

## ระวัง!! กินแล้วนอน... โรคกรดไหลย้อน อาจถามหา

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552

**กรดไหลย้อน** คือ ภาวะที่น้ำกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาในหลอดอาหาร และในบางรายอาจไหลย้อนขึ้นมาถึงคอ และกล่องเสียงได้

ปัจจุบันพบว่า ผู้ป่วยโรคนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งอาจเป็นเพราะลักษณะรูปแบบการดำรงชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป เกิดความเครียด มีความเร่งรีบในการทำงานทำให้ผู้คนนิยมรับประทานอาหารจานด่วนที่อุดมไปด้วยไขมัน คาร์โบไฮเดรต และแคลอรีสูง รวมทั้งการแพทย์ที่ก้าวหนา และเครื่องมือที่ทันสมัยทำให้สามารถตรวจและวินิจฉัยโรคนี้ได้มากยิ่งขึ้นด้วย


ภาวะนี้เกิดเนื่องจากพยาธิสภาพของกล้ามเนื้อหูรูดระหว่างหลอดอาหาร และกระเพาะอาหารทำงานไม่ปกติ อากาศสามารถเกิดได้ทั้งกลางวันและกลางคืน ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ในระยะเริ่มต้นอาจไม่รู้ถึงความผิดปกติหรือมีอาการแต่อย่างไร และผู้ป่วยบางรายอาจไม่เคยมีอาการของโรคกระเพาะหรือรักษาโรคกระเพาะมาก่อนเลยก็ได้

น้ำกรดจะระคายเคืองหลอดอาหารทำให้เยื่ออาหารเกิดการอักเสบ ผู้ป่วยจะเจ็บในอก รู้สึกแสบร้อนในอกได้โดยเฉพาะเวลาเรอ นอกจากนั้นกรดยังสามารถระคายเคืองกล่องเสียงและคอหอยได้ด้วย ซึ่งอาการที่บริเวณคอหอยและกล่องเสียง คือ

- เสียงแหบเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง โดยเฉพาะเสียงแหบในเวลาเช้า
- รู้สึกขมในปากและคอหลังจากตื่นนอนใหม่ๆ
- คอและกล่องเสียงอักเสบบ่อยๆ รักษาหายได้ไม่นานก็กลับมาเป็นใหม่อีก
- ระคายคอ และกระแอมบ่อยๆ รู้สึกว่าคอไม่โล่ง
- ไอเรื้อรัง แต่พบว่าปอดปกติดี
- กลืนอาหารลำบาก กลืนติดๆ กลืนไม่ลง กลืนแล้วเจ็บในคอ
- ผู้ป่วยอาจรู้สึกเหมือนมีก้อนอะไรๆ ในคอ ลมหายใจมีกลิ่น มีกลิ่นปาก
- มีเสมหะในคอจำนวนมาก
- รู้สึกว่าเหมือนมีเสมหะไหลลงคออยู่เรื่อยๆ

ผู้ป่วยบางท่านอาจมีแค่อาการใดอาการหนึ่ง ในขณะที่บางท่านอาจมีหลายๆ อาการรวมกันได้ อาการต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้ผู้ป่วยเข้าใจผิดคิดว่ามีเนื้องอก หรือก้อนมะเร็งในคอ ทั้งนี้เมื่อทำการตรวจวินิจฉัยแล้วแพทย์ไม่พบก้อนเนื้อ อเหล่านั้นเลย กรณีนี้ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายใจ วิตกกังวลและยิ่งเกิดความเครียดมากขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อน คือ

- โรคกระเพาะที่ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และต่อเนื่อง
- การสูบบุหรี่
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ช็อคโกแลต 
- การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รสจัด หรือมีส่วนประกอบของมะเขือเทศในปริมาณมาก
- การเข้านอนหลังรับประทานอาหารเสร็จ 2 -3 ชม.
- ภาวะโรคอ้วน มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
- การสวมเสื้อผ้าที่คับแน่น ก็มีผลทำให้เกิดโรคนี้อีก
- การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาหวัดบางชนิด เป็นต้น

การตรวจวินิจฉัยภาวะกรดไหลย้อนนั้นแบ่งได้เป็น 2 อย่างด้วยกัน คือ การตรวจด้วยกระจกที่ไซสำหรับตรวจกล่องเสียงและคอโดย เจาะ และ การตรวจด้วยการส่องกล้อง ซึ่งการส่องกล้องนั้นแยกได้ออกเป็น 2 ส่วนด้วยกัน คือ

**ส่วนที่ 1** คือ การส่องกล้องเพื่อตรวจดูตั้งแต่ลำคอจนถึงกล่องเสียง

**ส่วนที่ 2** คือ การส่องกล้องเพื่อดูหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร

การส่องกล้องดูลำคอและกล่องเสียงนั้น สามารถทำได้ที่ห้องตรวจผู้ป่วยนอก ใช้เวลาไม่นาน ไม่จำเป็นต้องไชยาสลบ และผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวอะไรมา (ไม่ต้องงดน้ำและอาหาร)

ส่วนการส่องกล้องดูหลอดอาหารและกระเพาะอาหารนั้น ผู้ป่วยต้องเตรียมตัวโดยงดน้ำและอาหารมาก่อน เนื่องจากต้องมีการไชยาชา หรือวางยาสลบ และเพื่อที่จะได้ไม่มีเศษอาหารในกระเพาะอาหารมารบกวน ขณะที่ทำการส่องกล้อง

ในผู้ป่วยบางรายพบว่ามีอาการในอกคล้ายกับผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ และมะเร็งบางชนิด จึงทำให้จำเป็นต้องมีการตรวจพิเศษเพิ่มเติม เพื่อช่วยในการวินิจฉัยแยกโรค เช่น การกลืนแป้ง การเอ็กซเรย์ หรือเอ็กซเรย์ คอมพิวเตอร์ ซึ่งการตรวจเพิ่มเติมเหล่านี้ก็ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือทรมานต่อผู้ป่วยแต่อย่างใด

**สำหรับแนวทางในการรักษาภาวะกรดไหลย้อนนั้น แบ่งออกได้เป็น 3 แนวทาง**

**แนวทางที่ 1 :** แพทย์จะให้คำปรึกษาและแนะนำในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บางอย่างที่มีผลต่อโรคนี้ เช่น ในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่แพทย์จะแนะนำให้งดสูบบุหรี่ ในผู้ป่วยที่ชอบรับประทานอาหารปริมาณมาก แพทย์จะแนะนำให้รับประทานอาหารแค่พอดี ไม่ควรรับประทานอาหารจนอิ่มเกินไป ผู้ป่วยโรคอ้วน หรือมีน้ำหนักตัวมากแพทย์จะแนะนำให้งดอาหารรสจัดจำพวก กะฉีกและเปรี้ยว รวมทั้งอาหารที่มีไขมันสูงและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ชา กาแฟ ช็อคโกแลต) และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ด้วย รวมทั้งลดอาหารที่มีส่วนประกอบของมินท์ และมะเขือเทศจำนวนมาก

**แนวทางที่ 2 :** คือ แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานยาเพื่อควบคุมการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร ซึ่งในปัจจุบันยามีอยู่หลายกลุ่ม และกลไกการออกฤทธิ์แตกต่างกันไป ดังนั้น ผู้ป่วยจึงควรปรึกษาแพทย์ ก่อนไชยา และไม่ควรรื้อยาลดกรดรับประทานเอง เนื่องจากยานั้นๆ อาจไม่เหมาะสมกับสภาวะที่ผู้ป่วยกำลังเป็นอยู่

**แนวทางที่ 3 :** คือ ถ้าผู้ป่วยมีอาการมากขึ้นและไม่ตอบสนองต่อการรักษา 2 แนวทางแรก แพทย์จะแนะนำให้ทำการผ่าตัด ซึ่งเป็นการผ่าตัดให้กล้ามเนื้อหูรูดระหว่างหลอดอาหาร และกระเพาะอาหารนั้นกระชับขึ้น

ภาวะกรดไหลย้อนนั้น ควรได้รับการรักษาที่เหมาะสมและต่อเนื่อง การรับประทานยาเฉพาะเวลาที่มีอาการหรือเฉพาะตอนที่ เป็นมาก ๆ มักไม่เพียงพอที่จะทำให้หายได้ และเมื่อรักษาจนอาการดีขึ้นแล้วก็ควรจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วให้ต่อเนื่อง เพราะโรคนี้อาจย้อนกลับมาสร้างความรำคาญให้ผู้ป่วยได้อีกเรื่อยๆ ถ้าผู้ป่วยยังมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นอยู่

เมื่อใดที่ผู้ป่วยเป็นโรคนี้ ท่านไม่ควรนิ่งนอนใจหรือละเลยที่จะตรวจและรักษา หรือดูแลร่างกาย เนื่องจากพบว่าภาวะนี้กรดไหลย้อนมีส่วนสัมพันธ์กับมะเร็งของกล่องเสียง และมะเร็งของหลอดอาหารด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 40 ปี และมีอาการของโรคนี้มานานเกิน 5 ปี

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ