

วันนี้คุณกลืนได้ปกติหรือยัง?

ผศ.นพ.ภาวีน เกษกุล

ภ.โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีพของมนุษย์ การกินอาหารที่ดีต้องได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอ ในภาวะปกติการกลืน เป็นขั้นตอนเบื้องต้นของการส่งผ่านอาหารจากทางเดินอาหารส่วนต้นเพื่อลงสู่ “กระเพาะอาหาร” และ “ลำไส้” ซึ่งเป็นทางเดินอาหารส่วนล่าง เพื่อให้เกิดการย่อยและดูดซึมสารอาหารให้เกิดเป็นพลังงานต่อไป

ผู้ที่มีความผิดปกติของการกลืน ร่างกายจะไม่สามารถรับสารอาหารได้เพียงพอ นอกไปจากนั้นยังอาจส่งผลให้เกิดปัญหาข้างเคียงต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกาย อีกด้วย

การกลืนเป็นกระบวนการอันซับซ้อนที่อาศัยการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ ประสาท และกระดูกในบริเวณศีรษะและคอ แบ่งขั้นตอนของการกลืนออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนในช่องปาก

เมื่อใส่อาหารเข้าไปในช่องปาก ร่างกายจะทำการเตรียมส่วนของอาหารให้มีลักษณะเหมาะสมทั้งในด้านรูปร่าง ขนาด และความหนืดที่เหมาะสม เพื่อให้กลืนได้อย่างคล่องตัว ดังนั้นขั้นตอนนี้จะต้องอาศัยอวัยวะหลายอย่างที่ทำงานร่วมกันได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ ริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม กระดูขากรรไกร ฟัน ต่อมน้ำลาย ลิ้น และเพดานปาก

เมื่ออาหารมีขนาด รูปร่างและความหนืดที่เหมาะสมต่อการกลืนแล้ว เพดานปากจะยกตัวขึ้นไปปิดโพรงหลังจมูก ป้องกันไม่ให้อาหารรั่วผ่านขึ้นโพรงจมูกได้ ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อโคนลิ้นจะหดตัวต่ำลงเพื่อเปิดคอหอยให้กว้างขึ้น จากนั้นลิ้นส่วนหน้าจะทำหน้าที่กวาดอาหารให้ลงไปคอหอยต่อไป

2. ขั้นตอนในคอหอย

ขั้นตอนนี้ถูกควบคุมโดยสมองในส่วนก้านสมอง ในภาวะการกลืนที่ปกติเมื่ออาหารผ่านจากช่องปากเข้าสู่คอหอย ระบบประสาทและกล้ามเนื้อในส่วนคอหอยจะทำหน้าที่เป็นระบบที่ต่อเนื่องกันอย่างมีจังหวะ ซึ่งได้แก่ การป้องกันไม่ให้อาหารไหลย้อนขึ้นไปในโพรงจมูก กล้ามเนื้อผนังคอหอยทำหน้าที่บีบตัวลักษณะคล้ายลูกสูบเพื่อส่งผ่านอาหารจากคอหอยลงสู่หลอดอาหาร ในขณะที่นั้นกล่องเสียงจะถูกยกตัวและเคลื่อนมาข้างหน้าเพื่อเป็นการเปิดหลอดด้านบนของหลอดอาหารให้กว้างขึ้น อาหารจะได้ผ่านลงหลอดอาหารด้วยความสะดวก ในขณะที่กลืนอาหาร สมองจะระงับการทำงานของระบบทางเดินหายใจชั่วขณะหนึ่ง ส่งผลให้มีการปิดตัวของสายเสียง ป้องกันไม่ให้อากาศผ่านกล่องเสียงลงสู่หลอดลมได้ เมื่ออาหารลงสู่หลอดอาหารเรียบร้อยแล้ว

กล่องเสียงจะกลับสู่ตำแหน่งเดิมพร้อมกับการเริ่มต้นทำงานใหม่ของระบบการหายใจ สายเสียงจะเปิดกว้างออก เพื่อให้อากาศเข้าสู่หลอดลมต่อไป

3. ขั้นตอนในหลอดอาหาร

เมื่อหลอดด้านบนของหลอดอาหารเปิด อาหารผ่านลงหลอดอาหาร กล้ามเนื้อหลอดอาหารจะบีบตัวส่งผ่านอาหารลงไปในกระเพาะอาหาร ในขณะนั้นกล้ามเนื้อหลอดจะหดตัวเพื่อป้องกันการย้อนกลับของอาหาร ขึ้นมายังคอหอยอีก

*** การกลืนที่ผิดปกติ จึงสามารถเกิดได้ในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง หรือหลายขั้นตอนของการกลืน**

สัญญาณอันตราย !

- กลืนลำบาก เจ็บคอเมื่อกิน
- รู้สึกจุกแน่นในลำคอ
- ไอและสำลักบ่อย

อาการเหล่านี้ หากปล่อยทิ้งไว้ จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักลดลง บางรายมีภาวะทุพโภชนาการและอาจเกิดความผิดปกติของเกลือแร่และเมตาโบลิซึม บางรายมีอาการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ และอาจหรือส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความขาดกัวในการกลืนอาหาร เพราะเกรงว่าจะมีผลข้างเคียงตามมา

การกลืนที่ผิดปกติ มีสาเหตุดังนี้

1. มีความผิดปกติด้านกายวิภาคตั้งแต่กำเนิด อาทิ หลอดอาหารตีบแคบจากการถูกกดทับของเส้นเลือดดำใหญ่ของช่องอก หลอดอาหารมีรูติดต่อกับหลอดลม เป็นต้น
2. เกิดการอักเสบติดเชื้อ ซึ่งเป็นได้ทั้งการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือ เชื้อรา
3. โรคทางระบบประสาท ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองตีบ แตะหรือตัน(Strokes), พาร์กินสัน (Parkinson), โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงชนิดต่างๆ ได้แก่ Myasthenia gravis, Myopathies, Amyotrophic lateral sclerosis, หรือบาดเจ็บต่อเนื้อสมองจากสาเหตุต่างๆ(Traumatic brain injury) เป็นต้น
4. มีเนื้องอกในทางเดินอาหารส่วนต้น พบได้ทั้งชนิดไม่ร้าย และมะเร็ง แต่ส่วนใหญ่จะพบในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งในส่วนต่าง ๆ ได้แก่ มะเร็งช่องปาก มะเร็งคอหอย มะเร็งกล่องเสียง และมะเร็งหลอดอาหาร
5. ผู้ป่วยมะเร็งทางเดินอาหารส่วนต้นที่ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด และ/หรือรังสีรักษา
6. โรคในกลุ่ม ความผิดปกติของภูมิคุ้มกันตนเอง.(Autoimmune disorders) ได้แก่ .เอส แอล อี..(Systemic lupus erythematosus), กล้ามเนื้ออักเสบ.(Myositis), ผิวหนังเป็นผื่นอักเสบ.(Pemphigus vulgaris, Pemphigoid), ผิวหนังแข็ง(Scleroderma), ซาร์คอยโดสิส(Sarcoidosis), โจเกรีน.(Sjogren's syndrome), เวเจนเนอร์(Wegener's granulomatosis), โรคข้อรูมาติก.(Rheumatoid arthritis) เป็นต้น
7. โรคกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นสู่กล่องเสียงและคอหอย

*** นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุมาจากการที่ผู้ป่วยได้รับยาบางชนิด และผู้ป่วยทางจิตเวช เป็นต้น**

ความผิดปกติของการกลืน จำเป็นต้องได้รับการตรวจรักษาที่ถูกต้อง การรักษาต้องมุ่งเน้นถึงโรคปฐมภูมิ และ การกลืนที่ผิดปกติ ดังนั้น สาขาโรคกล่องเสียง หลอดลม ศีรษะและคอ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์ วิทยา ได้เปิดบริการ**คลินิกการกลืน (Swallowing clinic)** เพื่อให้การตรวจรักษาผู้ป่วยด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย และเป็นแห่งแรกของประเทศไทย อีกทั้งให้การบำบัดรักษาปัญหาของการกลืนทั้งในทางยา การผ่าตัด การให้คำแนะนำ ตลอดจนการฟื้นฟูสมรรถภาพการกลืน

คลินิกการกลืน เปิดให้บริการทุกวันอังคาร

09.00 -12.00 น. ตึกสยามินทร์ ชั้น1 ห้อง 102 โทร.0 2419 7835

13.00 – 15.00 น. ตึกผู้ป่วยนอกหุ คอ จมูก ชั้น 5 โทร.0 2419 7411

