

# โรคกรดไหลย้อน โรคยอดฮิตของสาวออฟฟิศ

ผศ.นพ.สมชาย ลีลากุลวงศ์  
ภาควิชาอายุรศาสตร์  
อายุรแพทย์ด้านระบบทางเดินอาหาร  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ญาติเป็นหญิงสาววัยทำงาน ที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบสูง ชีวิตของเธอแต่ละวันมักทุ่มเทเวลาให้กับงานเป็นส่วนใหญ่ จนบ่อยครั้งถึงกับลืมเรื่องอาหารการกินไปเลยทีเดียว มาในระยะเวลาหลังเธอมักบ่นว่า “หมูนี่ดาเป็นอะไรก็ไม่รู้ รู้สึกเรอเปรี้ยว ปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี...ลามมาถึงคอ” ฉันได้ยินก็อดหวังไม่ได้กลัวว่าจะเป็นอะไรมากไปกว่านี้ จึงพาเธอไปพบแพทย์ที่สุดญาติรู้ว่าตนเป็น “โรคกรดไหลย้อน” คำถามแรกของเธอคือ “จะทำอย่างไรดีคะหมอ” และนี่คือคำถามที่มีคำตอบให้ในบรรทัดถัดไปค่ะ

## รู้จักโรคกรดไหลย้อน

“โรคกรดไหลย้อน” หรือ Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) เป็นภาวะที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร โดยของที่ไหลย้อนส่วนใหญ่จะเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ส่วนน้อยอาจเป็นต่างจากลำไส้เล็ก โดยอาจมีหรือไม่มีหลอดอาหารอักเสบก็ได้

“เนื่องจากโรคกรดไหลย้อนจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วย คล้าย ๆ กับอาการของโรคกระเพาะอาหาร จึงทำให้คนส่วนใหญ่มักจะเหมารวมว่าตนเองอาจจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร และไปซื้อยาลดกรด (antacids) ที่มีวางจำหน่ายตามท้องตลาดมารับประทาน ซึ่งยาประเภทนี้มีประสิทธิภาพไม่สูงพอที่จะรักษา ทำให้การรักษาไม่ตรงจุด โดยเฉพาะคนไทยเรามักจะชอบซื้อยามารับประทานเองและคิดว่าการไปพบแพทย์เป็นเรื่องใหญ่ ระยะเวลาหลังมานี้จึงพบโรคกรดไหลย้อนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ “

## ต้นเหตุของปัญหา

โรคนี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ การคลายตัวของหลอดอาหารส่วนปลายโดยที่ไม่มีการกลืน พบว่าผู้ป่วยโรคนี้จะมีจำนวนครั้งของภาวะนี้เกิดขึ้นบ่อยกว่าในคนปกติ ซึ่งสาเหตุนี้ถือเป็นภาวะสำคัญของโรค นอกจากนี้ยังเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่

- ความดันของหูรูดของหลอดอาหารส่วนปลายลดลงต่ำกว่าในคนปกติ หรือเกิดมีการเลื่อนของกระเพาะอาหารเข้าไปในหลอดอาหาร ทำให้เพิ่มโอกาสการไหลย้อนของกรดจากกระเพาะอาหารมากขึ้น

- ความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหาร
- เชื้อแบคทีเรียบางชนิดหรือเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม

## รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคกรดไหลย้อน

โรคนี้มีความสำคัญ คือ ผู้ป่วยจะมีอาการแสบยอดอกและ/หรือร่วมกับมีภาวะเรอเปรี้ยว คือมีกรด ซึ่งเป็นน้ำรสเปรี้ยวหรือขมไหลย้อนขึ้นมาที่คอหรือปาก และจะเป็นมากขึ้นหลังรับประทานอาหารมื้อหนัก การโน้มตัวไปข้างหน้า การยกของหนัก หรือการนอนหงาย ภาวะนี้อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบหรือเป็นมากจนเกิดแผลรุนแรง ถึงกับทำให้ปลายหลอดอาหารตีบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อหลอดอาหารได้ บางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ ผู้ป่วยบางรายอาจมาด้วยอาการทางด้านของโรคหุ คอ จมูก อาทิ ไอเรื้อรัง เสียงแหบเรื้อรัง หรือหอบหืด เจ็บหน้าอกที่ไม่ได้เกิดจากโรคหัวใจ หรือมีกลิ่นปาก เป็นต้น

## พบได้ในเด็กหรือไม่

โรคนี้สามารถพบได้ตั้งแต่ทารกจนถึงเด็กโต ในเด็กเล็กอาการที่ควรนึกถึง ได้แก่ อาเจียนบ่อยหลังดูดนม โลหิตจาง น้ำหนักและการเจริญเติบโตไม่สมวัย ไอเรื้อรัง หอบหืด ปอดอักเสบเรื้อรัง ในเด็กบางรายอาจมีปัญหาการหยุดหายใจขณะหลับได้

## วินิจฉัยอย่างไร

โดยปกติแพทย์สามารถวินิจฉัยจากอาการดังที่กล่าวมา โดยผู้ป่วยที่มีอาการทั้งแสบยอดอกและ/หรือเรอเปรี้ยว (ทั้งนี้ไม่ควรมีอาการที่บ่งบอกว่าจะน่าจะเป็นโรคอื่น อาทิ น้ำหนักลด อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายดำหรือถ่ายเป็นเลือด หรือมีไข้) แพทย์สามารถวินิจฉัยได้เลยว่า ผู้ป่วยมีภาวะกรดไหลย้อนและให้การรักษาเบื้องต้นได้ทันที โดยจะติดตามดูอาการของผู้ป่วย ในบางรายอาจมีความจำเป็นต้องได้รับการตรวจค้นพิเศษเพิ่มเติม เช่น การส่องกล้องทางเดินอาหาร กลืน

แบ่ง หรือตรวจวัดการบีบตัวของหลอดอาหาร และตรวจวัดความเป็นกรดต่างในหลอดอาหาร ซึ่งพบว่าได้ผลแม่นยำที่สุดในปัจจุบัน

### จะดำเนินชีวิตอย่างไรถ้าเป็น

โดยทั่วไปเป้าหมายของการรักษา แพทย์จะมุ่งเน้นให้อาการของผู้ป่วยดีขึ้น รักษาอาการอักเสบของแผลในหลอดอาหารและป้องกันผลแทรกซ้อน การรักษามีตั้งแต่ การเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต การให้ยา การส่องกล้องรักษาและการผ่าตัด **ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดคือการเปลี่ยนพฤติกรรม**การดำเนินชีวิต ตั้งแต่

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรืออาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด อาหารไขมันสูง ช็อกโกแลต
- ระวังไม่ให้น้ำหนักตัวมากหรืออ้วนเกินไป
- ระวังไม่ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อมากเกินไป โดยเฉพาะมื้อเย็น ควรรับประทานอาหาร

อาหารและไม่ควรนอนทันทีหลังจากนั้น 3 ชั่วโมง

- นอนตะแคงซ้าย เนื่องจากการนอนตะแคงซ้ายทำให้หูรูดมีจำนวนครั้งของการคลายตัว
- น้อยลงและนอนหนุนหัวเตียงให้สูงอย่างน้อย 6 นิ้ว
- ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดเกินไป
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

### ทำตัวใหม่แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรทำอะไรต่อ

ถ้าการดำเนินชีวิตเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น จำเป็นต้องรับประทานยาร่วมด้วย

ปัจจุบันยาที่ได้ผลดีที่สุด คือ **ยาลดกรดในกลุ่ม Proton pump inhibitors** ยาประเภทนี้มีประสิทธิภาพสูงมากในการป้องกันการเกิดอาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก และมีประสิทธิภาพสูงมากในการสมานแผลของหลอดอาหาร โดยที่แพทย์จะให้รับประทานยาในกลุ่มนี้เป็นเวลา 6 - 8 สัปดาห์ บางรายที่เป็นมาก อาจมีความจำเป็นต้องใช้ยาเป็นระยะเวลาหลายเดือนหรือเป็นปี ซึ่งอาจจะมีการปรับการรับประทานยาเป็นแบบช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือไม่ก็วันตามอาการที่มี หรือรับประทานติดต่อกันตลอดเป็นเวลานาน

อย่างไรก็ตาม การใช้ยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ในรายที่รับประทานยาแล้ว อาการไม่ดีขึ้นอาจพิจารณาการรักษาด้วยการส่องกล้องหรือผ่าตัด

โรคกรดไหลย้อน แม้ว่าจะไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงชีวิต แต่เป็นโรคที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานลดลง ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณกำลังถูก "โรคกรดไหลย้อน" คุกคาม ควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและ รักษาต่อไป เพราะหากละเลยไม่ยอมรักษานานๆ ไปอาจทำให้เรื้อรังกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้เช่นกัน

**สำหรับผู้ที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถค้นหาโรคกรดไหลย้อนได้ที่**  
[www.gerdthai.com](http://www.gerdthai.com)