

# กรดไหลย้อน.....ปัญหาร้อนอกของคนวัยทำงาน

รศ.นพ. ปารยะ อาศนะเสน  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**โรคกรดไหลย้อน** คือ โรคที่มีอาการซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน หรือแม้แต่ผู้ป่วยไม่ได้รับประทานอาหารก็ตาม แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **โรคกรดไหลย้อนธรรมดา** หมายถึง กรดที่ไหลย้อนขึ้นมาจะอยู่ภายในหลอดอาหาร ไม่ไหลย้อนเกินกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบน ส่วนใหญ่จะมีอาการของหลอดอาหารเท่านั้น

2. **โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง** หมายถึง โรคที่มีอาการทางคอและกล่องเสียง ซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นมาเหนือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดอาการของคอและกล่องเสียง จากการระคายเคืองของกรด

อุบัติการณ์ของโรคกรดไหลย้อนในต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศตะวันตกค่อนข้างสูง เฉลี่ยประมาณร้อยละ 50-60 ส่วนในประเทศไทย พบว่าคนไทยวัยทำงานประสบปัญหาโรคกรดไหลย้อนกันมากขึ้น และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ที่เป็นเช่นนี้เพราะ

1. **คนไทยรับอิทธิพลของตะวันตกมากขึ้น** การดำเนินชีวิตของแต่ละคนเปลี่ยนไป เหมือนกับคนตะวันตกมากขึ้น เช่น

- ทำงานเลิกดึก ทำให้รับประทานดึก พอรับประทานแล้วก็เข้านอนทันที ทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น เกิดการไหลย้อนของกรดได้ง่ายขึ้น

- เครียดกับงานมากขึ้น เมื่อเครียด กระเพาะอาหาร ลำไส้ หรือหลอดอาหารทำงานได้น้อยลง และหลังกรดมากขึ้น มีโอกาสเกิดกรดไหลย้อนมากขึ้น

- ชนิดของอาหาร ปัจจุบันคนทั่วไป นิยมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด พิซซ่า หรืออาหารที่ปรุงด้วยการผัด และทอดกันมากขึ้น รวมทั้งนิยมดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมกันมากขึ้น อ้วน ไม่ออกกำลังกาย ปัจจัยเหล่านี้ ล้วนส่งเสริมให้มีโอกาสเกิดกรดไหลย้อนมากขึ้น

2. **มีเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งคือ Helicobacter pylori (H. pylori)** ปัจจุบันเชืชนิดนี้มีบทบาทเกี่ยวกับแผลในกระเพาะอาหารมากขึ้น เชื้อนี้มีชื่อดีคือ ช่วยปกป้องภาวะกรดไหลย้อน แต่ในปัจจุบัน มีการสั่งยาที่

ทำลายเชื้อชนิดนี้กันมากขึ้น ในการรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือแผลในกระเพาะอาหาร เมื่อเชื้อชนิดนี้ ถูกทำลายไป ทำให้มีโอกาสเกิดโรคกรดไหลย้อนมากขึ้นด้วย

### กรดไหลย้อนมีได้หลายอาการ

อาการของโรคกรดไหลย้อนมีหลายแบบ ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่ถูกระคายเคืองโดยกรด เช่น

1. **อาการทางคอหอยและหลอดอาหาร** ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่ (heartburn) บางครั้งอาจร้าวไปที่บริเวณคอได้ รู้สึกคล้ายมีก้อนอยู่ในคอหรือแน่นคอ กลืนลำบาก กลืนเจ็บ หรือกลืนติดๆ ชัดๆ คล้ายสะดุดสิ่งแปลกปลอมในคอ เจ็บคอ แสบคอ หรือปาก แสบลิ้นเรื้อรังโดยเฉพาะในตอนเช้า รู้สึกเหมือนมีรสขมของน้ำดี หรือรสเปรี้ยวของกรดในคอหรือปาก มีเสมหะอยู่ในลำคอ หรือระคายคอ ตลอดเวลา เรอบ่อย คลื่นไส้ คล้ายมีอาหารหรือน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาในอกหรือคอ รู้สึกจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย มีน้ำลายมากผิดปกติ มีกลิ่นปาก เสียฟัน หรือมีฟันผุได้

2. **อาการทางกล่องเสียง และหลอดลม** เช่น เสียงแหบเรื้อรัง หรือแหบเฉพาะตอนเช้า หรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม ไอเรื้อรัง โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารหรือขณะนอน ไอ หรือรู้สึกสำลักน้ำลาย หรือหายใจไม่ออกในเวลากลางคืน กระแอมไอบ่อย อาการหอบหืดที่เคยเป็นอยู่ (ถ้ามี) แยลง หรือไม่ดีขึ้นจากการใช้ยา เจ็บหน้าอก เป็นโรคปอดอักเสบเป็นๆ หายๆ

3. **อาการทางจมูกและหู** เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือมีน้ำมูกไหลลงคอ หูอื้อ หรือปวดหู

### แน่ใจได้อย่างไรว่าเป็นกรดไหลย้อน

เมื่อแพทย์สงสัยว่าท่านอาจเป็นโรคกรดไหลย้อน นอกเหนือจากการซักประวัติแล้ว แพทย์จะตรวจร่างกายทางหู คอ จมูก และบริเวณท้องอย่างละเอียด เพื่อวินิจฉัยแยกโรคอื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาการคล้ายโรคกรดไหลย้อน และแพทย์อาจ

1. **ทดลองให้ยาลดกรดชนิด proton pump inhibitor (PPI) ขนาดสูง (PPI Test)** เช่น omeprazole, esomeprazole, rabeprazole, lansoprazole เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ แล้วสอบถามอาการหลักที่นำผู้ป่วยมาพบแพทย์ หรืออาการที่ทำให้ผู้ป่วยรำคาญที่สุด ถ้าอาการดังกล่าว ดีขึ้นมากกว่าร้อยละ 50 อาจแสดงว่าผู้ป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อน

2. **ส่องกล้องตรวจหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น (Esophago-Gastro-Duodenoscopy)** อาจเห็นการอักเสบอย่างรุนแรง และแผลในหลอดอาหารส่วนปลายเหนือกระเพาะอาหาร ซึ่งเกิดจากโรคกรดไหลย้อน แต่แพทย์ไม่ได้ส่องกล้องตรวจระบบทางเดินอาหารส่วนต้นในผู้ป่วยทุกราย

## ผู้ป่วยรายใดควรได้รับการส่องกล้องตรวจระบบทางเดินอาหารส่วนต้น

- มีอาการที่เป็นสัญญาณเตือน (เช่น กลืนลำบาก น้ำหนักลด มีอาเจียนเป็นเลือด มีก้อนที่คลำได้ที่หน้าท้อง)

- มีปัญหาในการวินิจฉัย เช่น มีอาการแปลกๆ ที่อาจไม่เหมือนโรคกรดไหลย้อนที่เดียว

- มีอาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก และลิ้นปี่ เป็นระยะเวลาเวลานานมากกว่า 5 ปี

- ให้การรักษาโรคกรดไหลย้อน แล้วไม่ดีขึ้น

- ให้ประเมินผู้ป่วย ก่อนได้รับการผ่าตัดรักษาโรคกรดไหลย้อน

ส่องตรวจวัดค่าความเป็นกรด ต่าง (pH) ในหลอดอาหารและคอหอยส่วนล่าง (Ambulatory 24-Hour Double-Probe pH Monitoring) วิธีนี้ถือเป็นมาตรฐานในการวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อน โดยตัววัดค่าความเป็นกรด ต่าง ของคอหอยส่วนล่าง มักจะวางอยู่เหนือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบนประมาณ 2 เซนติเมตร (pharyngeal probe) ส่วนตัววัดค่าความเป็นกรด ต่างในหลอดอาหาร จะวางอยู่เหนือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างประมาณ 5 เซนติเมตร (esophageal probe) เมื่อค่าความเป็นกรด ต่าง ของ pharyngeal probe ต่ำกว่า 5 และค่าความเป็นกรด ต่าง จาก esophageal probe ต่ำกว่า 4 ระหว่างหรือในขณะที่มีกรดไหลย้อนขึ้นมาจากกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่าง และระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงของค่าความเป็นกรด ต่าง ดังกล่าว นานกว่าปกติ บ่งบอกว่ามีโรคกรดไหลย้อน อย่างไรก็ตาม การตรวจวิธีนี้ เป็นการตรวจที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกทรมาน หรือรำคาญ และต้องใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง จึงมักใช้ในกรณีที่มีปัญหาในการวินิจฉัยเท่านั้น หรือในงานวิจัย หรือช่วยยืนยันโรค ก่อนที่จะนำผู้ป่วยไปผ่าตัด

## ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้กรดไหลย้อน

การรักษาและการป้องกันโรคกรดไหลย้อนที่สำคัญที่สุดคือ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต” โดย...

- ถ้าเป็นไปได้ ควรพยายามลดน้ำหนัก ในกรณีที่น้ำหนักเกิน เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกิน จะทำให้ความดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น

- หลีกเลี่ยงความเครียด และถ้าสูบบุหรี่อยู่ ควรเลิก ถ้าไม่เคยสูบ ก็ไม่ควรเริ่มสูบ รวมทั้งให้หลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่จากคนอื่นด้วย เพราะความเครียดและการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการหลั่งกรดมากขึ้น

- ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่คับ หรือรัดแน่นเกินไปโดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

- ถ้ามีอาการท้องผูก ควรรักษา รับประทานอาหารที่มีกากใย และหลีกเลี่ยงการเบ่งถ่ายอุจจาระ

- ไม่ควรนอนราบ ออกกำลังกายของหนัก เขี้ยวหรือกัมตัว หลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ

- ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อดึก และไม่ควรรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มใดๆ ภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

- ควรรับประทานอาหารไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารมัน อาหารย่อยยาก พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ รวมทั้งอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด

- รับประทานอาหารแต่ละมื้อในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรรับประทานอาหารจนแน่นท้อง หรืออึดเกินไป

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ (แม้จะเป็นกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน ก็ไม่ควรดื่ม) ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ วิสกี้ ไวน์ โดยเฉพาะในตอนเย็น

- ถ้าจะนอนหลังรับประทานอาหาร ควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง

- เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้นราบ โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อีฐ อย่ายกศีรษะให้สูงขึ้นโดยการใช้หมอนรองศีรษะ เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น

เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกรดไหลย้อน แพทย์อาจพิจารณาการรักษาด้วยการให้ยารับประทานเพื่อลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวตัวของระบบทางเดินอาหารในการกำจัดกรด ผู้ป่วยควรรับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยา หรือหยุดยาเอง ผู้ป่วยบางรายอาจใช้เวลานานประมาณ 1-3 เดือนกว่าที่อาการต่างๆ จะดีขึ้น เมื่ออาการต่างๆ ดีขึ้น ประกอบกับผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนนิสัยการดำเนินชีวิตประจำวันตามที่แนะนำไว้ข้างต้น และรับประทานยาต่อเนื่องกันอย่างน้อย 2-3 เดือนแล้ว แพทย์จะปรับลดขนาดยาลงเรื่อยๆ ที่ล้นน้อย ไม่ควรซื้อยามารับประทานเองเวลาป่วย เนื่องจากยาบางชนิด จะทำให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้นหรือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวมากขึ้น จึงควรหลีกเลี่ยงยาบางชนิดถ้าเป็นไปได้ เช่น เอ็นเสด (NSAID) แอสไพริน วิตามินซี เบนโซไดอะซีปีน (benzodiazepine) เป็นต้น

การผ่าตัด เป็นอีกหนึ่งวิธีการรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปที่คอและกล่องเสียง การรักษาวิธีนี้ จะทำในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ซึ่งรักษาด้วยการใช้ยาอย่างเต็มที่แล้ว แต่ไม่ได้ผล ผู้ป่วยที่ไม่สามารถรับประทานยาที่ใช้ในการรักษาโรคนี้ได้ ผู้ป่วยที่ดีขึ้นหลังจากการใช้ยา แต่ไม่ต้องการที่จะรับประทานยาต่อ และผู้ป่วยที่กลับเป็นซ้ำบ่อยๆ หลังหยุดยา

สิ่งสำคัญที่อยากฝากไว้คือ การปรับเปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นวิธีการรักษาโรคกรดไหลย้อนที่ตรงจุดที่สุด เพราะช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการน้อยลง ป้องกันไม่ให้เกิดอาการ และลดการกลับเป็นซ้ำ โดยลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนกลับขึ้นไป จึงควรปฏิบัติไปตลอดชีวิต เพราะเป็นการรักษาที่ต้นเหตุ แม้ว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น หรือหายดีแล้วก็ตาม