



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



## อย่ามองข้ามอาการกรดไหลย้อน อันตรายแอบแฝง หากไม่รักษา

กรดไหลย้อน เป็นอาการที่พบได้ทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่มักบรรเทาด้วยการกินยาเพื่อรักษาตามอาการ แม้จะดูไม่ร้ายแรง แต่ถ้าหากปล่อยไว้นานไม่รักษา อาจก่อให้เกิดอันตรายได้มากกว่าที่คิด

### สาเหตุโรคกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD) เกิดจากการไหลย้อนกลับของกรด หรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดอาการจากการระคายเคืองของกรด เช่น อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบและมีแผล หรือหลอดอาหารอักเสบโดยไม่เกิดแผล หรือถ้ากรดไหลย้อนขึ้นมาเหนือก้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบน อาจทำให้เกิดอาการนอกหลอดอาหาร โดยมีสาเหตุมาจาก



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- หูดส่วนล่างของหลอดอาหารเสื่อม
- ภาวะอาหารบีบตัวลดลง
- โรคอ้วน ในความอ้วนมีความดันในช่องท้องที่สูงกว่าคนปกติทั่วไป
- การตั้งครรภ์ เนื่องจากในภาวะครรภ์ที่ใหญ่ขึ้น จึงทำให้เกิดความดันในกระเพาะเพิ่มขึ้นไปด้วย
- รับประทานยาบางชนิด ยาบางประเภทสามารถออกฤทธิ์ให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้น
- การสูบบุหรี่ จะทำให้เกิดกรดมาก
- ความเครียด

## อาการกรดไหลย้อน

อาการกรดไหลย้อนที่พบได้โดยทั่วไป คือมีอาการแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ จากนั้นลามมาบริเวณหน้าอกหรือลำคอ ซึ่งอาการจะชัดเจนมากขึ้นหลังจากการทานอาหารมื้อหนัก หรืออาการเรอมีกลิ่นเปรี้ยว เนื่องจากกรดซึ่งเป็นน้ำที่มีรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมายังปาก ถ้าอาการไม่รุนแรงมากสามารถรักษาตัวที่บ้านโดยซื้อยามารักษาตามอาการได้ แต่ถ้าหากมีอาการดังต่อไปนี้ควรพบแพทย์ เพราะอาจมีโรคแทรกซ้อนที่อาจไม่ใช่โรคกรดไหลย้อนได้

1. มีอาการบ่อยและเป็นหลายวัน
2. มีอาการรุนแรงจนรบกวนการใช้ชีวิต
3. อาเจียนเป็นเลือด
4. น้ำหนักลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจ
5. เบื่ออาหาร



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## ใครเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อน สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยปัจจัยเสี่ยงมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อนได้แก่

- น้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน
- รับประทานอาหารและนอนทันที
- ความเครียด
- การรับประทานอาหารรสจัดมากเกินไป
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- สูบบุหรี่จัด
- สตรีที่ตั้งครรภ์ เนื่องจากมีความดันในช่องท้องที่สูงขึ้น ทำให้เกิดมีภาวะของกรดไหลย้อนได้
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผู้ป่วยโรคหัวใจแข็ง จะมีการเคลื่อนไหวของหลอดอาหาร มีภาวะหูดของหลอดอาหารผิดปกติ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## วิธีการรักษาเบื้องต้นเมื่อเป็นกรดไหลย้อน

- ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น งดอาหารมันหรือทอด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
- งดน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ช็อกโกแลต ชา หรือกาแฟ
- รับประทานอาหารให้อิ่มพอดี
- รักษาด้วยยา ได้แก่ ยาที่ยับยั้งการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 เดือน