

## 'ก๊าซในทางเดินอาหาร' .....สัญญาณเตือนโรคร้าย!!

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

ถือเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนต้อง “เรอ-ผายลม” แต่คงไม่พึงประสงค์นักหากผิดที่ผิดทาง สิ่งเหล่านี้เกิดจากการมีก๊าซในทางเดินอาหาร ซึ่งร่างกายต้องขับออกมาอยู่เป็นประจำ แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้เกิดการจุกเสียดแน่นท้องรวมทั้งอาการอื่น ๆ ตามมา

ยิ่งในภาวะปัจจุบันสังคมขับเคลื่อนให้คนทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น จำต้องรับประทานอาหารจานด่วนเกือบทุกวันเพื่อย่นระยะเวลาการไปถึงที่ทำงานให้เร็วขึ้น หรือบางคนรีบร้อนจนไม่ทันเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เมื่อวงจรชีวิตเร็วขึ้น ๆ ขณะ ที่ระบบของร่างกายยังทำงานในจังหวะจะโคนดั้งเดิม โรคร้ายต่าง ๆ ก็ตามมา

โรคก๊าซในทางเดินอาหาร หลายคนอาจไม่ให้ความสนใจนักเพราะไม่มีผลร้ายแรงต่อร่างกาย แต่อาจบ่งชี้ว่า คุณกำลังประสบกับภาวะโรคร้าย อยู่ !!

**นพ.สว่างพงษ์ พูลทรัพย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุร ศาสตร์โรคทางเดินอาหารและตับ ศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลกรุงเทพ แนะนำว่า**  
ก๊าซในทางเดินอาหารนับวันยิ่งเป็นปัญหาทำให้มีผู้ที่ทนทุกข์ทรมานจากอาการเหล่านี้มากขึ้น อาจเนื่องจากระบบการใช้ชีวิตของมนุษย์มีความรวดเร็วขึ้น ส่งผลให้บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดก๊าซมากขึ้น ไปด้วย

ก๊าซในทางเดินอาหารเกิดจาก **ปัจจัยแรกคือ** กลืนอากาศเข้าไป ส่วนใหญ่เป็นก๊าซไนโตรเจนและก๊าซออกซิเจน คนส่วนใหญ่มักนึกไม่ถึงว่าโดยปกติเราจะกลืนก๊าซทุก ๆ ครั้งทีกลืนน้ำหรืออาหารเฉลี่ยประมาณ 2.6 ลิตรต่อน้ำ 1.5 ลิตรต่อวัน และอาจมากกว่านี้ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติซึ่งกลืนก๊าซโดยไม่รู้ตัว โดยก๊าซที่กลืนมักถูกขับออกด้วยการเรอและสวนน้อยถูกขับออกด้วยการผายลมอย่างน้อยประมาณ 0.5 ลิตรต่อวัน

**ปัจจัยที่สอง** เกิดจากการสร้างก๊าซขึ้นมาจากของร่างกายส่วนใหญ่ โดยแบคทีเรียใน ลำไส้ใหญ่จะย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลที่ ย่อยยากบางชนิด และจากปฏิกิริยาของสารในร่างกาย กลุ่มนี้จะเป็นประเภท ก๊าซไฮโดรเจน, คาร์บอนไดออกไซด์, มีเทน ตลอดจนก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์อีกเล็กน้อยอันจะทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์

**“คนเราผายลมเฉลี่ย 10-20 ครั้งต่อวัน ในปริมาณก๊าซที่ถูกขับออกมาถึง 0.5- 1.5 ลิตรต่อวัน โดยไม่ขึ้นอายุกับอายุหรือเพศ”**

คุณไข่มุกมีอาการแน่นท้อง ท้องอืด เรอบ่อย ผายลมบ่อยกว่าปกติหรือเห็นผิปกติ โดยอาการเหล่านี้ผู้ป่วยเองรับรู้ว่าจะเกิดก๊าซในทางเดินอาหารมากกว่าปกติ ขณะเดียวกัน แพทย์ตั้งข้อสงสัยคิดว่า หากมีอาการเหล่านี้บ่อย ๆ หรือนาน ๆ บ้างชี้ได้ถึงคนไข้อาจเป็นโรครายแรงอยู่เดิมแล้ว อันจะกระตุ้นให้เกิดก๊าซในทางเดินอาหารมากกว่าปกติ เช่น โรคลำไส้แปรปรวน โรครกตไหลยอน แผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งในทางเดินอาหาร ฯลฯ ดังนั้นควรให้ความสำคัญโดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมาก ตลอดจนคนที่ป่วยมานานและทวีความรุนแรงมากขึ้น

รวมถึงคนไข้ที่มีอาการเตือนบางอย่าง เช่น น้ำหนักลดผิปกติ โลหิตจาง ถ่ายอุจจาระท้องผูกหรือท้องเสียเป็นประจำ

การรับประทานอาหารบางประเภทเป็นอีกปัจจัยกระตุ้นให้เกิดก๊าซในทางเดินอาหาร ดังนั้นผู้ป่วยควรเลี่ยงอาหารประเภทนม ไอศกรีม เนย โยเกิร์ต น้ำอัดลม น้ำผึ้ง หรือของขบเคี้ยว เช่น ถั่วต้ม ถั่วเหลือง ลูกอม หมากฝรั่ง ข้าวโอต ข้าวโพด มันฝรั่ง เมล็ดพืชอบแห้ง ตลอดจนกะหล่ำปลี บรอกโคลี เป็นต้น

ผู้มีภาวะเสี่ยงโรคนี้ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด หลีกเลี่ยงการพูดคุยในระหว่างกินอาหาร เพื่อไม่ให้อากาศเข้าสู่ทางเดินอาหารมากเกินไป และไม่ควรรนอนหรือเอนตัวหลังรับประทานอาหาร ควรออกกำลังกายอยู่เสมอเพื่อช่วยให้ลำไส้ ทำงานได้ดีขึ้น

ส่วนการรักษาด้วยยาบางชนิดจะออกฤทธิ์โดยกระตุ้น การบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนบน ซึ่งต้องระวังผลข้างเคียงในกรณีที่ใช้ยาติดต่อกันนาน ดังนั้นคนไข้ไม่ควรบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง อยากรู้ก็ตามอาการดังกล่าวอาจมาจากสาเหตุอื่น เช่น ผู้ป่วยที่มีอายุมาก มีอาการมานานหรือแยลง รวมทั้งมีอาการเตือน เช่น โลหิตจาง น้ำหนักลดผิปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

เมื่อรู้เช่นนี้แล้วการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ และการใช้ชีวิตประจำวันจึงควรเอา ใจใส่ เพื่อจะได้ห่างไกลจากโรคราย มีชีวิตอยู่กับคนที่เรารักไปนาน ๆ.