

วันนี้คุยเรื่อง โรคที่กำลังแฉ่งเกิดและกำลังHot-Hit ใน 2 โรค คือ [โรคกระเพาะอาหาร](#) (Peptic Ulcer) และ โรค [กรด](#) ไหลย้อน Gastro-Esophageal Reflux Disease ; GERD (เกิร์ด).. ไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงชีวิตเหมือนโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ แต่เป็นโรคที่สร้าง

[ความทุกข์ทรมาน](#)

ให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมี

[คุณภาพชีวิต](#)

และ

[ประสิทธิภาพการทำงาน](#)

ลดลง อย่างมากมายนะคะ ... ความแตกต่างของทั้ง 2 โรคมีดังนี้ค่ะ

โรคกระเพาะอาหาร ...ที่เป็นแผลบริเวณกระเพาะอาหาร หรือ ลำไส้เล็กส่วนต้น หรือมีการอักเสบของเยื่อกระเพาะอาหาร คนที่เป็นโรคนี้แล้วสามารถรักษาให้หายขาดได้ ส่วนมากมักจะเป็นเรื้อรัง หรือเป็นนานๆ ถ้าไม่รักษาหรือปฏิบัติตัวให้ถูกต้องจะมีการเป็นๆ หายๆ และถ้าปล่อยให้เป็นมาก จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สาเหตุที่กระเพาะอาหาร มีกรดมากขึ้น เกิดขึ้นเนื่องจาก

1. กระตุ้นของปลายประสาท เกิดจากความเครียด วิตกกังวลและอารมณ์
2. การดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ ยาตอง
3. การดื่มกาแฟ
4. การสูบบุหรี่
5. การกินอาหารไม่เป็นเวลา

เยื่อกระเพาะอาหารถูกทำลาย เกิดจาก

1. การกินยาแก้ปวด ลดไข้ แก้ปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ ยาชุดที่มีแอสไพริน และยาสเตียรอยด์ ยาถูกกลืนต่างๆ
2. การกินอาหารเผ็ดจัด และเปรี้ยวจัดจากน้ำสมสายชู 3. การดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ ยาตอง

3. การดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ ยาตอง

อาการของโรคกระเพาะ..

1. ปวดท้องลักษณะอาการปวดท้องที่สำคัญ คือ...ปวดบริเวณลิ้นปี่ ปวดแบบแสบๆ หรือร้อนๆ ... ปวดเรื้อรังมานาน เป็นๆ หายๆ เป็นเดือนหรือเป็นปี ....

ปวดสัมพันธ์กับอาหาร เช่น ปวดเวลาหัว

หรือท้องว่างเมื่อกินอาหารหรือนมจะหายปวดบางรายจะปวดหลังจากกินอาหารหรือนมจะหายปวดบางรายจะปวดหลังจากกินอาหารหรือ..ปวดกลางดึกก็ได้ ....

อาการจะเป็นๆหายๆ

2. จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เรอลม มีลมในท้อง ร้อนในท้อง คลื่นไส้อาเจียน

3. อาการโรคแทรกซ้อน ได้แก่ อาเจียนเป็นเลือดดำ หรือแดง หรือถ่ายดำ เนื่องจากมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็กส่วนต้น ... ปวดท้องรุนแรง และ ช็อค เนื่องจากแผลกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กทะลุ ... ปวดท้องและอาเจียนมาก เนื่องจากการอุดตันของกระเพาะอาหาร .... อาการของ [โรคกระเพาะอาหาร](#) จะไม่สัมพันธ์กับความรุนแรงของโรค ... บางรายไม่มีอาการปวดท้อง แต่มีแผลใหญ่มากในกระเพาะอาหาร หรือลำไส้ บางรายปวดท้องมากแต่ไม่มีแผลเลยก็ได้ค่ะ

โรค [กรด](#) ไหลย้อน (Gastro-Esophageal Reflux Disease ; GERD: เกิร์ด) คือ ภาวะที่มีกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาบริเวณ [หลอดอาหาร](#) ... ซึ่งหลอดอาหารเป็นอวัยวะที่ไม่ทนต่อกรด จึงทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร ซึ่งโดยปกติ ... หลอดอาหารจะมีการบีบตัวไล่อาหารลงด้านล่างและหดรูด ... ทำหน้าที่ป้องกันการไหลย้อนของน้ำย่อย กรดหรืออาหาร ไม่ให้ไหลย้อนขึ้นมาบริเวณหลอดอาหาร ... แต่ในปัจจุบัน หดรูดส่วนนี้ทำงานได้น้อยลงในบางคน ซึ่งจะตรวจพบได้ประมาณ 1 ใน 5 คน พบในคนทั่วไป ... ทุกกลุ่ม .... ทุกช่วงอายุ แต่จะพบได้มากในคน

[อ่าน](#)

หรือสูบบุหรี่ และการไหลย้อนของกรด ....ถ้ามีมาก อาจไหลออกนอกหลอดอาหาร ... อาจทำให้มีผลต่อกล่องเสียง ลำคอ หรือปอดได้ค่ะ

โรค [กรด](#) ไหลย้อน เป็นผลมาจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาที่ [หลอดอาหาร](#) ซึ่งกรดเหล่านี้มีความเข้มข้นสูงมาก ทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดอาหาร และเยื่อในหลอดอาหารที่มีความบอบบาง กระทั่งทำให้เกิดการอักเสบตามมาค่ะ

อาการของโรค กรดไหลย้อน แบ่งเป็น 2 ระบบ ดังนี้

1. อาการที่เกิดในหลอดอาหาร ... จะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก รู้สึกเหมือนมีก้อนอยู่ในลำคอ แสบลิ้นเรื้อรัง จุกแน่นแฉ่วๆ หน้าอกคล้ายอาหารไม่ย่อย อาการนี้มักจะเป็นมากขึ้นหลังอาหารมื้อหลัก การโน้มตัวไปข้างหน้า การยกของหนักหรือการนอนหงาย ที่สำคัญคือ จะมีอาการแสบหน้าอก เรอเปรี้ยว รู้สึกเหมือนมีกรดซึ่งเป็นน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก ... ภาวะดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบ ... ถ้าเป็นมากจนเกิดแผลรุนแรง อาจทำให้หลอดอาหารตีบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อบุอาหารได้ค่ะ

2. อาการนอกหลอดอาหาร ... จะมีเสียงแหบเรื้อรัง มักมีเสียงแหบตอนเช้าหรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม ไอเรื้อรัง รู้สึกสั่นในเวลากลางคืน หรือในบางรายอาจมีอาการทางระบบหายใจ เช่น หอบหืด หรืออาการเจ็บหน้าอกได้... ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณที่บอกว่ากำลังถูก " [โรคกรดไหลย้อน](#)

น

" คุณคาม ค่ะ

- 1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน.... เพราะคน **อ้วน** (ดูที่ค่าBMIนะค่ะ) จะมีความดันในช่องท้องสูงทำให้ กรดไหลย้อน ได้มากค่ะ
2. กินแล้วไม่นอนทันที ... ควรกินอาหารมื้อสุดท้ายก่อนนอน ... อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง ถ้าอาการไม่ดีขึ้น...ควรลองเลื่อนเวลาทานอาหารให้เร็วขึ้นคราวละ 1 ชั่วโมง ... เพื่อให้กระเพาะอาหารได้ย่อยทันก่อนถึงเวลาเข้านอน
- 3.หลังทานอาหารเสร็จ ถ้าเป็นไปได้ให้เดินเล่นหรือเดินแกว่งแขนสัก 20-30 นาที อย่าเพิ่งนั่งหรือนอน
4. งดบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่....จะทำให้เกิดกรดมาก ทำให้หูรูดอ่อนแอ ค่ะ
5. ใส่เสื้อหลวมๆ และไม่ควรใส่เข็มขัดที่รัดแน่นเกินไป .. เพื่อลดแรงกดที่กระเพาะ ...
- เพราะการสวมเสื้อผ้านั้นอาจเป็นการกระตุ้นให้กระเพาะหลั่งกรดออกมา
- 6.ไม่ควรจะนอน **ออกกำลังกาย** หรือยกของหนัก ... หลังออกกำลังกาย
7. กินอาหารให้ตรงเวลา เคี้ยวให้ละเอียด และไม่ควรงดอาหารมื้อเช้า
8. งดอาหารมันๆ อาหารทอด อาหารที่ปรุงด้วยหอมหัวใหญ่ดิบ กระเทียม มะเขือเทศ ซ็อกโกแลต ถั่ว ลูกอม เนย ไข่ สะระแหน่ รวมทั้งอาหารที่มีรสเผ็ดเปรี้ยวและเค็มจัด เพราะ... มีแก๊สมาก รวมทั้งไม่ควรเติมน้ำส้มสายชูลงในอาหาร เพราะยิ่งจะเพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร ควรเปลี่ยนมาทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ อย่างปลา ไก่และอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น ธัญพืช ผัก ผลไม้
9. ไม่ควรดื่มมดตอนท้องว่าง เพราะนมเป็นอาหารที่ค่อนข้างย่อยยาก กระเพาะจึงต้องหลั่งกรดออกมาเป็นพิเศษ
10. รับประทานอาหารแค่พออิ่มหรืออาจแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ ทานน้อยแต่บ่อยได้
11. หลีกเลี่ยง ชา กาแฟ น้ำอัดลม เบียร์ สุรา โขด ... เนื่องจากมีแก๊สที่ทำให้ปริมาตรกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น ... ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ... จะไปกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารเปิดออกและปล่อยให้กรดจากกระเพาะอาหารขึ้นมาที่หลอดอาหารได้สะดวกขึ้น
- 12.ไม่เคี้ยวหมากฝรั่งมากเกินไป เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่ง...มีส่วนเพิ่มการหลั่งน้ำลาย ทำให้กลืนน้ำลายลงไปมากขึ้น และเพิ่มการกลืนลมลงไปในท้อง
13. เลี่ยงการนอนตะแคงขวา เพราะ ทำนี้จะทำให้กระเพาะอยู่เหนือหลอดอาหารอาจทำให้อาการกำเริบได้
14. นอนยกหัว ให้สูงประมาณ 6-10 นิ้ว โดยอาจนอนบนหมอน 2 ใบ เพื่อไม่ให้กรดไหลเอ่อขึ้นมาที่คอ
15. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ .... พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

## กรด

ไหลย้อน )

ขณะเดียวกัน [การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต](#) จะให้ผลดีมากเช่นกัน ซึ่งผู้ป่วย กรดไหลย้อน ควรปฏิบัติดังนี้

สรุปได้ว่า ... โรคกระเพาะ(Peptic Ulcer)เกิดจาก..มีแผลในกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็กส่วนต้นหรือ กระเพาะอาหารมีกรดมากขึ้นหรือ เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลาย ... มีการอักเสบของเยื่อกระเพาะอาหาร ... ส่วน โรคกรดไหลย้อน คือ ภาวะที่กรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารไปยัง [หลอดอาหาร](#) ... ทำให้เกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก หรือแสบหน้าอก ...

### [โรคกรดไหลย้อน](#)

หรือ GERD (เกิร์ด) ได้แจ้ง "เกิด" จนกลายเป็นโรค Hot-Hit ไปแล้วในปัจจุบันนี้คะและโรคกรดไหลย้อน ..จะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วยคล้ายๆ กับอาการของโรคกระเพาะ ... จึงทำให้คนส่วนใหญ่มักจะเหมารวมว่า ตนเองอาจจะเป็น

### [โรคกระเพาะอาหาร](#)

และไปซื้อยาเคลือบแผลในกระเพาะอาหารมารับประทานเอง ... ทำให้การรักษาไม่ตรงจุดนะคะ ... ระยะหลังมานี้จึงพบ โรคกรดไหลย้อน เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ ... แต่สามารถรักษาให้หายได้ทั้ง 2 โรค โดย

### [การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต](#)

ทั้ง 15 ข้อที่กล่าวมาข้างต้น จะให้ผลดีมากนะคะ

### [ความทุกข์ทรมาน](#)

ลดลง มี

### [คุณภาพชีวิต](#)

ที่ดีขึ้นและ

### [ประสิทธิภาพการทำงาน](#)

ที่ดีนะคะ สมกับคำที่ว่า “อโรคา ยาปรมาลาภา”... การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งจะมีได้... ต้อง "ดูแลสุขภาพที่ดี" ควบคู่กัน..

"การสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง"นะคะ

ขอบคุณค่ะ

โรคกระเพาะ..หรือ..กรดไหลย้อน?

เขียนโดย Dr.Ple

วันเสาร์ที่ 04 กรกฎาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันเสาร์ที่ 04 กรกฎาคม 2015 เวลา 23:16 น.

---

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Dr. Ple](#)

คัดลอกจาก: <https://www.gotoknow.org/posts/591682>