

โรคกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อนคืออะไร

“โรคกรดไหลย้อน” (Gastroesophageal reflux disease, GERD) เป็นโรคที่เกิดจากการไหลย้อนของกรดในกระเพาะอาหารกลับไปที่หลอดอาหาร ซึ่งโดยปกติร่างกายของเราก็จะมีการไหลย้อนของกรดในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารอยู่บ้างโดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารแต่ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีปริมาณกรดที่ย้อนมากขึ้นหรือย้อนบ่อยกว่าผู้ที่ไม่เป็นโรค หรือหลอดอาหารมีความไวต่อกรดมากขึ้นแม้ว่าจะมีปริมาณกรดที่ย้อนขึ้นไปไม่มากกว่าปกติ มีประชากรไทยจำนวนไม่น้อยที่เป็นโรคนี้และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ บทความนี้จะทำให้คุณรู้จักโรคนี้มากยิ่งขึ้น รวมถึงแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคนี้และวิธีการรักษา ที่จะช่วยให้ผู้ที่กำลังเป็นโรคนี้มีอาการดีขึ้นได้

อาการของโรคกรดไหลย้อน

อาการสำคัญที่พบบ่อยในโรคกรดไหลย้อน ได้แก่

- ความรู้สึกแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ กลางหน้าอก ซึ่งมักเกิดหลังกินอาหารเสร็จใหม่ๆ
- ความรู้สึกเปรี้ยวหรือขมในปากและคอ
- มีอาหารย้อนขึ้นมาในปากและคอ
- จุกเสียด แน่นท้องบริเวณลิ้นปี่

นอกจากอาการหลักเหล่านี้แล้ว โรคกรดไหลย้อนยังก่อให้เกิดอาการที่คุณคาดไม่ถึงอีกมาก ดังนี้

- อาการเจ็บหน้าอกที่ไม่ได้เกิดจากโรคหัวใจ
- เสียงแหบเรื้อรัง เสียงเปลี่ยน
- ไอเรื้อรังโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน
- กลืนติดขัดเหมือนมีก้อนจุกในคอ
- ฟันผุ มีกลิ่นปาก
- โรคหืดที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาตามปกติ

ยิ่งไปกว่านั้น โรคกรดไหลย้อนยังอาจทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบ เป็นแผลรุนแรงจนตีบ หรือเกิดเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ซึ่งจะพบเพียงส่วนน้อยของผู้ป่วยเท่านั้น

โรคกรดไหลย้อนเกิดจากอะไร

ระบบทางเดินอาหารส่วนต้นมีจุดเริ่มต้นจากปาก เมื่อเราดักอาหารใส่ปาก เคี้ยวและกลืน อาหารจะผ่านหลอดอาหารลงมาสู่ส่วนปลายของหลอดอาหารที่มีลักษณะเป็นหูรูด ที่เรียกว่า หูรูดหลอดอาหาร ส่วนล่างผ่านลงสู่กระเพาะอาหารซึ่งมีน้ำย่อยที่เป็นกรดย่อยอาหารให้เล็กลง และส่งผ่านไปยังลำไส้เล็กเพื่อย่อยต่อไป

หูรูดหลอดอาหารที่แข็งแรง

หูรูดหลอดอาหารที่แข็งแรงเป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนกลับในภาวะปกติ หูรูดหลอดอาหารส่วนล่างนี้จะเปิดเฉพาะเมื่อมีการกลืนอาหาร เพื่อให้อาหารผ่านอย่างสะดวก และบีบรัดตัวปิดทันทีเพื่อไม่ให้อาหารที่กลืนลงไปแล้วและกรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาอีก

เมื่อหูดหลุดอาหารอ่อนแอ

หูดหลุดอาหารอาจเกิดการหย่อนตัวหรือเปิดบ่อยกว่าปกติได้จากสาเหตุต่างๆ ทั้งอาหารรสจัด แร่กรดต่อ กระเพาะอาหารที่มากเกินไป การสูบบุหรี่ ซึ่งส่งผลให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นไปทำอันตรายต่อเยื่อหูดอาหารที่มีความอ่อนบางและไม่มีการป้องกันกรดเหมือนกับเยื่อกระเพาะอาหาร

ป้องกันได้หรือไม่

มีสาเหตุหลากหลายที่ทำให้กรดย้อนขึ้นมาในหลอดอาหารมากขึ้นหรือทำให้อาการของกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้นซึ่งคุณสามารถหลีกเลี่ยงและดูแลตนเองได้ง่ายๆ ได้แก่

ดูแลอาหารที่คุณกิน

อาหารที่พึงหลีกเลี่ยง ได้แก่

- ชา กาแฟ และน้ำอัดลมทุกชนิด
- อาหารทอด อาหารไขมันสูง
- อาหารรสจัด รสเผ็ด
- ผลไม้รสเปรี้ยว ส้ม มะนาว มะเขือเทศ
- หอมหัวใหญ่ สะระแหน่ เปปเปอร์มินต์
- ช็อกโกแลต

กินอาหารมื้อเล็กๆ

การรับประทานอึดเกินไปจะทำให้หูดหลุดอาหารเปิดง่ายขึ้นและทำให้เกิดการย้อนของกรดง่ายขึ้น ดังนั้นจึงควรแบ่งกินอาหารเป็นมื้อเล็กๆและรับประทานให้บ่อยขึ้น

ไม่ควรเข้านอนหรือเอนกายหลังอาหารทันที

หลังรับประทานอาหารเสร็จควรรอน้อย 3 ชั่วโมงจึงเอนตัวนอน เพื่อให้อาหารเคลื่อนตัวออกจากกระเพาะอาหารเสียก่อน

งดบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สารนิโคตินในบุหรี่เพิ่มความเป็นกรดในกระเพาะอาหารและทำให้หูดอ่อนแอ ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้หูดเปิดออกได้เช่นกัน ลองหลีกเลี่ยงหรือเลิกสิ่งเหล่านี้แล้วคุณจะสังเกตถึงอาการที่ดีขึ้นได้ทันที

ยกศีรษะและลำตัวให้สูง

ในผู้ที่มีอาการของกรดไหลย้อนขณะนอนราบ การนอนโดยเสริมด้านหัวเตียงให้ยกสูงขึ้นประมาณ 6 นิ้ว จะช่วยป้องกันการไหลย้อนกลับของกรดในกระเพาะอาหารได้ โดยไม่ควรใช้วิธีการหนุนหมอน

หลายๆ ใบเพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องเกร็งตัว ซึ่งจะทำให้แรงดันจากในท้องสูงขึ้นและดันให้กรด ย้อนขึ้นไปในหลอดอาหารได้ง่ายขึ้น

ลดแรงกดต่อกระเพาะอาหาร

เสื้อผ้าและเข็มขัดที่รัดแน่นบริเวณผนังหน้าท้อง การก้มตัวไปด้านหน้า น้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน ล้วน เป็นสาเหตุที่เพิ่มแรงกดต่อกระเพาะอาหารและทำให้กรดไหลย้อนกลับ คุณจึงควรหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้า หรือเข็มขัดที่รัดแน่น การก้มตัว และถ้าคุณมีปัญหาน้ำหนักเกินควรลดให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้อาการแย่ลง ดังนั้นจึงควรหาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายให้สมดุลกับ ตารางชีวิตของคุณ

การตั้งครรภ์

ผู้หญิงตั้งครรภ์มักเป็นโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ทำให้หูรูดหลอด อาหารอ่อนแอลงรวมทั้งมดลูกที่ขยายตัวจะเพิ่มแรงกดต่อกระเพาะอาหาร ซึ่งหากคุณมีอาการขณะตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์

โรคนี้รักษาอย่างไร

การใช้ยาเป็นวิธีการหนึ่งในการรักษาโรคกรดไหลย้อนในผู้ป่วยส่วนใหญ่อย่างได้ผลโดยใช้ร่วมกับการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงบางอย่างดังที่กล่าวข้างต้นการรักษาด้วยยามีเป้าหมายต่างกันไปตาม ชนิดของยาและอาการของคุณ ยาที่ใช้รักษาโรคกรดไหลย้อนสามารถแบ่งตามกลุ่มการออกฤทธิ์ได้ ดังนี้

ยาลดกรด (antacids) ออกฤทธิ์ลดความเป็นกรดของน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร มีประสิทธิภาพไม่สูงนัก จึงใช้ในผู้ที่มีอาการเล็กน้อยหรือเป็นเพียงครั้งคราว เช่น aluminium hydroxide เป็นต้น

ยากลุ่มกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร (prokinetics) - เพิ่มการบีบรัดเคลื่อนไหวของ ทางเดินอาหารทำให้อาหารเคลื่อนออกจากกระเพาะอาหารเร็วขึ้น เช่น metoclopramide , domperidone เป็นต้น

ยากลุ่ม H2 Receptor Antagonist ออกฤทธิ์ลดความเป็นกรดของน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร มี ประสิทธิภาพไม่สูงนักเช่นกัน เช่น cimetidine , famotidine, ranitidine เป็นต้น อาจใช้เป็นยาเสริมก่อนนอน กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการช่วงกลางคืนหลังจากได้ยากลุ่มยับยั้งโปรตอนปั๊มแล้วอาการไม่ดีขึ้น

ยากลุ่มยับยั้งโปรตอนปั๊ม (Proton Pump Inhibitors, PPI) - ยับยั้งกลไกขั้นสุดท้ายในการหลั่งกรด จึง สามารถลดการหลั่งกรดได้สมบูรณ์ ได้แก่ omeprazole, esomeprazole, pantoprazole, rabeprazole เป็นต้น ในปัจจุบันยากลุ่มนี้เป็นยาที่ให้ผลการรักษาได้ดีที่สุด มีประสิทธิภาพสูงสุดในการลดการหลั่งกรดและได้ผล เร็วกว่ากลุ่มอื่นๆ คุณอาจต้องรับประทานยานี้ติดต่อกันนาน 6-8 สัปดาห์ หรือนานกว่านั้น ขึ้นกับการวินิจฉัย ของแพทย์ และเมื่ออาการดีขึ้นแพทย์อาจปรับลดขนาดยาลงทีละน้อยจนหยุดยาได้

ข้อแนะนำในการกินยากลุ่ม PPI ให้ได้ผลดีที่สุด

- กินยาก่อนมื้ออาหาร ½ - 1 ชั่วโมง
- กลืนยาพร้อมน้ำ ห้ามเคี้ยวหรือบดเม็ดยา
- หากลืมกินยาให้รับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้กับเวลาที่กินครั้งต่อไปให้กินครั้งต่อไปตามปกติ ไม่ต้องเพิ่มขนาดเป็น 2 เท่า
- กินยาตามขนาดที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และต่อเนื่องจนครบ

กินยาอย่างไรให้ได้ผลดี

การกินยาอย่างถูกต้องและครบถ้วนตามคำแนะนำของแพทย์มีความสำคัญอย่างมากต่อการรักษาโรคกรดไหลย้อนให้หาย เมื่อคุณเริ่มกินยาไปได้ระยะหนึ่ง อาการต่างๆ จะดีขึ้น แต่อย่าหยุดยาเองต้องกินจนครบตามแพทย์สั่ง เพราะอาการอาจกลับเป็นซ้ำอีกได้หลังจากคุณหยุดยาเอง

ก่อนกินยาอื่นๆ โดยเฉพาะยารักษาอาการอักเสบปวดข้อ และแอสไพริน ควรตรวจสอบกับแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอ เนื่องจากยาเหล่านี้มีผลข้างเคียงเชื่อมโยงทางเดินอาหารและทำให้เกิดอาการแสบ

เมื่อไหร่ต้องรีบไปพบแพทย์

ถึงแม้ว่าโรคกรดไหลย้อนส่วนใหญ่จะไม่มีอาการรุนแรง แต่ไม่ควรละเลยโดยไม่รักษาเพราะอาจเกิดอาการแทรกซ้อนที่รุนแรงขึ้นได้ทั้งนี้หากพบแพทย์เพื่อรักษาแล้ว คุณยังมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ต้องปรึกษาแพทย์ทันที

- อาเจียนบ่อย หรือมีเลือดปน
- กลืนติดหรือกลืนลำบาก
- อุจจาระมีสีดำเข้ม หรือมีเลือดปน
- อ่อนเพลีย ซีด
- น้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีสาเหตุ
- กินยาครบตามแพทย์สั่งแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือแสบ

เมื่อไรจึงต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

ในรายที่มีอาการของโรคกรดไหลย้อนรุนแรงจนใช้ยาเต็มที่แล้วไม่ได้ผลหรือมีข้อห้ามในการกินยา รวมทั้งไม่ต้องการกินยานาน หรือเป็นซ้ำบ่อยหลังหยุดยา แพทย์อาจพิจารณาใช้การผ่าตัดเป็นทางเลือกในการรักษาซึ่งมีเพียงร้อยละ 10 ของผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน

คำถามที่ถามบ่อย

ถ้าเป็นโรคกรดไหลย้อนควรนอนตะแคงซ้ายจริงหรือ?

การนอนตะแคงขวาอาจทำให้อาการของโรคกรดไหลย้อนกำเริบขึ้นได้บ่อยกว่าการนอนตะแคงซ้าย เนื่องจากในท่านอนตะแคงขวา กระเพาะอาหารจะอยู่เหนือหลอดอาหาร ทำให้มีแรงกดต่อหลอดอาหารให้เปิดออกได้ง่ายขึ้น จนเกิดการไหลย้อนกลับของกรด จึงเป็นที่มาของคำแนะนำให้ผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนนอนตะแคงซ้ายนั่นเอง

โรคกรดไหลย้อนสามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่?

โดยทั่วไปแล้วมักจะเป็นๆ หายๆ เนื่องจากทฤษฎีหลอดอาหารยังคงทำงานไม่ดีหรือยังไวต่อกรดอยู่ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการนานๆ ครั้ง แต่บางรายก็เป็นบ่อยมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยเกือบทุกรายจะมีอาการดีขึ้นได้จากการปฏิบัติตัวดังที่แนะนำ รวมทั้งรับประทานยาลดกรดอย่างถูกต้อง