

## กรดไหลย้อน และการรักษากรดไหลย้อน

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2566

### กรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

เป็นภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปยังหลอดอาหาร ซึ่งเกิดจากกรดในกระเพาะอาหาร จนทำให้เกิดอาการที่รบกวนต่อการชีวิตประจำวัน และเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้ เช่น การอักเสบของหลอดอาหาร

โรคกรดไหลย้อนเป็นภัยเงียบที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยสาเหตุหลักๆ ของโรคนี้ก็มาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของเรานั่นเอง โดยจะทำให้มีอาการแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ ลามขึ้นมาบริเวณหน้าอกหรือลำคอ หลังจากทานอาหารมื้อหนัก และมีอาการเรอมีกลิ่นเปรี้ยว

#### สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน

- หลอดอาหารส่วนปลายคลายตัวโดยที่ยังไม่กลืนอาหาร
- ความดันจากหูรูดของหลอดอาหารส่วนปลายลดลงต่ำกว่าปกติ หรือเกิดการเลื่อนของกระเพาะอาหารเข้าไปในหลอดอาหาร
- ความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหาร หรือหลอดอาหาร ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าปกติ
- เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม
- พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหารเสร็จแล้วนอนทันที การรับประทานอาหารของมันๆ มากเกินไป
- ภาวะความเครียด โดยผู้ที่มีความเครียดมักมีภาวะหลอดอาหารที่มีความไวเกินต่อสิ่งกระตุ้น หลอดอาหารอ่อนไหวต่อกรด เมื่อมีกรดไหลย้อนขึ้นมาแม้เพียงเล็กน้อย จะมีอาการแสดงทันที
- ปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคอ้วน การตั้งครรภ์ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม การรับประทานยาบางชนิด เป็นต้น

#### “รับประทานอาหารแล้วนอน” ระวังกรดไหลย้อนมาเยือน

หนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคกรดไหลย้อน ก็คือ พฤติกรรม “รับประทานอาหารแล้วนอน” ซึ่งการนอนจะทำให้หูรูดมีภาระทำงานที่ไม่ดี เกิดอาการกรดไหลย้อนขึ้นไปได้ รวมไปถึงทานอาหารที่ยังทำให้กรดไหลย้อนขึ้นไปได้ง่ายกว่าปกติ นอกจากนี้แล้ว การรับประทานอาหารและนอนทันที ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกรดไหลย้อนถึง 2 เท่า

#### กรดไหลย้อน ใครๆ ก็เป็นได้

อย่างที่ทราบกันดีว่า โรคกรดไหลย้อน มักพบในผู้ที่ทำงานออฟฟิศ เนื่องมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร แต่ไม่เพียงเท่านั้น โรคกรดไหลย้อนสามารถพบได้ในทุกกลุ่มอายุ เป็นโรคใกล้ตัวที่ใครๆ ก็เป็นได้ โดยผู้ที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ มีความเสี่ยงเป็นกรดไหลย้อน

- รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารแล้วนอนทันที
- ชอบรับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเป็นประจำ
- ดื่มสุรา น้ำอัดลม
- สูบบุหรี่
- ผูกคอตึงคอ

- มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือโรคอ้วน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผู้ป่วยโรคผิวหนังแข็ง
- รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิตสูงบางชนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า เป็นต้น

## แน่ใจได้อย่างไรว่าเป็นกรดไหลย้อน? อาการแบบไหนใช่ “กรดไหลย้อน”

อาการต่างๆ เหล่านี้ ถือเป็นสัญญาณเตือนของโรคกรดไหลย้อน หากคุณมีอาการดังต่อไปนี้ นั่นแสดงว่าคุณกำลังเผชิญกับโรคกรดไหลย้อนอยู่

- แสบร้อนบริเวณหน้าอก ซึ่งจะเป็นมากหลังรับประทานอาหารมื้อหนัก
- มีอาการเรอเปรี้ยว มีน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก
- ท้องอืด แน่นท้อง คลายอาหารไม่ย่อย
- คลื่นไส้ อาเจียน หลังรับประทานอาหาร
- เจ็บหน้าอก จุก คลายเหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ
- หืดหอบ ไอแหว่งๆ เสียงแหบ
- เจ็บคอเรื้อรัง

นอกจากการสังเกตอาการของตนเองแล้ว โรคกรดไหลย้อน ผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนบางราย อาจมีอาการแสดงอื่นๆ ที่แตกต่างกันไป อาทิ เจ็บหน้าอก ไช้หูสออักเสบ เป็นต้น ซึ่งแพทย์จะต้องตรวจซักประวัติและวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของอาการ โดยวิธีการตรวจวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อน เช่น การส่องกล้องตรวจหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น การเอกซเรย์กลืนสารทึบแสง การตรวจการบีบตัวของหลอดอาหาร การตรวจวัดความเป็นกรดต่างในหลอดอาหาร

## ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รักษา “กรดไหลย้อน”

โรคกรดไหลย้อนพบได้ตั้งแต่เด็กทารกไปจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาและป้องกันโรคนี้ก็คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวัน เพราะเป็นการรักษาที่ต้นเหตุ และช่วยบรรเทาอาการของผู้ป่วย ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

- รับประทานอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ไม่ควรนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารที่มีไขมันสูง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้
- รับประทานอาหารมื้อเย็น ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดรูปมากเกินไป

โรคกรดไหลย้อนหากปล่อยไว้ไม่ทำการรักษา จนกลายเป็นภาวะเรื้อรัง จะส่งผลให้เกิดแผลและรุนแรงจนหลอดอาหารตีบ และอาจร้ายแรงจนทำให้เกิดความเสี่ยงเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ เนื่องจากหลอดอาหารส่วนปลายมีการสัมผัสกับกรดมากเกินไป ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้โรคลุกลามและเรื้อรัง หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบไปรับการตรวจวินิจฉัยและจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินอาหารและตับ เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง