

โรคกรดไหลย้อน (ตอนที่ 2)

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

การรักษา

1. การปรับเปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวัน การรักษาวิธีนี้มีความสำคัญมาก ในการทำให้ผู้ป่วยมีอาการน้อยลง ป้องกันไม่ให้เกิดอาการ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนกลับขึ้นไปในระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น การรักษาโดยวิธีนี้ควรปฏิบัติไปตลอดชีวิต แม้ว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นแล้วก็ตาม หรือแม้ว่าผู้ป่วยจะหายดีแล้วโดยไม่ต้องกินยาแล้วก็ตาม ผู้ป่วยควรปฏิบัติตนดังนี้

• นิสัยส่วนตัว

- ถ้าเป็นไปได้ ควรพยายามลดน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักเกิน เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินจะทำให้ความดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น
- พยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้เครียด และถ้าสูบบุหรี่อยู่ ควรเลิก เพราะความเครียดและการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการหลั่งกรดมากขึ้น ถ้าไม่เคยสูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือควันบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่คับเกินไป โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

• นิสัยในการรับประทานอาหาร

- หลังจากรับประทานอาหารทันที พยายามหลีกเลี่ยงการนอนราบ, การออกกำลังกาย, การยกของหนัก, การเอี้ยวหรือก้มตัว
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อดึกและไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อยภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงก่อนนอน
- พยายามรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอด, อาหารมัน, พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม, กระเทียม, มะเขือเทศ, ฟาส์ฟูด, ซ็อกโกแลต, ถั่ว, ลูกอม, peppermints, เนย, ไข่, นม หรืออาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด
- รับประทานอาหารปริมาณพอดีในแต่ละมื้อ ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป ควรรับประทานอาหารปริมาณที่ละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง

- หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ (แม้ว่าเป็นกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนก็ไม่ควรดื่ม) ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ วิสกี้ ไวน์ โดยเฉพาะในตอนเย็น

• นิสัยในการนอน

- ถ้าจะนอนหลังรับประทานอาหาร ควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง
- เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้น ประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้นราบ โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อีฐ อายากศิระะให้สูงขึ้นโดยการใส่หมอนรองศิระะ เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น

2. รับประทานยา เพื่อลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และ/หรือ เพิ่มการเคลือบตัวของระบบทางเดินอาหารในการกำจัดกรด ปัจจุบันยาลดกรดกลุ่ม proton pump inhibitor เป็นยาที่สามารถยับยั้งการหลั่งกรดได้ดี สามารถเห็นผลการรักษาเร็ว ควรรับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยา หรือ หยุดยาเอง และควรมาพบแพทย์ตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ผู้ป่วยบางรายอาจใช้เวลานานประมาณ 1-3 เดือน กว่าที่อาการต่างๆ จะดีขึ้น ดังนั้น อาการต่างๆ อาจไม่ดีขึ้นเร็ว ต้องใช้เวลาในการหาย เมื่ออาการต่างๆ ดีขึ้น และผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวันในข้อ 1 ได้ และได้รับประทานยาต่อเนื่องกันอย่างน้อย 2-3 เดือนแล้ว แพทย์จะปรับลดขนาดยาลงเรื่อยๆ ทีละน้อย ไม่ควรซื้อยารับประทานเองเวลาป่วย เนื่องจากยาบางชนิดจะทำให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้น หรือกล้ำเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวมากขึ้น จึงควรหลีกเลี่ยงยาบางชนิด ถ้าเป็นไปได้ เช่น progesterone, theophyllin, anticholinergics, beta-blockers, alpha-blockers, calcium channel blockers, aspirin, NSAID, vitamin C, benzodiazepines พบว่าประมาณร้อยละ 90 ของผู้ป่วยที่มีอาการของโรคกรดไหลย้อน สามารถควบคุมอาการได้ด้วยยา

3. การผ่าตัด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในระบบทางเดินหายใจ และระบบทางเดินอาหารส่วนบน การรักษาวิธีนี้จะทำในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ซึ่งให้การรักษาโดยการใช้ยาอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้น หรือไม่สามารถรับประทานยาที่ใช้ในการรักษาภาวะนี้ได้ หรือผู้ป่วยที่ดีขึ้นหลังจากการใช้ยาแต่ไม่ต้องการที่จะกินยาต่อ ซึ่งผู้ป่วยที่ต้องทำการผ่าตัดมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น การรักษาโดยการผ่าตัดมีหลายวิธี เช่น endoscopic fundoplication, radiofrequency therapy, injection / implantation therapy