แสบร้อนหน้าอก กลืนลำบาก ไอเรื้อรัง สัญญาณว่าคุณจะเป็นกรดไหลย้อน

รศ.นพ. นุสนธิ์ กลัดเจริญ อายุรแพทย์โรคระบบทางเดินอาหารและตับผู้เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวในงานสัมมนา “กรดไหลย้อน (GERD)ในชีวิตประจำวัน ตอน กรดไหลย้อนโรคฮิตใกล้ตัวคุณ” จัดโดย โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์และบริษัท เรกคิทท์ เบนคีเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด

หลายคนที่กำลังเผชิญกับอาการ แสบคอเรื้อรัง เรอเหม็นเปรี้ยว จุกเสียดแน่นท้อง ปวดแสบร้อนที่ยอดอกหรือบริเวณลิ้นปี่ จนทำให้แน่นหน้าอก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ และอยากอาเจียนอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้แน่ชัดว่า ตนกำลังเป็นโรคอะไรกันแน่ โรคกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย หรือเป็นโรคเครียด จนสาวๆ บางคนอาจเผลอคิดไปว่า กำลังตั้งครรภ์ อยู่หรือเปล่า??

แล้วเรากำลังเป็นโรคอะไรกันแน่?? อาการเหล่านี้เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ความเร่งรีบในสังคม ที่ส่งผลให้พฤติกรรมประจำวันเปลี่ยนไป ทั้งการรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา ทานแล้วนอนทันที หรือแม้แต่อาหารบางประเภทที่เราเลือกทานเข้าไป ไม่มีประโยชน์เท่าที่ควร เมื่อรวมเข้ากับความเครียด จากการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันทั้งหมด ซึ่งเป็นสาเหตุให้คุณต้องพบกับอาการไม่พึงประสงค์ข้างต้น จนเกิดเป็นโรค (Gastro-Esophageal Reflux Disease; GERD) หรือ **“โรคกรดไหลย้อน”** ที่ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร หรืออยู่ในช่วงอายุใด ก็สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้น

“โรคกรดไหลย้อน” จะไม่ใช่โรคที่อันตรายถึงชีวิต แต่ก็บั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเพราะ “โรคกรดไหลย้อน” (Gastro-Esophageal Reflux Disease; GERD) เกิดจากสภาวะที่มีกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีมากเกินไป จนไหลย้อนขึ้นมาจากกระเพาะขึ้นเหนือหูรูดหลอดอาหาร ซึ่งกรดจากกระเพาะมีฤทธิ์กัดเนื้อเยื่อของหลอดอาหาร ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร รู้สึกแสบร้อน ปวดแสบร้อนที่ยอดอก และเรอเปรี้ยว ซึ่งอาจจะปวดร้าวขึ้นมาถึงบริเวณคอได้ หากละเลยไม่ทำการรักษา อาจทำให้เรื้อรัง มีความเสี่ยงให้กลายเป็น **“มะเร็งหลอดอาหาร”** ได้ในที่สุด

ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดโรคนี้คือ ความเครียด, ดื่มสุรา ,อ้วน ,ตั้งครรภ์ ,สูบบุหรี่,กินอาหารมื้อหนัก ตอนดึก ๆ , อาหารรสเปรี้ยว เผ็ด,อาหารมัน ของทอด, ยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs, ช็อกโกแลต

การศึกษาในประเทศอเมริกา **พบว่า 60% ของผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนมีอาการปานกลางถึงรุนแรง** ซึ่งในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีคุณภาพชีวิตที่แย่ลง โดย 75% นอนหลับยาก 51% รบกวนการทำงาน และอีก 40% ออกกำลังกายไม่ได้ ดังนั้น การป้องกันและรักษาที่ดีที่สุด ได้ด้วยการดูแลตัวเอง ควบคุมจัดการกับความเครียด, ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร หากจำเป็นต้องรับประทานยาควรปรึกษาเภสัชกรถึงข้อมูลเพิ่มเติม ในปัจจุบันมียากลุ่มที่สร้างชั้นเจลป้องกันการไหลย้อนของกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารที่ออกฤทธิ์ได้เร็วและปลอดภัยในการใช้บรรเทาอาการ หากมีอาการมากขึ้น หรือบ่อยก็ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม

วิธีการรักษาโรคกรดไหลย้อนที่ควรทำ

1.ปรับเปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวัน การรักษาวิธีนี้มีความสำคัญมากในการทำให้ผู้ป่วยมีอาการน้อยลง ป้องกันไม่ให้เกิดอาการ การรักษาโดยวิธีนี้ควรปฏิบัติไปตลอดชีวิต แม้ว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นแล้วก็ตาม หรือแม้ว่าผู้ป่วยจะหายดีแล้วโดยไม่ต้องกินยาแล้วก็ตาม ผู้ป่วยควรปฏิบัติตนดังนี้

นิสัยส่วนตัว

– ถ้าน้ำหนักเกิน ควรพยายามลดน้ำหนัก เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินจะทำให้ความดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น

– พยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้เครียด และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะความเครียดและการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการหลั่งกรดมากขึ้น

– หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่คับเกินไป โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

นิสัยในการรับประทานอาหาร

– หลังจากรับประทานอาหารทันที พยายามหลีกเลี่ยงการนอนราบ การออกกำลัง การยกของหนัก การเอี้ยวหรือก้มตัว

– หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อดึก และไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อยภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงก่อนนอน

– พยายามรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอดอาหารมัน พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ ฟาสต์ฟู้ด ช็อกโกแลต ถั่ว ลูกอม Peppermints เนย ไข่ นม หรืออาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด

– รับประทานอาหารปริมาณพอดีในแต่ละมื้อ

– หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์

นิสัยในการนอน

– ถ้าจะนอนหลังรับประทานอาหาร ควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง

– เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้น ประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้นราบ อาจเริ่มประมาณ 1/2 -1 นิ้วก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น

2. รับประทานยา เพื่อลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และ/หรือ เพิ่มการเคลื่อนตัวของระบบทางเดินอาหารในการกำจัดกรด ควรรับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยา หรือ หยุดยาเอง และควรมาพบแพทย์ตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง อาการต่างๆ อาจไม่ดีขึ้นเร็ว ต้องใช้เวลาในการหาย เมื่ออาการต่างๆ ดีขึ้น และผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวันในข้อ 1 ได้ และได้รับประทานยาต่อเนื่องกันอย่างน้อย 2-3 เดือนแล้ว แพทย์จะปรับลดขนาดยาลงเรื่อยๆ ทีละน้อย ไม่ควรซื้อยารับประทานเองเวลาป่วย เนื่องจากยาบางชนิดจะทำให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้น หรือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวมากขึ้น ประมาณร้อยละ 90 ของผู้ป่วยที่มีอาการของโรคกรดไหลย้อน สามารถควบคุมอาการได้ด้วยยา และการปฏิบัติตัวตามข้อ 1

3. การผ่าตัด เพื่อป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในระบบทางเดินหายใจ และระบบทางเดินอาหารส่วนบน การรักษาวิธีนี้จะทำในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ซึ่งให้การรักษาโดยการใช้ยาอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้น หรือไม่สามารถรับประทานยาที่ใช้ในการรักษาภาวะนี้ได้ หรือผู้ป่วยที่ดีขึ้นหลังจากการใช้ยา แต่ไม่ต้องการที่จะกินยาต่อ ซึ่งผู้ป่วยที่ต้องทำการผ่าตัดมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น

++++++++++++++++++++++++++++++

นำเสนอข่าวโดยบริษัทที่ปรึกษาประชาสัมพันธ์

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่คุณสิทธิกร เสงี่ยมโปร่ง (คุณแป๋ง) โทร. 081-913-1291, 02-553-3161-3