



3 มือ

2. ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา 3 มือ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัดเปรี้ยวจัด รวมทั้งอาหารที่รับประทานแล้วทำให้มีอาการกำเริบ

3. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมและบุหรี่

4. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาชุด ยาแก้ปวด เช่น ยาแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อชนิด NSAIDs ถ้ามีอาการปวด ยาที่ปลอดภัยสามารถรับประทานได้คือ ยาพาราเซตามอล พยายามทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตึงเครียดต่างๆ และรู้จักวิธีผ่อนคลาย

“ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา วันละ 3 มื้อ นะครับ”



อาการผิดปกติที่ควรรีบมาพบแพทย์

1. อาการตกเลือดในกระเพาะอาหารพบได้บ่อยที่สุด ผู้ป่วยจะอาเจียนเป็นเลือดถ่ายเหลว ถ้าเสียเลือดมากจะทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม

2. กระเพาะอาหารทะลุ ในรายที่มีแผลเรื้อรังอยู่นานโดยไม่ได้รับการรักษา แผลอาจลึกมากขึ้นจนทะลุได้ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องช่วงบนเฉียบพลัน รุนแรงหน้าท้องแข็งตึง กดเจ็บมาก

3. กระเพาะอาหารอุดตัน ในรายที่เป็นแผลเรื้อรังเป็น ๆ หาย ๆ จะเกิดพังผืดหดรัดตัว ทำให้อาหารผ่านของอาหารแควบลง ผู้ป่วยจะกินได้น้อย อิ่มเร็ว มีอาเจียนหลังอาหารเกือบทุกมื้อ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

เรียบเรียงโดย

คณะกรรมการฐานข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 1000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2555
รหัสหน่วยงาน 8699

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วย
โรงพยาบาลศิริราช



โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร หรือ แผลในกระเพาะอาหาร หมายถึง แผลที่เกิดขึ้นในเยื่อบุทางเดินอาหาร เฉพาะส่วนที่สัมผัสกับน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร ที่มีกรดเป็นองค์ประกอบสำคัญ

สาเหตุ

เกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่กระตุ้นให้มีการหลั่งกรดหรือน้ำย่อยมากขึ้นในกระเพาะอาหารร่วมกับ เยื่อบุอาหารมีความสามารถต้านทานกรดได้ลดลงหรือมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงเยื่อบุลำไส้ได้ลดลง ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ง่ายขึ้น

ปัจจัยส่งเสริม

เกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่กระตุ้นให้มีการหลั่งกรดหรือน้ำย่อยมากขึ้นในกระเพาะอาหารร่วมกับ เยื่อบุอาหารมีความสามารถต้านทานกรดได้ลดลงหรือมีการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงเยื่อบุลำไส้ได้ลดลง ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ง่ายขึ้น

1. ยา ยาลดไข้และยาแก้ปวดส่วนใหญ่ เช่น ยาแอสไพริน ยาทัมใจ ยาลดการอักเสบ (NSAIDs) ยารักษาโรคกระดูก และข้ออักเสบ (ยกเว้นยาพาราเซตามอล) จะมีฤทธิ์ทำให้ความต้านทานของเยื่อกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง



โรคกระเพาะอาหาร

2. การสูบบุหรี่ สารนิโคตินจากบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงเยื่อบุกระเพาะอาหารน้อยลง ทำให้แผลในกระเพาะอาหารหายช้าได้



3. ความเครียดจะไปกระตุ้นระบบประสาทโดยอัตโนมัติทำให้มีการหลั่งกรดหรือน้ำย่อยมากขึ้น

4. การกินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด จะก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้โดยตรงในขณะที่อาหารหมักดอง ซา กาแฟ จะกระตุ้น ให้มีการหลั่งกรดหรือน้ำย่อยมากขึ้น



5. เชื้อโรค เฮลิโคแบคทีเรีย ไพโลไร เป็นแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในกระเพาะอาหาร หรือทำให้แผลที่เกิดขึ้นแล้วหายช้าเกิดเป็นแผลซ้ำบ่อยและเชื่อว่าอาจจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารตามมาได้

อาการ

1. ปวดแสบหรือจุกแน่นท้องบริเวณลิ้นปี่ (เหนือสะดือ) เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดมักเป็นเวลาท้องว่างหรือเวลาหิว จะบรรเทาได้ด้วยอาหาร หรือ ยาลดกรด ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดมากหลังรับประทานอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรือดื่มน้ำอัดลม เป็นต้น

2. อาการปวดมักเป็น ๆ หาย ๆ มานานเป็นปี



โรคกระเพาะอาหาร

3. ปวดแน่นท้องกลางตึก หลังจากหลับไปแล้ว

4. ปวดแน่น ท้องอืด มีลมมากในท้อง อาจมีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย โดยเฉพาะหลังมีอาหาร ทำให้อิ่มง่ายกว่าปกติ กินได้น้อยลง เบื่ออาหาร ถ่ายอุจจาระดำ หรืออาเจียนเป็นเลือด

การวินิจฉัย

1. การซักประวัติ ผลการตรวจร่างกาย

2. การถ่ายภาพรังสีหลังจากผู้ป่วยกลืนแป้งแบเรียม

3. การส่องกล้อง เข้าไปดูภายในระบบทางเดินอาหารส่วนบน (Gastroscope) ซึ่งวิธีนี้จะช่วยในการวินิจฉัยเชื้อโรคเฮลิโคแบคทีเรีย ไพโลไรได้

การรักษา

การรับประทานยาลดกรด ร่วมกับปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร

การปฏิบัติตัว

1. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 6-8 สัปดาห์ และปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้แผลหายขาด

• กรณีเกิดแผลร่วมกับการติดเชื้อเฮลิโคแบคทีเรีย ไพโลไร แพทย์จะสั่งยาฆ่าเชื้อโรคนี้อีกด้วย

