

คำแนะนำในการยกเตียง เพื่อรักษาโรคกรดไหลย้อน

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

การยกเตียง มีความสำคัญในการรักษาโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากเวลานอนกรดไหลย้อนได้ง่ายกว่าเวลานั่งหรือยืน ทำให้ผู้ป่วยมีอาการของกรดไหลย้อน เวลา กลางคืนนอนนอนหรือขณะตื่นมาตอนเช้า จึงควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้น เพื่อลดการไหลย้อนของกรด โดยเฉพาะเวลานอน

1. ถ้านอนยกศีรษะสูงโดยการใช้นอนรองศีรษะ จะทำให้ลำตัวพับงอ ความดันในช่องท้อง จะเพิ่มมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนมากขึ้น จึงไม่ควรยกศีรษะให้สูงขึ้นโดยการใช้นอนรองศีรษะ

2. ควรยกเตียงส่วนศีรษะ หรือหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นโดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้, อีฐู โดย เริ่มประมาณ 0.5-1 นิ้ว จากพื้นราบก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ไม่ควรยกสูงมากจนร่างกาย ของผู้ป่วยไหลลงไปที่ปลายเตียง ควรยกให้สูงพอประมาณที่ผู้ป่วยสามารถนอนหลับได้สบาย ซึ่งจะ ทำให้กรดไหลย้อนน้อยลงโดยเฉพาะเวลานอน

3. ในกรณีที่ยกเตียงไม่ได้(เตียงหนักหรือเตียงติดกับพื้นหรือผนัง) ให้ใช้ไม้กระดานแข็งวาง รองใต้ฟูกหรือเบาะ โดยให้มีขนาดเล็กกว่าฟูกหรือเบาะเล็กน้อย(เพื่อจะได้วางไม้บนเตียงได้) แล้ว ใช้ไม้หรืออิฐ ยกแผ่นไม้กระดานแข็งดังกล่าวขึ้น ตามคำแนะนำในข้อ 2

4. ถ้านอนพื้นให้ใช้ไม้กระดานแข็งวางรองใต้ฟูกหรือเบาะ โดยให้มีขนาดใหญ่กว่าฟูกหรือ เบาะเล็กน้อย แล้วใช้ไม้หรืออิฐยกแผ่นไม้กระดานแข็งดังกล่าวขึ้น ตามคำแนะนำในข้อที่ 2