



กรดไหลย้อน

แพทย์จีนเซ่งจุ้น แซ่ลี

คือภาวะที่มีกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาบริเวณหลอดอาหาร ซึ่งหลอดอาหารเป็นอวัยวะที่ไม่ทนต่อกรด จึงทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร ซึ่งโดยปกติ หลอดอาหารจะมีการบีบตัวไล่อาหารลงด้านล่างและหูรูดทำหน้าที่ป้องกันการไหลย้อนของน้ำย่อย กรด หรืออาหาร ไม่ให้ไหลย้อนขึ้นมาบริเวณหลอดอาหาร

คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นโรคกระเพาะอาหาร จึงไปซื้อยาเคลือบแผลในกระเพาะอาหารมารับประทานเอง ทำให้การรักษาไม่ตรงจุด สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานลดลง หากละเลยไม่ไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษา หรือไม่ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอาจทำให้เรื้อรังกลายเป็นโรคปอดอักเสบและมะเร็งหลอดอาหารได้

ภาวะของโรคกรดไหลย้อน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

- ระดับแรก ผู้ป่วยมีภาวะกรดไหลย้อนบ้างในบางครั้ง เป็นบ้างไม่เป็นบ้าง แล้วยากหายไป ไม่มีผลต่อสุขภาพมากมาย (Gastro-Esophageal Reflux : GER)
- ระดับสอง ผู้ป่วยจะมีอาการกรดไหลย้อนขึ้นมาเฉพาะที่บริเวณหลอดอาหาร (Gastro-Esophageal Reflux Disease : GERD)
- ระดับสาม ผู้ป่วยมีกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารมาก จนไหลขึ้นไปถึงกล่องเสียง หรือหลอดลม (Laryngo-Pharyngeal Reflux : LPR)

สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน

ด้านบนหลอดอาหารจะมีหูรูด (sphinctor) ซึ่งมีรูปร่างคล้าย "คอขวด (bottle neck)" ทำหน้าที่เปิดให้อาหารและน้ำไหลลงได้ อากาศหรือลมไหลขึ้นได้ (เวลาเรอหรืออาเจียน)

ปกติหูรูดนี้จะไม่ยอมให้อาหาร น้ำ และกรดไหลย้อนขึ้นไปทำให้หลอดอาหารอักเสบ เนื่องจากหลอดอาหารของคนเราไม่ทนกรด (จากกระเพาะอาหาร) โดยที่ร่างกายคนเรามีกลไกป้องกัน โรครกรดไหลย้อนจากล่างขึ้นบนหลายกลไกโดย

หลอดอาหารจะมีการบีบไล่อาหารและน้ำในทิศทางจากบนลงล่าง ทำให้อาหาร น้ำ และน้ำย่อยไหลจากหลอดอาหารลงสู่กระเพาะอาหารหูรูดส่วนล่างของหลอดอาหาร (อยู่เหนือกระเพาะอาหารเล็กน้อย) คอยบีบตัว คล้ายๆ เชือกที่รัดปากถุงข้าวสารไว้ไม่ให้ข้าวหก จากนั้นกระเพาะอาหารจะมีการบีบไล่อาหาร น้ำ และน้ำย่อยในทิศทางจากบนลงล่าง > ทำให้อาหาร น้ำ และน้ำย่อยไหลลงสู่ลำไส้เล็ก

แต่เมื่อกลไกป้องกันเหล่านี้ทำงานได้น้อยลง หรือไม่เท่าที่ควรคนที่เป็โรครกรดไหลย้อนจะมีการ "ย้อน" หรือไหลย้อนกลับของอาหาร น้ำ หรือน้ำย่อยจากด้านล่างขึ้นด้านบน

โรครกรดไหลย้อน นอกจากจะเกิดจากความผิดปกติของหูรูดหลอดอาหาร หรือความผิดปกติในการบีบตัวของหลอดอาหารในตัวเองแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นเสริมอีกด้วย เช่น

- กินเสร็จจ้ะมึๆ หรือกินอาหารเสร็จยังไม่ถึง 4 ชั่วโมงแล้วนอน
- สูบบุหรี่ ดื่่มสุรา หรือเครื่องดื่่มที่มีแอลกอฮอล์, น้ำอัดลม
- รับประทานอาหารประเภท ของทอด ของมัน หรืออาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด

อาการของโรค

- เสียงแหบกว่าปกติโดยไม่ได้เป็น โรคอื่นใดที่เกี่ยวกับกล่องเสียง
- ปวดแสบปวดร้อนในหน้าอก หรือที่เรียกว่า Heart Burn เนื่องจากกรดไปทำให้หลอดอาหารอักเสบ
- มีอาการจุกแน่นบริเวณหน้าอก เหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ หายใจไม่ออกเวลานอน
- กลืนอาหารลำบาก ถ้าเป็นมากจะเจ็บคอมากจนอาจจะกลืนอาหารแทบจะไม่ได้
- คลื่นไส้

- มีอาการเรอเปรี้ยว หรือรู้สึกถึงรสขมของน้ำดี รสเปรี้ยวของกรดในปากหรือลำคอ

อาการนอกหลอดอาหาร บริเวณกล่องเสียงและหลอดลม

- ไอเรื้อรัง เจ็บคอเรื้อรัง
- เสียงแหบ โดยเฉพาะในตอนเช้า เนื่องจากเวลานอน กรดจะไหลย้อนขึ้นมาได้มาก
- เป็นโรคปอดอักเสบ เจ็บหน้าอก

กรดไหลย้อนในทางแพทย์แผนจีน

ในทางแพทย์จีน ได้มีการบันทึกเกี่ยวกับเรื่องกรดไหลย้อนมานานแล้ว โดยในคัมภีร์โบราณ “ซวงตี้เน่ยจิง” หรือ คัมภีร์จักรพรรดิเหลือง ได้มีการบันทึกถึงอาการที่มีอาการคล้ายกับ โรคกรดไหลย้อน โดยที่โรคกรดไหลย้อนในทางแพทย์จีนมีความเกี่ยวข้องกับ ภาวะอาหาร ดับ ถูมน้ำดีและม้าม อาการที่เกิดขึ้นเกิดจากการทำงานของอวัยวะเหล่านี้ผิดปกติ จึงก่อให้เกิดอาการของโรคกรดไหลย้อนขึ้นมา

การรักษากรดไหลย้อนของแพทย์แผนจีนจะมีลักษณะเด่นคือ จะมีเน้นรักษาที่ต้นเหตุและการรักษาตามการวินิจฉัยแยกแยะอาการ โดยที่โรคกรดไหลย้อนเกิดจากการทำงานของภาวะอาหาร ดับ ถูมน้ำดีและม้ามผิดปกติ เวลารักษาจึงเน้นปรับสมดุลอวัยวะเหล่านี้ให้กลับมาทำงานเป็นปกติ ส่วนในด้านการวินิจฉัยแยกแยะอาการ โดยปกติแล้ว คนไข้แต่ละคนก็มีลักษณะร่างกาย ลักษณะอาการที่แตกต่างกันไป เวลารักษาจึงต้องอิงตามลักษณะร่างกาย ลักษณะอาการของโรคของคนไข้ นั้น ๆ ตัวอย่างลักษณะอาการที่พบบ่อยมีดังนี้

1. ชนิดที่กระทบภาวะอาหาร – ในทางแพทย์แผนจีนอารมณ์นั้นมีส่วนสำคัญทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อน อารมณ์เครียดมีผลกระทบให้การทำงานของตับผิดปกติ ซึ่งของตับไหลเวียนได้ไม่ปกติ จึงไปกระทบการทำงานของภาวะอาหารจึงเกิดกรดไหลย้อน

คนที่มีอาการกรดไหลย้อนชนิดนี้ มักมีอาการจะขี้หงุดหงิด หรือถอนหายใจบ่อยร่วมด้วย

2. ชนิดความร้อนอุดกั้นที่ตับและกระเพาะอาหาร – มักจะเกิดกับคนที่มีอารมณ์โมโหง่าย อารมณ์โกรธ โมโห นั่นจะทำให้เกิดความร้อนในตับและกระเพาะอาหาร ซึ่งจึงทำให้การทำงานของกระเพาะอาหารผิดปกติจึงเกิดกรดไหลย้อน

คนที่มีอาการกรดไหลย้อนชนิดนี้ มักมีอาการจี๋โมโห แสบร้อนและแน่นหน้าอก คอแห้ง ปากขมร่วมด้วย ลิ้นจะแดง

3. ชนิดความร้อนชื้นอุดกั้น – เกิดจากคนที่ระบบย่อยไม่ดี ทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารและของเหลวต่างๆ ได้หมด จึงอุดกั้นเกิดเป็นความชื้นสะสมในร่างกายและก่อให้เกิดความร้อน ความร้อนและความชื้นนี้ก็จะกระทบการทำงานของกระเพาะอาหารจึงเกิดกรดไหลย้อน

คนที่มีอาการกรดไหลย้อนชนิดนี้ มักมีอาการแสบร้อนและแน่นหน้าอก มีกลิ่นปาก เรอเปรี้ยวร่วมด้วย ลิ้นจะมีความเหนียวมาก

4. ชนิดชืดและเลือดไหลเวียนติดขัด – เกิดจากร่างกายที่อ่อนแอ พลังที่ไม่พอที่จะผลักดันควบคุมเลือดให้ไหลได้อย่างราบรื่น ทำให้เลือดไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้เต็มที่จึงก่อให้เกิดความผิดปกติในการทำงาน

คนที่มีอาการกรดไหลย้อนชนิดนี้ มักมีร่างกายมีอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่แข็งแรง เหนื่อยง่ายร่วมด้วย ลิ้นจะสีม่วงคล้ำ

ที่นี้วิธีปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคกรดไหลย้อน

(1). ทำใจให้สบายและไม่ต้องเครียด

(2). ลดความอ้วน - เนื่องจากไขมันในช่องท้อง และไขมันรอบพุงต่างก็มีส่วนเพิ่มแรงดันในช่องท้อง ทำให้กรดไหลย้อนได้ง่ายขึ้น

(4). เลิกบุหรี่ สุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์, น้ำอัดลม

(5). ระงับอาการที่เกิดจากโรคอื่น ๆ เช่น โรคไอ ท้องผูก – เนื่องจากทั้งไอและท้องผูก ต่างก่อให้เกิดแรงดันในช่องท้อง ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นเบื้องบนได้ง่ายขึ้น

(6) ใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหาร – ไม่กินอิ่มเกิน ไม่กินข้าวค่าน้ำคำ

(7) ไม่ควรกินอาหารใกล้เวลานอน- จะทำให้อาหารที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร น้ำ และน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นเบื้องบนได้ง่าย เนื่องจากหลอดอาหารจะเปลี่ยนแกนจากแนวตั้งเป็นแนวนอน

(8). นอนหัวสูง

นอนหัวสูงในที่นี้ไม่ใช่หนุนหมอนหลายๆ ใบ เนื่องจากการหนุนหมอนหลายๆ ใบจะทำให้ปวดคอได้ง่าย

วิธีที่ดีกว่าคือ การหาแผ่นไม้หรือแผ่นโลหะที่แข็งแรงมั่นคงมารองขาเตียงด้านหัวให้สูงขึ้น 6-10 นิ้ว เพื่อให้หลอดอาหารอยู่ในแนวตั้งมากขึ้น

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.