โรคกรดไหลย้อน ฮิตของคนออฟฟิศ

หากพวกเรามีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว มีรสขมในปาก ปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอกหรือลิ้นปี่ ท่านอาจจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกรดไหลย้อน ซึ่งเป็นโรคยอดฮิตของหนุ่ม-สาวออฟฟิศเลยทีเดียว เรามาศึกษากันว่าโรคกรดไหลย้อนมีสาเหตุมาจากอะไร อาการแสดงเป็นอย่างไร การป้องกัน-หลีกเลี่ยงได้อย่างไร พวกเราสามารถดูรายละเอียดด้านล่างนี้เลยครับ

โรคกรดไหลย้อน ?

มีอีกชื่อหนึ่งคือ Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) เป็นภาวะที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร โดยของที่ไหลย้อนส่วนใหญ่จะเป็นกรดในกระเพาะอาหาร

สาเหตุ : มาจากหลอดอาหารส่วนปลายมีการคลายตัวอย่างผิดปกติ หรือความดันของหูรูดของหลอดอาหารส่วนปลายลดลงต่ำกว่าคนปกติ หรือความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหาร

พฤติกรรมเสี่ยง : เคร่งเครียดตลอดเวลา กินจุบกินจิบ ทานอาหารไม่เป็นเวลา ทานอาหารรสจัด ดื่มสุรา สูบบุหรี่

อาการแสดง : ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว มีรสขมในปาก ปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอกหรือลิ้นปี่แล้วลามมาที่หน้าอกหรือคอ บางรายอาจจะมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ เช่น เสียงแหบเรื้อรัง ไอเรื้อรัง มีกลิ่นปาก หอบหืด เจ็บหน้าอก ถ้ามีอาการเรื้อรังอาจจะเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ มักจะมีอาการรุนแรงในกลุ่มคนอ้วนและคนสูบบุหรี่

จากผลการสำรวจของ The Asian Burning Desires Survey ที่สำรวจผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนในทวีปเอเชีย 7 ประเทศ จำนวน 1,020 คน พบว่า

- 65% ของผู้ป่วยชาวเอเชียไม่รู้ว่าตนเป็นโรคนี้
- 75% มีอาการเรอเปรี้ยว และปวดแสบปวดร้อนในช่องท้องส่วนบน
- 60% ของผู้ป่วยรู้สึกไม่ค่อยสบาย หลีกเลี่ยงอาหารและน้ำ รู้สึกเหนื่อยและเป็นกังวลเนื่องจากอาการของโรค
- 50% ของผู้ป่วยต้องตื่นขึ้นมาอย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้งเพราะนอนไม่หลับจากอาการของโรค

การป้องกัน : ยาลดกรดกลุ่ม Proton pump inhibitors จะเป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูงมากในการสมานแผลของหลอดอาหาร แพทย์มักจะให้ทานเป็นระยะเวลา 6-8 สัปดาห์ ขณะเดียวกันการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นวิธีป้องกันที่ง่ายที่สุดโดยการรับประทานอาหารให้อิ่มพอดี ไม่รับประทานในช่วงเวลาใกล้นอน นอนหัวให้สูงโดยหนุนความสูงที่ขาเตียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดน้ำหนักตัว ไม่ใส่เสื้อผ้ารัดจนเกินไป เลิกสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา

โรคกรดไหลย้อนเป็นโรคที่ไม่ร้ายแรงถึงชีวิต แต่เป็นโรคที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าว ควรที่จะพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัย และรักษาต่อไป

ที่มา : www.gerdthai.com, www.si.mahidol.ac.th, http://women.sanook.com/health/healthcare