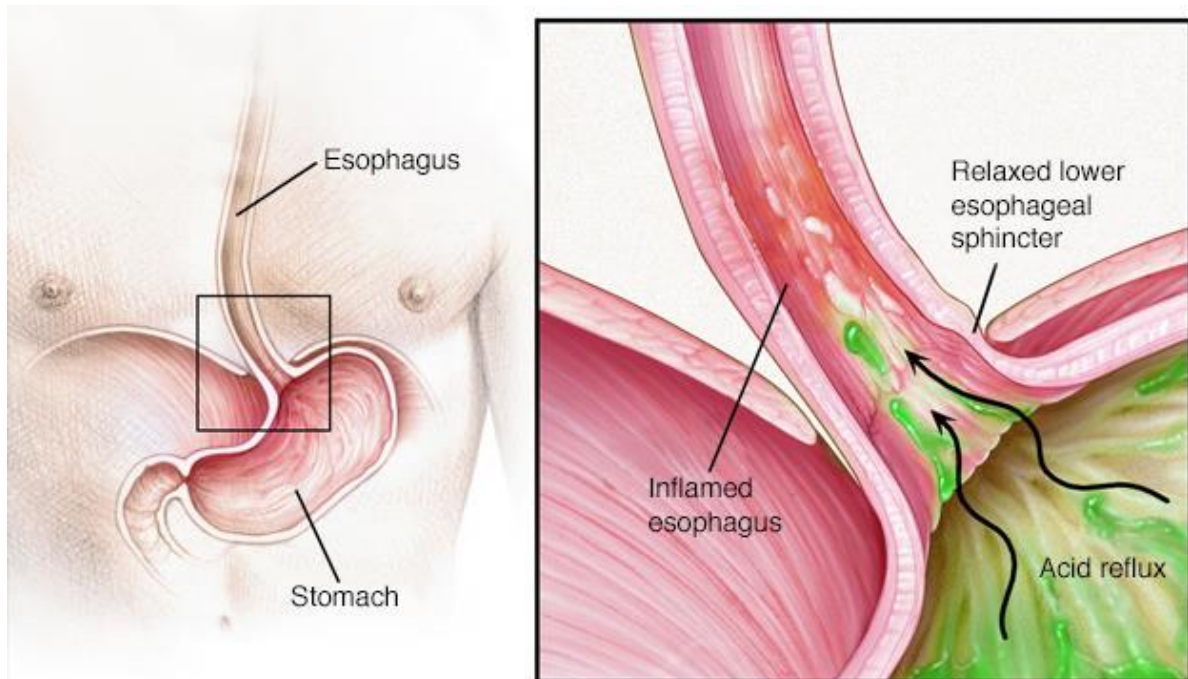


## โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal reflux disease)

กรดไหลย้อน (Gastroesophageal reflux disease) หรือ เรียกว่า โรคเกิร์ด (GERD) คือ โรคซึ่งกรดที่ควรมีอยู่แต่เฉพาะในกระเพาะอาหาร (Stomach) ไหลย้อนกลับเข้าไปในหลอดอาหาร (Esophagus) และก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น อาการแสบร้อนกลางอก (Heartburn) ลำคอและกล่องเสียงอักเสบ



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

### โรคกรดไหลย้อนเกิดขึ้นได้อย่างไร

ระหว่างหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร จะมีกล้ามเนื้อทำหน้าที่เป็นหูรูด (Sphincter) ช่วยบีบบังคับไม่ให้อาหารและกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับเข้าไปในหลอดอาหาร ทั้งนี้เพราะกรดจะทำลายเยื่อหุ้มหลอดอาหาร ก่อให้เกิดอาการและโรคต่างๆตามมา เพราะเนื้อเยื่อหลอดอาหารไม่สามารถทนต่อกรดได้ ดังนั้น เมื่อเกิดภาวะที่ทำให้หูรูดนี้หย่อนยาน หรือปิดไม่สนิท จึงส่งผลให้กรดและอาหารที่กำลังย่อยในกระเพาะอาหาร ไหลทวนย้อนกลับเข้าสู่หลอดอาหาร

## สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของโรคกรดไหลย้อน ได้แก่

1. อายุ ดังกล่าวแล้ว อายุยิ่งสูงขึ้น โอกาสเกิดโรคนี้ยิ่งสูงขึ้น
2. การกินอาหารแต่ละมื้อในปริมาณสูง โดยเฉพาะกินมื้อเย็นก่อนนอน เพราะปริมาณอาหารยังค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร และการนอนราบยังเพิ่มแรงดันในกระเพาะอาหาร อาหารและกรดจึงไหลย้อนกลับเข้าหลอดอาหารได้ง่าย
3. ประเภทอาหาร และเครื่องดื่ม ได้แก่

- ประเภทอาหารที่ค้างอยู่ในกระเพาะอาหารได้นาน เช่น ไขมัน ไขมันฝรั่งทอด มันเผาหรือมันต้ม อาหารทอด อาหารผัดน้ำมันมากๆ
- อาหารและเครื่องดื่มที่มีสารช่วยการคลายตัวของกล้ามเนื้อ เพราะจะลดการบีบตัวของกระเพาะอาหาร เช่น ช็อกโกแลต สุรา/แอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มมีคาเฟอีน (เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มกลุ่ม โคล่า ยาชูกำลังบางชนิด) เพราะกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งกรดมากขึ้น
- อาหารที่ก่อการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร เช่น อาหารรสจัด เผ็ดจัด เครื่องดื่มและอาหารที่มีความเป็นกรด (เช่น รสเปรี้ยว มะเขือเทศ)
- อาหารและเครื่องดื่มที่ให้แก๊สมาก (เช่น น้ำอัดลม หอม กระเทียม)

นอกจากนั้นแต่ละคนต้องสังเกตตนเองว่า อาหารและเครื่องดื่มประเภทใด ปริมาณอย่างไรที่กระตุ้นให้เกิดอาการ หรือก่อให้เกิดอาการมากขึ้น ทั้งนี้เพราะแต่ละคนจะไวต่ออาหารได้แตกต่างกัน

4. บุหรี่ เพราะมีสารพิษ เพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร และอาจทำให้การบีบตัวของกระเพาะอาหารลดลง
5. โรคเรื้อรังต่างๆที่มีผลต่อการอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งของกระเพาะอาหารและของเส้นประสาทกระเพาะอาหารเช่น โรคเบาหวาน และโรคที่ส่งผลให้มีการไอเรื้อรัง เช่น โรคถุงลมโป่งพอง
6. โรคอ้วน เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องสูงขึ้น ความดันในกระเพาะอาหารจึงสูงขึ้น
7. การตั้งครรภ์ เพราะเพิ่มความดัน

ในกระเพาะอาหารจากครรภ์ที่ใหญ่ขึ้น

8. โรคของกะบังลม ซึ่งมักเป็นแต่กำเนิด ทำให้กล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนหรือมีช่อง กระเพาะอาหารจึงดันเข้าไปอยู่ในช่องอก ส่งผลให้มีอาการค้างในกระเพาะอาหาร รวมทั้งเพิ่มความดันในกระเพาะอาหารด้วย



## อาการพบบ่อยของโรคกรดไหลย้อน ได้แก่

1. อาการแสบร้อนกลางอก ซึ่งเป็นอาการสำคัญของโรคนี้ แต่พบในคนปกติเป็นครั้งคราวได้เมื่อกินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหารรสจัด แต่เมื่อมีอาการบ่อย หรืออาการไม่หายไปภายใน 2 สัปดาห์ ควรพบแพทย์ เพราะมักเกิดจากโรคกรดไหลย้อน แต่เมื่อมีอาการแสบร้อนกลางอกรุนแรง ควรต้องรีบพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลเป็นการฉุกเฉิน เพื่อแยกจากอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ
2. เรอบ่อย โดยเฉพาะเมื่อตื่นนอนทั้งที่ยังไม่ได้กินอะไร ทั้งนี้เพราะจากภาวะมีกรด และมีอาหารบางส่วนค้างในกระเพาะอาหาร
3. อาจปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ (บริเวณกระเพาะอาหาร) เรือรังก
4. สะอึกบ่อย
5. เจ็บคอเรือรังก โดยเฉพาะในตอนตื่นนอน จากกรดและอาหารไหลย้อนถึงลำคอ ก่อการอักเสบเรือรังกของลำคอ
6. ไอเรือรังก จากอาหารและกรดที่ไหลขึ้นมาถึงลำคอ จึงเกิดลำคออักเสบเรือรังก
7. อาจมีเสียงแหบเป็นๆหายๆเรือรังก จากอาหารและกรดที่ไหลขึ้นมาถึงกล่องเสียง ทำให้กล่องเสียงอักเสบเรือรังก
8. มีรสเปรี้ยวในช่องปากเสมอ จากมีเศษอาหารและกรดไหลขึ้นมาถึงช่องปาก
9. อาจอาเจียน หรือขย้อนอาหารออกมาได้บ่อยผิดปกติ หลังกินอาหาร



## รักษาโรคกรดไหลย้อนอย่างไร ?

แนวทางการรักษาโรคกรดไหลย้อน ได้แก่ การรักษาประคับประคองตามอาการ เช่น การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เลิก/จำกัดอาหาร เครื่องดื่มที่เป็นปัจจัยเสี่ยง ร่วมกับเมื่อมีอาการเรือรังกรุนแรงขึ้น แพทย์จะให้ยาต่างๆ เช่น ยาลดกรด แต่ถ้ามีอาการแย่มาก อาจต้องให้การผ่าตัดหูรูด แต่ทั้งนี้ขึ้นกับดุลพินิจของแพทย์

## โรคกรดไหลย้อนมีผลข้างเคียงไหมรุนแรงไหม ?

การพยากรณ์โรคของโรคกรดไหลย้อน คือเป็นโรคไม่รุนแรง ไม่ทำให้เสียชีวิต แต่เป็นโรคเรื้อรัง ส่งผลถึงคุณภาพชีวิต การรักษาให้หายมักเป็นไปได้ยาก แต่การรักษาจะช่วยให้โรคสงบได้นาน และช่วยชะลอความรุนแรงของโรค

ผลข้างเคียง (ผลแทรกซ้อนหรือภาวะแทรกซ้อน) ที่พบได้จากโรคกรดไหลย้อน คือ โรคคอและกล่องเสียงอักเสบเรื้อรัง โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง โรคหืด และฟันผุง่าย จากช่องปากเป็นกรด และจากกรดไหลย้อนถึงช่องปาก นอกจากนี้ก็เป็นสาเหตุให้หลอดอาหารอักเสบเรื้อรัง ซึ่งเซลล์ที่อักเสบเรื้อรังเหล่านี้ อาจเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ ดังนั้นการเป็นโรคกรดไหลย้อน จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารได้

## การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคกรดไหลย้อน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามแพทย์และพยาบาลแนะนำ
2. หลีกเลี่ยงสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงของโรคนี้ดังกล่าวแล้วในหัวข้อ สาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง
3. กินอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง ไม่กินแล้วนอนเลย ต้องรออาหารย่อยผ่านกระเพาะอาหารไปก่อน (ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมงหลังกินอาหาร)
4. ตั้งเกดอาหารและเครื่องดื่มที่สัมพันธ์กับอาการ ทั้งประเภทและปริมาณ เพื่อหลีกเลี่ยงหรือจำกัดการบริโภค
5. งด/เลิก ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
6. ควบคุมน้ำหนัก ลดน้ำหนักเมื่อมีโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
7. นอนในท่าเอนตัวเสมอ ไม่นอนราบ
8. ไม่ก้มหยิบของเมื่อกินอาหารอื่นๆ เพราะเพิ่มความดันต่อกระเพาะอาหาร
9. ไม่ใส่เสื้อผ้าหรือรัดเข็มขัดจนแน่น เพราะเพิ่มความดันต่อกระเพาะอาหาร
10. ควบคุมรักษาโรคที่เป็นสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง
11. พบแพทย์ตามนัดเสมอ และรีบพบแพทย์ก่อนนัดเมื่ออาการต่างๆ แย่ลงหรือผิดไปจากเดิม
12. รีบพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลฉุกเฉินขึ้นกับความรุนแรงของอาการ เมื่อ
  - อาเจียนเป็นเลือด และ/หรือ ไอเป็นเลือด
  - ไอมาก หรือ สำลักบ่อย
  - เจ็บเวลากิน หรือกินแล้วติด
  - อาเจียน หรือขย้อนอาหารบ่อยมาก
  - เจ็บหน้าอกรุนแรง
  - ปวดท้องรุนแรง
  - อุจจาระดำ ลักษณะเหมือนยางมะตอย เพราะเป็นอาการมีเลือดออกในหลอดอาหารและ/หรือในกระเพาะอาหาร