สิ่งที่ผู้ป่วยควรทราบเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อน(1)

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

1. โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาด (ยกเว้นจะผ่าตัดแก้ไข) จะเป็นๆ หายๆ อาการจะดีขึ้นหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ยา อยู่ที่การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเป็นสำคัญ
2. อาการปวดแสบร้อน บริเวณหน้าอก, ลิ้นปี่ และคอ เกิดจากกรดที่ไหลขึ้นมาจากกระเพาะผ่านบริเวณหน้าอก, ลิ้นปี่และคอ ทำให้เกิดอาการปวดแสบร้อนบริเวณดังกล่าว
3. การที่เรอ คลื่นไส้ หรือมีน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาที่อก หรือคอ เกิดจากการที่ความดันช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจาก

   3.1) รับประทานอาหารมากเกินไปในแต่ละมื้อ

   3.2) รับประทานอาหารที่ไม่แนะนำให้รับประทานโดยเฉพาะอาหารมันๆ อาหารที่ปรุงด้วยการผัด และการทอดทุกชนิด (อาหารมัน จะย่อยยาก ทำให้ท้องอืดได้ง่าย), นม (รับประทานได้เฉพาะนมไร้ไขมัน คือ FAT=0%), น้ำเต้าหู้ (ทำจากถั่ว จะทำให้เกิดแก๊สในช่องท้องมาก), ชา และกาแฟ (ทำให้กล้ามเนื้อหูรูดระหว่างกระเพาะและหลอดอาหารส่วนปลายหย่อน), ไข่ (รับประทานได้เฉพาะไข่ขาว), น้ำอัดลม (ทำให้เกิดแก๊สในช่องท้องมาก)

   3.3) น้ำหนักตัวที่เพิ่ม หรือ เกินค่าปกติ (การที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น)

   3.4) ท้องผูก (ทำให้ต้องเบ่ง เวลาถ่าย ทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น) อาจต้องรับประทานยาถ่าย อย่างไรก็ตามการรับประทานยาถ่าย เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ควรแก้ที่ต้นเหตุโดยดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น (ดื่มน้อยๆแต่บ่อยๆ), รับประทานผัก ผลไม้ที่มีกากให้มากขึ้น, ออกกำลังกายแบบแอโรบิก [การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานฝืด (แบบปรับน้ำหนักได้ เช่น ใน FITNESS), เตะฟุตบอล, เล่นเทนนิส, แบดมินตัน หรือบาสเกตบอล]

   3.5) ขาดการออกกำลังกาย (การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้กระเพาะ และลำไส้เคลื่อนตัวได้ดี และลดอาการท้องอืด จุก เสียด แน่นท้อง)

4. รสเปรี้ยว ในปากหรือลำคอ เกินจากกรดที่ไหลย้อนขึ้นมา ส่วนรสขม ในปากหรือลำคอ เกิดจากน้ำดีที่ไหลย้อนขึ้นมา

5. เสียงแหบ เกิดจากกรดที่ไหลย้อนขึ้นมาไปโดนสายเสียงที่อยู่ทางด้านหน้า ทำให้สายเสียงบวม ปิดไม่

สนิท เกิดลมรั่ว ทำให้มีเสียงแหบได้ ที่มีเสียงแหบตอนเช้า เกิดจากเวลาเรานอน กรดจะไหลได้ง่ายกว่าเวลาที่

เรานั่งหรือยืน สายเสียงจึงถูกกรดสัมผัสมากกว่าช่วงอื่นๆของวัน ทำให้ขณะตื่นมาตอนเช้า มีเสียงแหบได้

6. ไอเรื้อรังเกิดจากกรดไหลย้อนลงไปในหลอดลม ทำให้เกิดภาวะหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โดยหลอดลมจะมีความไว ต่อสิ่งกระตุ้น เช่น ของฉุน, ฝุ่น, ควัน, อากาศที่เปลี่ยนแปลงมากผิดปกติ การที่มีอาการมากหลังรับประทานอาหาร มักเกิดจากรับประทานอาหารที่ไม่ควรรับประทาน (ดูข้อ 3.2) ทำให้มีความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ทำให้กรดไหลลงไปในหลอดลม ทำให้ไอหลังรับประทานอาหาร ส่วนการที่ไอตอนกลางคืน หรือก่อนนอนมักเกิดจาก

   6.1) ห้องนอนอาจรก มีฝุ่นมาก เวลาสูดหายใจเข้าไป จะไปกระตุ้นภาวะหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ทำให้ไอกลางคืน หรือไอช่วงเช้า จึงควรจัดห้องนอน ตามคำแนะนำของแพทย์

   6.2) อากาศในห้องนอนอาจเย็นเกินไป ควรพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น โดยเฉพาะแอร์พัดลมเป่า ถ้าต้องการเปิดแอร์ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสเพื่อไม่ให้อากาศเย็นจนเกินไป ในกรณีที่ใช้พัดลมไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมโดยตรง ควรนอนอยู่ห่างจากเครื่องปรับอากาศ หรือพัดลมพอสมควร ไม่ควรเปิดแอร์หรือพัดลมจ่อ ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้า หรือผ้าพันคอ เวลานอนด้วย ในกรณีที่ไม่ชอบห่มผ้าหรือห่มแล้วชอบสะบัดหลุดโดยไม่รู้ตัว ควรใส่เสื้อหนาๆ หรือใส่เสื้อ 2 ชั้น และกางเกงขายาวเข้านอน

   6.3) เวลานอน กรดจะไหลได้ง่ายกว่าเวลานั่งหรือยืน

7. อาการจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย มักเกิดจาก สาเหตุเดียวกับข้อ 3

8. อาการหอบหืด (ถ้ามี) แย่ลง หรือไม่ดีขึ้นนั้น เกิดจากกรดไหลลงไปในหลอดลม ทำให้มีภาวะหลอดลมอักเสบเพิ่มมากขึ้น