

โรคกระเพาะอาหาร / แผลในกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน

แสงสิทธิ์ กฤษฏี

โรคกระเพาะ หรือ แผลในกระเพาะอาหาร

แผลที่เกิดขึ้นในเยื่อบุทางเดินอาหารส่วนที่สัมผัสกับน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร มักมีอาการปวดเสบท้อง ปวดตื้อ ปวดเสียดหรือจุกแน่นตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ อาการปวดเหล่านี้เป็นได้ทั้งก่อนกิน และหลังกินอาหารใหม่ๆ หรือตอนท้องว่าง บางคนเป็นๆหายๆ มักจะปวดนานๆครั้งละ 15-30 นาที วันละหลายครั้งตามมื้ออาหาร อาการปวดจะลดลง ถ้าได้กินข้าว ดื่มน้ำ ดื่มนม หรือกินยาลดกรด

แผลที่เกิดบนเยื่อบุกระเพาะอาหาร (stomach) หรือลำไส้เล็กส่วนต้น (duodenum) ซึ่งตรงกับคำว่า แผลเพ็ปติก (Peptic ulcer) โดยผู้ป่วยมักมีอาการปวดท้องเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ตรงบริเวณกลางยอดอกหรือใต้ลิ้นปี่ บางคนอาจค่อนข้างมาทางขวาหรือซ้ายก็ได้ เวลาที่ปวดมักจะสัมพันธ์กับมื้ออาหาร เช่น ก่อนหรือหลังอาหาร ลักษณะการปวด อาจปวดแสบ ปวดตื้อ จุกเสียด หรือมีความรู้สึกหิวข้าวก่อนเวลาอาหาร บางครั้งอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือเรอเปรี้ยวร่วมด้วย ในผู้ป่วยที่มีแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้น มักมีอาการปวดท้อง หลังอาหารประมาณ 1-3 ชั่วโมง หรือขณะท้องว่าง โดยมากจะเริ่มปวดตอนสาย ๆ หลังกินข้าว อาการปวดมักจะดีขึ้นทันทีหลังกินอาหาร ดื่มนม กินยาลดกรด หรืออาเจียน

สาเหตุ

โรคกระเพาะ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่มาจากการมีกรดมากเกินไปในกระเพาะอาหาร อาจเนื่องมาจากความเครียด วิตกกังวล สูบบุหรี่ การดื่มเหล้า กินอาหารไม่เป็นเวลา กินอาหารรสจัด รวมทั้งปัจจัยทางกรรมพันธุ์ นอกจากนี้อาจเกิดจากเยื่อบุกระเพาะอาหารอ่อนแอลงอันเนื่องมาจากการกินยาบางประเภท เช่น ยาแก้ปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ ยาชุดที่มีแอสไพริน และยาสเตียรอยด์ และการติดเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ไพโลไร (Helicobacter pylori) การติดเชื้อ H. pylori นี้ สันนิษฐานว่าติดโดยการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อตัวนี้อยู่ เชื้อแบคทีเรียชนิดนี้ทำให้ผนังกระเพาะอาหารอ่อนแอลง จึงมีความทนต่อกรดและน้ำย่อยลดลง และทำให้แผลหายช้าและเกิดแผลซ้ำได้อีก นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร ปัจจุบันการรักษาโรคกระเพาะแพทย์มักจะตรวจว่ามีการติดเชื้อนี้หรือไม่ ในการรักษาจะใช้ยาปฏิชีวนะร่วมกับยาต้านการหลั่งกรด ยาลดกรด เป็นหลัก

อาการ

อาการปวด มักจะสัมพันธ์กับมืออาหาร เรื้อรัง เป็นๆหายๆ ในช่วงก่อน หรือหลังรับประทานอาหาร

ปวดท้องแบบจุกเสบ จุกแน่นอึดท้อง ที่บริเวณลิ้นปี่หรือช่องท้องส่วนบนหรือสะดืออาการมักสัมพันธ์กับมืออาหาร ก่อนหรือหลังรับประทานอาหารก็ได้ คลื่นไส้ อาเจียน อิ่มง่าย อาเจียนเป็นเลือด (ในรายที่สงสัยแผลในกระเพาะอาหาร)

การรักษา และดูแลสุขภาพของตนเอง (เดชาวัต, 2552)

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
2. รับประทานอาหาร 3 มื้อตามปกติ (ถ้าปวดมากในระยะแรก ควรรับประทานอาหารอ่อนที่ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม) อย่ารับประทานอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
3. งดเหล้า เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม และบุหรี่เพราะจะทำให้โรคกำเริบได้
4. ห้ามรับประทานยาแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อ ยาที่เข้าสตีรอยด์ (ในรายที่จำเป็นต้องใช้ยา เหล่านี้รักษาโรคอื่นควรปรึกษาแพทย์)
5. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย หรือทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ หรือเจริญภาวนาตาม ศาสนาที่ตัวเองนับถือ คนที่เป็นโรคกระเพาะเนื่องจากความเครียด การปฏิบัติในข้อนี้ จะมีส่วนช่วยให้หาย จากโรคได้

โรคกระเพาะอาหาร
ทางการแพทย์แผนไทย

โรคกระเพาะ ไพมากไป ลมไม่ปกติ

ในทางการแพทย์แผนไทย การมีกรดมากเกินไป เป็นแผลในกระเพาะอาหาร มีเลือดออก คือ การกำเริบของไฟธาตุ อย่างอาร์ก็ตามกระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่ไวต่อความรู้สึกมากที่สุด โรคกระเพาะจึงอาจเป็นผลพวงของความผิดปกติของวาตะ(ลม)ได้เช่นกัน ดังนั้น คนที่มีความเครียด คิดมาก วิตกกังวล เช่น นักธุรกิจที่ต้องแข่งขันสูง นักศึกษาที่คร่ำเคร่งกับการเรียนการสอน มักจะป่วยเป็นโรคกระเพาะ เนื่องจากความเครียดจะทำให้ผนังกระเพาะบางลง เลือดไปเลี้ยงกระเพาะน้อยลง การหลั่งกรดไม่สม่ำเสมอ บางครั้งมากเกินไปก็จะย่อยผนังกระเพาะ หรือ บางครั้งน้อยเกินไป ก็จะไม่ย่อย เกิดการหมักหมม เกิดแก๊ส นำไปสู่การเกิดแผลในกระเพาะได้

โรคกระเพาะหายใจถ้ากายใจสมดุล

การรักษาโรคกระเพาะในทางการแพทย์แผนไทยนั้นจะมุ่งเน้นการปรับสมดุลของธาตุเป็นสำคัญ โดยใช้ทั้งอาหาร ยาสมุนไพร การออกกำลังกาย การฝึกจิต โรคกระเพาะเป็นโรคหนึ่งที่ต้องรักษาแบบองค์รวม เริ่มจากปรับการทำงานของธาตุลมโดยการฝึกจิต การหายใจ เพื่อลดความเครียด การปรับธาตุไฟ ต้องงดอาหารที่จะไปเพิ่มธาตุไฟ เช่น ของหมักดอง อาหารรสจัด อาหารมัน อาหารทอด อาหารหวานจัด เหล้า บุหรี่ นอกจากนี้ ต้องกินอาหารที่ไม่ไปรบกวนการทำงานของธาตุ ควรกินอาหารย่อยง่าย ผักสด

การรักษาด้วยสมุนไพรเน้นการลดไฟธาตุ โดยใช้สมุนไพรที่มีคุณสมบัติเย็น รสขม มีคุณสมบัติหล่อลื่น ช่วยรักษาแผล เช่น วัณวานหางจระเข้ รากสามสิบ กระเจียวมอญ บัวบก กะหล่ำปลี ชะเอม บอระเพ็ด มะตูม กล้วยหักมุก หรือกล้วยน้ำว้าแก่จัด(ไม่ใช่ กล้วยหอมเพราะคุณสมบัติร้อน) เครื่องเทศที่ช่วยเพิ่มไฟธาตุในการย่อย คือ ขมิ้นชัน เป็นสมุนไพรที่ดีที่สุดตัวหนึ่ง เพราะไม่ร้อนเกินไป ช่วยรักษาแผล ลดการหลังกรดได้อีก ด้วย

การรักษา

ยาบัญญัติยาหลักแห่งชาติ

กลุ่มที่ 2 ยาพัฒนาจากสมุนไพร

2.1 ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร

ยาซึมชั้น

ยากล้วย

ขมิ้นชัน (Curcuma longa Linn.)

เหง้าขมิ้นมีน้ำมันหอมระเหย ที่มีสารหลายชนิด อันได้แก่ Turmerone, Zingiberene, Borneol เป็นต้น และมีสารสีเหลืองส้ม คือ เคอร์คิวมิน (Curcumin) การศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า ขมิ้นมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะ มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ขับน้ำดี และฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อเรียบได้ โดยที่ฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะเกิดจากสาร curcumin ขนาด 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ทำให้เกิดการกระตุ้น การหลั่ง mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ ส่วนฤทธิ์ลดการอักเสบเกิดจากสาร curcumin และน้ำมันหอมระเหย ทำให้ขมิ้นมีผลช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากแผลในกระเพาะได้ กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาว่า ขมิ้นชันไม่มีพิษที่รุนแรง ทั้งในการใช้ระยะสั้นและระยะยาว

ขนาดรับประทาน ครั้งละ 2 แคปซูลวันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

กล้วย (Musa sapientum Linn.)

กล้วยเป็นพืชเมืองร้อนและเป็นพืชที่คุ้นเคยกับคนไทยมาช้านาน เพราะเกือบทุกส่วนของกล้วยมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน การนำกล้วยมาใช้ในการรักษาโรคกระเพาะอาหารจะใช้ผลกล้วยดิบ หรือผลห่าม ซึ่งจะมีรสฝาด มีฤทธิ์ในการสมาน การที่กล้วยดิบ สามารถป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เนื่องจากมีสารที่ไปกระตุ้นให้เซลล์ในเยื่อบุกระเพาะหลั่ง mucin ออกมาเคลือบ

ขนาดรับประทาน ใช้กล้วยดิบฝานเป็นแว่น ตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งในอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส และบดผง รับประทานโดยการนำผงกล้วยดิบครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งผล ชงน้ำหรือผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ดื่มหรือนำผงกล้วยดิบมาปั้นลูกกลอน รับประทานครึ่งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน หากรับประทานแล้วมีอาการท้องอืดเฟ้อ ป้องกันได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลม เช่น น้ำขิง พริกไทย เป็นต้น

คำแนะนำ

มูลเหตุของการเกิดโรค 8 ประการ

อาหาร อิริยาบถ กระทบความร้อน กระทบความเย็น อดนอน อดข้าว อดน้ำ
กลิ่นอุจจาระ กลิ่นปัสสาวะ ทำงานหนักเกินกำลัง ความเศร้าโศกเสียใจ โทสะ

กรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

กรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

เป็นภาวะที่กรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะไหลย้อนกลับมาในหลอดอาหาร จนทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร โดยผู้ป่วยจะรู้สึกแสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว และคลื่นไส้

สาเหตุ

สาเหตุสำคัญหนึ่งมาจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องและการใช้ชีวิตที่เร่งรีบในสภาพสังคมปัจจุบัน หากปล่อยให้เกิดอาการเรื้อรังและรักษาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง อาจนำไปสู่การเกิดหลอดอาหารอักเสบ แผลที่หลอดอาหาร หรือหลอดอาหารตีบ ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารได้ แม้โอกาสเกิดจะไม่มากนักก็ตาม

อาการของกรดไหลย้อน

ผู้ที่มีภาวะกรดไหลย้อนจะรู้สึกจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ ปวดแสบปวดร้อนบริเวณอกบ่อยครั้ง มีอาการจุกเสียดแน่นคล้ายอาหารไม่ย่อย เรอบ่อย คลื่นไส้ อาจมีน้ำรสเปรี้ยวหรือขมไหลย้อนขึ้นมาในปากและคอ ไปจนถึงกลืนอาหารได้ลำบาก

ในบางรายที่เป็นเรื้อรังอาจพบอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ไอเรื้อรัง รู้สึกกระคายเคืองคอตลอดเวลา เสียงแหบแห้ง หรือฟันผุ

สาเหตุของกรดไหลย้อน

กรดไหลย้อนเกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณส่วนปลายของหลอดอาหาร (Lower Esophageal Sphincter: LES) ทำให้กรดหรือน้ำย่อยภายในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาบริเวณหลอดอาหารจนสร้างความระคายเคืองกับผนังของหลอดอาหาร

นอกจากนี้ พฤติกรรมในชีวิตประจำวันหรือโรคบางชนิดมีส่วนกระตุ้นการทำงานของหลอดอาหารให้เกิดความผิดปกติได้ หรือทำให้กระเพาะอาหารหลังกรดในปริมาณมากขึ้น เช่น

เข้านอนหลังรับประทานอาหารทันที

สูบบุหรี่

ดื่มน้ำอัดลมหรือแอลกอฮอล์

รับประทานอาหารปริมาณมากภายในมื้อเดียว

เป็นโรคอ้วน

อยู่ในช่วงตั้งครรภ์

โดยพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ง่ายขึ้นเช่นกัน

การวินิจฉัยอาการกรดไหลย้อน

แพทย์จะวินิจฉัยภาวะกรดไหลย้อนในกรณีทั่วไปจากการซักประวัติและอาการของผู้ป่วยเป็นหลัก ทั้งนี้แพทย์อาจพิจารณาการตรวจพิเศษด้านอื่นเพิ่มเติมหากไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดหรืออาการไม่ชัดเจน เช่น การส่องกล้องทางเดินอาหาร การตรวจการเคลื่อนไหวของหลอดอาหาร การตรวจระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

การรักษาอาการกรดไหลย้อน

การปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอาจช่วยบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้ เช่น รับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ควรเข้านอนทันทีหลังรับประทานอาหาร ฯลฯ

ในบางรายอาจรักษาด้วยการให้รับประทานยาในกลุ่มยับยั้งการหลั่งกรด ยาลดภาวะกรดเกินในกระเพาะอาหาร ยาช่วยเสริมประสิทธิภาพของยาลดกรด ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง จุก เสียด แน่น อาหารไม่ย่อย แสบร้อนกลางอก โดยตัวอย่างยาที่แพทย์สั่งจ่ายเพื่อช่วยลดกรดเกินในกระเพาะอาหาร

กรดไหลย้อน
ทางการแพทย์แผนไทย

กรดไหลย้อน ในทางการแพทย์แผนไทย เป็นภาวะลี้ขึ้นเบื้องบน ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากความเสื่อมที่ตับ อันเกิดจากพฤติกรรมที่ชอบทานอาหารจนจุก หรือแน่นมากเกินไป ทานอาหารไม่ตรงเวลา การทานแล้วนอนทันที

พฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้น้ำย่อยที่หลั่งออกมาทำงานในการย่อยมากขึ้น (พิการ) ส่งผลให้ตับ ซึ่งมีหน้าที่ในการผลิตน้ำย่อยทำงานลดประสิทธิภาพลง ทำให้ธาตุไฟสำหรับย่อยอาหารในร่างกายหย่อนลงตามไปด้วย (ไฟย่อยอาหาร คือ ไฟปรีณามัคคี หย่อน หมายถึง มีน้อย) ไม่สามารถย่อยอาหารได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้มีอาหารเหลือตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร และลำไส้ แล้วเกิดการบูดเน่าทำให้เกิดแก๊สในช่องท้อง เกิดลมดันขึ้นเบื้องบน

อาการ เรอออกมามีกลิ่นเปรี้ยว (เหมือนอาหารบูดเน่า) ซึ่งหากลมพาน้ำย่อยในกระเพาะอาหารดันขึ้นไปด้วยและดันขึ้นไปทะลุหลอดอาหาร น้ำย่อยก็จะไปกัดทำลายทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบ

การรักษา

-จ่ายยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน หรือ รสร้อนสุขุม

เพื่อช่วยในการขับลม กระจายลม ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

-จ่ายยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการระบาย

สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาท้องผูกร่วมด้วย เพื่อถ่ายของเสียที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ที่เป็นสาเหตุของการเกิดแก๊สเกิดลมในทางเดินอาหาร

ยาสมุนไพร

- ประสะเจตพังคี
- ยาธาตุบรรจบ
- ยามันทธาตุ

ยาสมุนไพร

-ยาขิง

-ยาขมิ้นชัน

คำแนะนำ

มูลเหตุของการเกิดโรค 8 ประการ

อาหาร อิริยาบถ กระทบความร้อน กระทบความเย็น อดนอน อดข้าว อดน้ำ
กลิ่นอุจจาระ กลิ่นปัสสาวะ ทำงานหนักเกินกำลัง ความเศร้าโศกเสียใจ โทสะ