

การปฏิบัติตัว และอาหารที่ควรเลี่ยง



หลีกเลี่ยงการนอนราบทันทีหลังรับประทานอาหาร อย่างน้อย 3 ชั่วโมง



ทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการผัดหรือทอด อาหารมัน อาหารย่อยยาก พืชผักบางชนิด



เช่น หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ ฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ช็อกโกแลต ถั่ว ลูกอม PEPPERMINTS เนย ไข่ นม น้ำเต้าหู้ หรืออาหารรสจัด



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ เป็นต้น



ไม่ควรรับประทานอาหารจืดเกินไป

เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้นราบ



พยายามหลีกเลี่ยงความเครียดและหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

จัดทำโดย

ภาควิชาสโตน ศอ นาสึก

คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

กรดไหลย้อน

*Gastroesophageal
reflux disease
(GERD)*

กรดไหลย้อนคืออะไร

โรคที่มีอาการซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรด หรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดอาการจากการระคายเคืองของกรด

อาการ

- 1.อาการทางคอหอยและหลอดอาหาร
 - ปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก และลิ้นปี่
 - รู้สึกคล้ายมีก้อนอยู่ในคอ หรือแน่นคอ
 - เรอบ่อย คลื่นไส้ คล้ายมีอาหารหรือน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาในอก หรือคอ
 - รู้สึกจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย
- 2.อาการทางกล่องเสียง และหลอดลม
 - เสียงแหบเรื้อรังหรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม
 - กระแอมไอบ่อยหรือไอเรื้อรัง
- 3.อาการทางจมูก และหู
 - คัดจมูก คัดจมูก มีน้ำมูกหรือเสมหะไหลลงคอ
 - หูอื้อเป็นๆ หายๆ หรือปวดหู

สาเหตุของการเกิดโรค

- กล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่าง หรือส่วนบน มีการคลายตัวอย่างผิดปกติ ทำให้มีการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นไปในหลอดอาหาร คอและกล่องเสียงได้ง่าย
- สาเหตุที่เป็นไปได้ ที่ทำให้อุบัติการณ์ของโรคนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
 - รับประทานอาหารดึกแล้วเข้านอนทันที
 - ความเครียดทำให้กะเพาะอาหารหลังกรดมากขึ้น
 - ชนิดของอาหารมัน และย่อยยาก ทำให้การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารช้าลง ใช้เวลานานในการย่อย ท้องอืดง่าย
 - น้ำหนักตัวเกินค่าปกติกันมากขึ้นและขาดการออกกำลังกายทำให้มีโอกาสในการเกิดกรดไหลย้อนมากขึ้น
 - เชื้อแบคทีเรีย **HELICOBACTER PYLORI** ถูกทำลายไป ทำให้มีโอกาสเกิดโรคกรดไหลย้อนเพิ่มมากขึ้น

การวินิจฉัย

- จากประวัติและอาการของผู้ป่วย
- ส่องกล้องตรวจหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น (EGD)
- ส่งตรวจวัดความเป็นกรดต่างในหลอดอาหารและคอหอยส่วนล่าง

การรักษา

1.การรักษาด้วยยา

- ปัจจุบันยาลดกรดกลุ่ม **proton pump inhibitor (PPI)** เป็นยาที่สามารถยับยั้งการหลั่งกรดได้ดี สามารถเห็นผลการรักษาเร็ว
- รับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยาหรือหยุดยาเอง และควรมาพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- โรคนี้ถึงแม้ว่าแพทย์จะให้หยุดยาแล้ว ไม่ได้หมายความว่าโรคนี้หายขาด ผู้ป่วยมีโอกาสกลับมามีอาการใหม่ได้
- ควรหลีกเลี่ยงการซื้อยารับประทานเองเวลาป่วย เนื่องจากยาบางชนิดจะทำให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้น หรือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวมากขึ้น

2.การผ่าตัด

ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการผ่าตัดมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นโดยการรักษาวิธีนี้จะทำใน

- ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ซึ่งให้การรักษาโดยการให้ยาอย่างเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้น
- ผู้ป่วยที่ไม่สามารถรับประทานยาที่ใช้ในการรักษาภาวะนี้ได้
- ผู้ป่วยที่ดีขึ้นหลังจากการให้ยา แต่ไม่ต้องการที่จะรับประทานยาต่อ
- ผู้ป่วยที่กลับเป็นซ้ำบ่อยหลังหยุดยา