการ

หนุนหมอนหลายๆใบ

ลดแรงกดต่อกระเพาะอาหาร

เสื้อผ้าและเข็มขัดที่รัดแน่นบริเวณผนังหน้าท้อง

การก้มตัวไปด้านหน้า น้ำหนักตัวที่เกิน

มาตรฐานล้วนเป็นสาเหตุที่เพิ่มแรงกด

ต่อกระเพาะอาหารและทำให้กรดไหล

ย้อนกลับ คุณจึงควรหลีกเลี่ยงการใส่

เสื้อผ้าหรือเข็มขัดที่รัดแน่น การก้มตัว

และถ้าคุณมีปัญหาน้ำหนักเกินควรลด

ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



ผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดที่มากเกินไปจะ

ทำให้อาการแย่ลง ดังนั้นจึงควรหา

เวลาพักผ่อนและออกกำลังกายให้

สมดุลกับตารางชีวิตของคุณ



การตั้งครรภ์

ผู้หญิงตั้งครรภ์มักเป็นโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ทำให้หลอดอาหารอ่อนแอลง รวมทั้งมดลูกที่ขยายตัวจะเพิ่มแรงกดต่อกระเพาะอาหาร ซึ่งหากคุณมีอาการขณะตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์



การรักษาด้วยยา

การใช้ยาเป็นวิธีการหนึ่งในการรักษาโรคกรดไหลย้อนในผู้ป่วยส่วนใหญ่อย่างได้ผล ประกอบด้วย

- **ยาลดกรด (antacid)**
ลดความเป็นกรดของน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร



- **ยากลุ่มกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร (prokinetics)**
เพิ่มการบีบรัดเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารทำให้อาหารเคลื่อนออกจากกระเพาะอาหารเร็วขึ้น



ในปัจจุบันยากลุ่มยับยั้งการหลั่งกรดเป็นยาที่ให้ผลการรักษาได้ดีที่สุด มีประสิทธิภาพสูงสุด ได้ผลเร็วกว่ากลุ่มอื่นๆ คุณอาจต้องรับประทานยานี้ติดต่อกันนาน 6-8 สัปดาห์ หรือนานกว่านั้น ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยของ

แพทย์และเมื่อคุณสามารถปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตได้ แพทย์อาจปรับลดขนาดยาลดลงทีละน้อย

ข้อแนะนำในการรับประทานยากลุ่มด้านการหลังกรด

ให้ได้ผลดีที่สุด

- รับประทานยาก่อนมื้ออาหาร ½ - 1 ชั่วโมง
- กลืนยาพร้อมน้ำ ห้ามเคี้ยวหรือบดเม็ดยา

● รับประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่องจนครบ

เมื่อไรต้องรีบพบแพทย์

ถึงแม้ว่าโรคกรดไหลย้อนส่วนใหญ่จะไม่มีอาการรุนแรงแต่ไม่ควรละเลย

โดยไม่รักษา เพราะอาจเกิดอาการแทรกซ้อนที่รุนแรงขึ้นได้ ทั้งนี้ หากพบแพทย์เพื่อรักษาแล้วคุณยังมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นต้องปรึกษาแพทย์ทันที

- อาเจียนบ่อย หรือมีเลือดปน
- กลืนติดหรือกลืนลำบาก
- อูจจาระมีสีดำเข้ม หรือมีเลือดปน
- อ่อนเพลีย ซีด
- น้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีสาเหตุ
- รับประทานยาครบตามแพทย์สั่งแล้ว อาการไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง



อาการโรคกรดไหลย้อน



พ.ต.อ.เชาวลิต พัฒนศิริกุล
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินอาหาร
ฝ่ายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ