



มารู้จักโรคกรดไหลย้อนกันเถอะ

คุณเคยรู้สึกเจ็บแสบบริเวณลิ้นปี่บ้างไหม โดยเฉพาะหลังทานอาหารหรือขณะนอน ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ความผิดปกติที่เกิดกับระบบหัวใจและหลอดเลือด แต่เกิดจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาบริเวณหน้าอกและคอหอย โรคกรดไหลย้อน จากกระเพาะสู่หลอดอาหาร หรือ Gastro Esophageal Reflux Disease เป็นภาวะที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร โดยของเหลวที่ไหลย้อนส่วนใหญ่จะเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ส่วนน้อยอาจเป็นด่างจากลำไส้เล็กซึ่งอาจมีหรือไม่มีอาการหลอดอาหารอักเสบก็ได้ อาการที่พบท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว ปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่ ลามขึ้นมาที่บริเวณหน้าอกหรือคอ และในบางรายอาจมีอาการแสดงออกนอกหลอดอาหารได้ เช่น อาการทางปอดหรืออาการทางคอและกล่องเสียง ทำให้เสียงแหบเรื้อรัง ไอเรื้อรัง และมีกลิ่นปาก หรือในบางรายอาจมีอาการทางระบบหายใจ เช่น หอบหืด หรืออาการเจ็บหน้าอกได้ จำนวนกว่า 3 ใน 4 ของผู้ป่วยมักจะมีอาการในขณะนอนตอนกลางคืน ภาวะนี้อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบหรือเป็นมากจนเกิดแผลรุนแรง จนทำให้ปลายหลอดอาหารตีบ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อหลอดอาหารได้ บางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน การเกิดความผิดปกติที่ทำให้การทำงานหรือลักษณะของทางเดินอาหารเปลี่ยนไปจากแบบปกติ

มีสาเหตุต่างๆ กัน เช่น อาหารจำพวกชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซ็อกโกแลต ยารักษาความดันโลหิตสูง และหัวใจบางชนิด อาหารและยาเหล่านี้จะทำให้หลอดอาหารส่วนล่างเกิดการหย่อนตัวลงหรืออาหารที่มีไขมันมากหรือมีปริมาณมาก จะทำให้อาหารคงค้างในกระเพาะอาหารนาน ซึ่งมีโอกาสเกิดกรดไหลย้อนได้มากขึ้นหรือความอ้วนจะเกิดแรงดันในท้องมากขึ้น ทำให้สามารถดันอาหารผ่านหลอดได้ง่ายขึ้น หากเกิดจากหลอดอ่อนแรงลงเองเป็นสาเหตุที่แก้ไขไม่ได้แต่พบได้บ่อยที่สุดมากไปกว่านั้นกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ที่ เป็นหอบหืดมักมีกรดไหลย้อนกลับ เนื่องจากขณะไอหรือจามจะไปกระตุ้นให้กรดไหลย้อนกลับได้ง่าย

แนวทางการรักษา เป็นที่ทราบ ว่า สาเหตุของโรคส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมกรับประทานและมีอีกส่วนหนึ่งที่มาจากกล้ามเนื้อหูรูดเอง ซึ่งแก้ไขไม่ได้ ดังนั้น แนวทางการรักษาจึงมีสองส่วนด้วยกัน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการใช้ยาเพื่อรักษาซึ่งอาจทำควบคู่กันไปได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำได้ดังนี้ ลด ละ เลิกอาหารดังต่อไปนี้ อาหารประเภทไขมัน น้ำอัดลม รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหล้า บุหรี่ ไม่กินอาหารมื้อใหญ่มากเกินไป เพราะจะทำให้ปริมาณกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นมากจนต้องหลังกรดเพิ่มขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อดึก และไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อยภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมงก่อนนอน สำหรับยาที่ใช้ในการรักษา จะให้ยาต้านกรดและยาลดกรด ซึ่งลดการหลังกรดในกระเพาะอาหารหรือยา กลุ่ม prokinetic เช่น ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ซึ่งกลไกของมันก็คือทำให้หลอดอาหารและกระเพาะเคลื่อนไหวในทิศทางที่ไม่ให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นมา

ศรัญญา เหล่าวิทยาคัญ

ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)