

# มารู้จัก? กรดไหลย้อน

(GERD : Gastro-Esophageal Reflux Disease)

คือ ภาวะที่มีกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไป  
ในหลอดอาหาร อาจทำให้หลอดอาหารเกิดการอักเสบหรือเป็นแผล



เกิดจากหูหูดหลอดอาหารมีการหดรัดตัวหรือเปิดบ่อยมากกว่าปกติ  
ทำให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นไปทำอันตรายต่อเยื่อหลอดอาหารได้

## กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคกรดไหลย้อน



ช่วงที่ตั้งครรภ์



สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์



กินและนอนทันที



ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

## อาการที่พบบ่อยของโรคกรดไหลย้อน



1. อาการแสบร้อนบริเวณหลอดอก  
หรือลิ้นปี่



2. รู้สึกเปรี้ยวหรืออืดบวมในปาก  
และลิ้นคอก



3. อาจมีอาการคลื่นไส้เรอบ่อย



4. มีความรู้สึกแน่นในช่องคอ  
รู้สึกกลืนน้ำลายลำบาก



5. เฝียงแหบ ไอ หายใจไม่ออก  
สำสันทน้ำลายหรือน้ำย่อย  
ในเวลากลางคืนขณะหลับ



## กรดไหลย้อน ป่วยได้ไม่ดื้อแน่

การใช้ยาเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาโรคกรดไหลย้อน  
ในผู้ป่วยส่วนใหญ่มักได้ผล โดยใช้ร่วมกับการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

## 33% ของผู้ที่มีอาการไอเรื้อรัง มีสาเหตุมาจากกรดไหลย้อน

โดยที่ตรวจไม่พบความผิดปกติจากภาพเอกซเรย์  
ของช่องปอดและโพรงไซนัส แต่สาเหตุมาจาก  
ของเหลวหรือก๊าซในกระเพาะขึ้นไปกระตุ้น  
ที่กล่องเสียงและหลอดลมโดยตรง

## ท่านอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่มีอาการกรดไหลย้อน

การนอนตะแคงซ้ายทำให้หลอดอาหารสูงกว่า  
กระเพาะอาหาร ช่วยลดกรดไหลย้อนเข้าไป  
ในหลอดอาหาร





# กรดไหลย้อน

## ปัญหาเรื้อรังที่แก้ไขได้

### 9 วิธี ห่างไกลกรดไหลย้อน



งดสูบบุหรี่



ลดน้ำหนักส่วนเกิน



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการก้ม/โค้งตัวไปด้านหน้า



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ชา กาแฟ และน้ำอัดลม



กินแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ แทนมื้อใหญ่



เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต



นอนหัวสูง ประมาณ 6 นิ้ว



หลีกเลี่ยงการกินและนอนทันที



หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด อาหารมัน



การกินยาอย่างถูกต้อง ครบถ้วนตามแพทย์แนะนำ มีความสำคัญต่อการรักษาโรคกรดไหลย้อนให้หายอย่างหยุดยั้งเองเพราะอาการอาจกลับมาเป็นซ้ำอีกได้

เรียบเรียงโดย  
นพ.สุทธิพล อริยะสถิตย์มัน (แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคไต ศอ นาสิก)  
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 10,000 ฉบับ  
พฤศจิกายน 2564

ผลิตและเผยแพร่โดย  
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี  
โทร 02-528-4567 ต่อ 10652-3