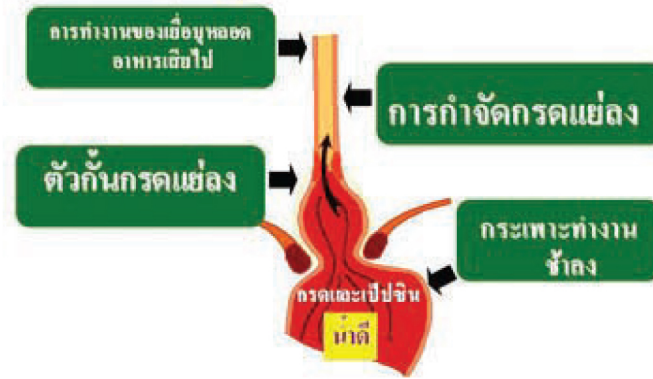


การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต จะให้ผลดีมากเช่นกัน ซึ่งผู้ป่วย กรดไหลย้อน ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ลดน้ำหนักสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน
เพราะคนอ้วนจะมีความดัน ในช่องท้องสูง
ทำให้กรดไหลย้อนได้มาก
2. งดสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้เกิดกรดมาก
ทำให้หลอดอ่อนแอ - ใส่เสื้อหลวมๆ เพื่อ ลดแรงกดที่กระเพาะ
3. ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอน
4. งดอาหารก่อนนอน 3 ชั่วโมง
5. งดอาหารมันๆ อาหารทอด อาหารที่ปรุงด้วยหัวหอม
กระเทียม มะเขือเทศ ซ็อกโกแลต ถั่ว ลูกอม เนย ไข่
รวมทั้งอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็มจัด
6. รับประทานอาหารแค่อิ่ม
หรืออาจแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ ทานน้อย แต่ทานบ่อย



กลไกการทำให้เกิดภาวะกรดไหล ย้อนสู่หลอดอาหาร



วิธีการรักษา กรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อนสามารถรักษาให้หายได้โดยการรับประทานยากลุ่มยาลดกรด แต่ถ้าเป็นมากและเรื้อรังควรได้รับการตรวจรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง และรับยาที่ตรงกับโรค



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรคยอดฮิต... โรคกรดไหลย้อน



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

โรคกรดไหลย้อน กับ โรคกระเพาะ ความเหมือนที่แตกต่าง

คนทั่วไปคุ้นเคยกันดีกับโรคกระเพาะอาหาร และ เมื่อมีอาการปวดท้อง ปวดแสบร้อนในช่องท้องส่วนบน เรอเปรี้ยว หรือ มีรสขมในปาก ก็มักจะคิดเอาเองว่า โรคกระเพาะกำลังมาเยือนเป็นแน่แท้ ทั้งที่ความเป็นจริงอาจกำลังถูก โรคกรดไหลย้อน (GERD) เล่นงานเอาก็เป็นได้

กรดไหลย้อน

เป็นผลมาจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหาร ซึ่งกรดเหล่านี้มีความเข้มข้นสูงมาก ทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดอาหาร และเยื่อในหลอดอาหารที่มีความบอบบาง กระทั่งทำให้เกิดการอักเสบตามมา ซึ่งโดยปกติแล้วกรด หรือน้ำย่อยจะไม่สามารถขึ้นไปอยู่ในหลอดอาหารได้ ยกเว้นในช่วงที่กลืนอาหาร หรือช่วงที่กลืนเนื้อหยาบส่วนล่างมีการคลายตัวอย่างผิดปกตินั่นเอง



โรคกรดไหลย้อน

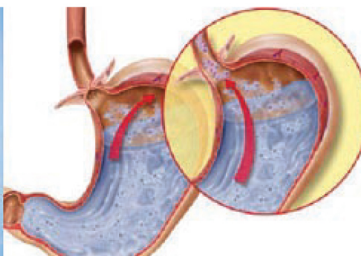
ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงชีวิตเหมือนโรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ แต่เป็นโรคที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพการทำงานลดลง

อาการของ กรดไหลย้อน แบ่งเป็น 2 ระบบ ดังนี้

1. อาการกรดไหลย้อนเกิดในหลอดอาหารจะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก รู้สึกเหมือนมีก้อนอยู่ในลำคอ แสบลิ้นเรื้อรัง จุกแน่น แฉะๆ หน้าอกคล้ายอาหารไม่ย่อย อาการนี้มักจะเป็นมากขึ้นหลังอาหารมื้อหลัก การโน้มตัวไปข้างหน้า การยกของหนัก หรือการนอนหงาย

อาการสำคัญคือ จะมีอาการแสบหน้าอก เรอเปรี้ยว รู้สึกเหมือนมีกรดซึ่งเป็นน้ำรสเปรี้ยว หรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก ภาวะดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบ ถ้าเป็นมากจนเกิดแผลรุนแรง อาจทำให้หลอดอาหารตีบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อบุอาหารได้

2. อาการกรดไหลย้อนนอกหลอดอาหาร จะมีเสียงแหบเรื้อรัง มักมีเสียงแหบตอนเช้า หรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม ไอเรื้อรัง รู้สึกสำลักในเวลากลางคืน หรือในบางรายอาจมีอาการทางระบบหายใจ เช่น หอบหืด หรืออาการเจ็บหน้าอกได้ ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณกำลังถูก "โรคกรดไหลย้อน" คุกคาม



โรคนี้อันตรายไหม คำตอบคือ ถ้าเป็นแล้วรีบรักษา หรือ ทำให้ อาการหายไปก็จะมีอาการอย่างไร แต่หากปล่อยไว้เนิ่นนาน

อาจทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบ เป็นแผลรุนแรงจนตีบ หรือ เป็นมะเร็งที่หลอดอาหารได้ แต่... ความรุนแรงนี้จะมีได้เพียง 1% เท่านั้น

กลุ่มเสี่ยง กรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อน เป็นโรคยอดฮิตของหนุ่มสาววัยทำงาน ดารานักแสดง โดยเฉพาะสาวออฟฟิศที่ชอบกินจุบกินจิบ กินอาหารไม่เป็นเวลา และเร่งรีบ รวมถึงผู้ชอบอาหารรสจัด ต้มเผาะ ทุบทุบ มีโอกาสเสี่ยงสูงหากมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ นอกจากนี้ ยังสามารถพบได้ในเด็กทารกจนถึงเด็กโต ในเด็กเล็ก อาการที่ควรนึกถึงโรคนี้ ได้แก่ อาเจียนบ่อยหลังดูดนม โลหิตจาง น้ำหนักลด และการเจริญเติบโต ไม่สมวัย ไอเรื้อรัง หอบหืด ปอดอักเสบเรื้อรัง ในเด็กบางรายอาจมีปัญหาคายใจ หายใจลำบากได้

