

อย่าให้เจ็บคอเรื้อรังจากกรดไหลย้อน

อ.พญ.สุนันท์ องอาจ

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

หลายท่านอาจมีอาการเจ็บคอบ่อย ๆ แบบเป็น ๆ หาย ๆ แน่นลำคอ เหมือนมีอะไรติดคอ กลืนน้ำลายลำบาก มาไขข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการเหล่านี้ว่าเกิดจากอะไร รุนแรงหรือไม่ และมีวิธีการรักษาอย่างไร

อาการเจ็บคอเรื้อรังเกิดจากอะไร

อาการเจ็บคอเป็น ๆ หาย ๆ เกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน ส่วนใหญ่เกิดการอักเสบบริเวณทางเดินหายใจส่วนบน เช่น โพรซังจมูก และไซนัสอักเสบ หรือเกิดจากอาการระคายเคืองจากฝุ่นหรือภูมิแพ้ ส่วนที่สองเกิดจากการอักเสบบริเวณคอหอย และกล่องเสียงเนื่องมาจากกรดไหลย้อน

สาเหตุและการรักษาต้องทำอย่างไร

ปัจจัยที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อน เกิดจากปัจจัยภายในร่างกายของแต่ละบุคคล ร่วมกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การย่อยอาหาร มีประสิทธิภาพลดลง ร่วมกับการรับประทานอาหารที่ย่อยยาก เช่น ไขมันหรือเนื้อสัตว์ หรือทานอาหารที่มีแก๊สมาก เช่น น้ำอัดลม เบียร์ โซดา หรือดื่มชา กาแฟ ดังนั้น หากมีอาการจุกแน่นลำคอ เรอเปรี้ยว หรือกลืนน้ำลายลำบาก จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทดังกล่าว ร่วมกับ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล

ต้องมีอาการอย่างไร จึงควรมาพบแพทย์

เมื่อเริ่มมีอาการกลืนอาหารลำบาก กลืนลำบาก เสียงแหบ หรือเสียงเปลี่ยน ร่วมกับน้ำหนักตัวลด ควรรีบมาพบแพทย์หูคอจมูก เพื่อแยกโรคมะเร็ง และเนื้องอกบริเวณคอหอยและกล่องเสียง เนื่องจากโรคเหล่านี้มีอาการใกล้เคียงกับโรคกรดไหลย้อนได้

เมื่อมาพบแพทย์ แพทย์จะตรวจร่างกายและให้การรักษา โดยยาที่ใช้ในการรักษาจะเป็นยาในกลุ่มลดการหลั่งกรด หรืออาจจะให้เพิ่มยาที่ช่วยเพิ่มการทำงานของกระเพาะและลำไส้ หรือในกลุ่มที่รุนแรงอาจจะได้รับยาที่สร้างแผลเพื่อป้องกันกรดที่ไหลย้อนขึ้นมา

กรดไหลย้อนมีโอกาสเป็นซ้ำได้หรือไม่

กรดไหลย้อนมีโอกาสเกิดซ้ำได้ ดังนั้นการหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เป็นการช่วยป้องกันโรคไม่ให้เกิดซ้ำ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันและช่วยลดการเจ็บคอเรื้อรัง อาการเจ็บคอจะดีขึ้น และไม่กลับมาเป็นซ้ำ หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

สุขภาพดี เริ่มที่ตัวเรา ป้องกันไว้ก่อนดีที่สุด