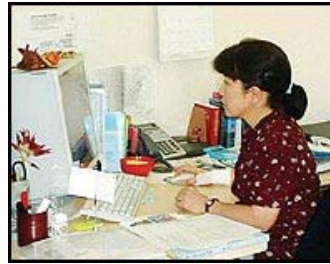


## เดือนโรคกรดไหลย้อน โรคยอดฮิตของสาวออฟฟิศ

**แพทย์เดือนหนุ่ม-สาวออฟฟิศ ระวังโรคกรดไหลย้อน โรคยอดฮิตของหนุ่มสาววัยทำงาน ดารานักแสดง**  
โดยเฉพาะสาวออฟฟิศ ที่ชอบกินจุบกินจิบ กินอาหารไม่เป็นเวลาและเร่งรีบ รวมถึงผู้ชอบอาหารรสจัด ดิมเหล้า สูบบุหรี่ มีโอกาสเสี่ยงสูง หากมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว ปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่แล้วลามขึ้นมาที่หน้าอกหรือคอ ควรปรึกษาแพทย์

รศ.พ.ญ.วโรชา มหาชัย หัวหน้าหน่วยทางเดินอาหาร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เปิดเผยว่า โรคกรดไหลย้อนถึงแม้ว่าจะไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงชีวิตเหมือนโรคเมเร็งหรือโรคหัวใจ แต่เป็นโรคที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานลดลงโดยจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว ปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่แล้วลามขึ้นมาที่หน้าอกหรือคอ และในบางรายอาจมีอาการแสดงออกนอกหลอดอาหารได้ เช่น อาการทางปอด หรืออาการทางคอและกล่องเสียง เสียงแหบเรื้อรัง มีไอเรื้อรัง มีกลิ่นปากหรือในบางรายอาจมีอาการทางระบบหายใจ เช่น หอบหืด หรืออาการเจ็บหน้าอกได้



ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณกำลังถูก "โรคกรดไหลย้อน" คุกคาม ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและทำการรักษาต่อไป เพราะหากละเลยไม่ยอมรักษานานๆ ไปอาจทำให้เรื้อรังกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้เช่นกัน

"เนื่องจากโรคกรดไหลย้อนจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วย คล้ายๆ กับอาการของโรคกระเพาะอาหาร จึงทำให้คนส่วนใหญ่มักจะเหมารวมว่าตนเองอาจจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร และไปซื้อยาเคลือบแผลในกระเพาะอาหารมารับประทานเอง ทำให้การรักษาไม่ตรงจุด โดยเฉพาะคนไทยเรามักจะชอบซื้อยามารับประทานเองและคิดว่าการไปพบแพทย์เป็นเรื่องใหญ่ ระยะเวลาจึงพบโรคกรดไหลย้อนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ" รศ.พ.ญ.วโรชากล่าว



ผู้เชี่ยวชาญกล่าวต่อว่า โรคกรดไหลย้อนไม่ได้เป็นโรคแปลกใหม่สำหรับคนไทย เป็นโรคที่พบในผู้ป่วยคนไทยมานานแล้ว สาเหตุของโรคเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ หลอดอาหารส่วนปลายมีการคลายตัวอย่างผิดปกติ หรือความดันของหลอดอาหารส่วนปลายลดลงต่ำกว่าในคนปกติ หรือเกิดจากความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหาร เป็นต้น

"โรคกรดไหลย้อนนี้มักเกิดขึ้นกับหนุ่มสาววัยทำงานที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบสูง รวมถึงดารานักแสดงและผู้ที่อยู่ในวงการบันเทิง ที่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความรีบเร่งตลอดเวลา จนทำให้เวลาที่มียู่แม้กระทั่งการรับประทานอาหารก็พลอยรีบเร่งไปด้วย มีหน้าที่ยังมีความเคร่งเครียดอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้ที่ชอบกินจุบกินจิบ

รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รวมถึงผู้ที่ชอบทานอาหารรสจัด ดิมเหล้า สูบบุหรี่ ก็เสี่ยงต่อโรคกรดไหลย้อนได้เช่นกัน"

**สำหรับการรักษาโรคกรดไหลย้อน รักษาให้หายได้โดยการรับประทานยากลุ่มยาลดกรด แต่ถ้าเป็นมากและเรื้อรังควรได้รับการตรวจรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องและรับยาที่ตรงกับโรค**

ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวที่กล่าวมาควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการ ขณะเดียวกันการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิต โดยการรับประทานอาหารให้อิ่มพอดี และอย่ารับประทานอาหารใกล้เวลานอนเพราะจะทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้ง่าย และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อดน้ำหนักตัว อย่าใส่เสื้อผ้าคับเกินไป เนื่องจากจะเพิ่มความดันในช่องท้องให้มากขึ้น เลิกสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกรดไหลย้อนได้

สำหรับผู้ที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อนเพิ่มเติม ค้นหาข้อมูลได้ที่ [www.gerdthai.com](http://www.gerdthai.com)