

135

คำถาม โรคกรด ไหลย้อน

逆流性食道炎
消化器科の名医が教える
最高の治し方大全



ตอบคำถามโดยคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านระบบทางเดินอาหาร

- 1. ฮิโรโตะ มิวะ (Hiroto Miwa)**
ผู้อำนวยการสมาคมโรคระบบประสาททางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น
- 2. โคจิ นะกะตะ (Koji Nakada)**
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สมาคมโรคระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น
- 3. เซจิ ฟุตะงะมิ (Seiji Futagami)**
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สมาคมผู้เชี่ยวชาญด้านการส่องกล้อง
ทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น
- 4. ฮะรุฮิโระ อินะอุเอะ (Haruhiro Inoue)**
ผู้อำนวยการสมาคมผู้เชี่ยวชาญด้านการส่องกล้อง
ทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น
- 5. ฮิเดะอะกิ ชิมะดะ (Hideaki Shimada)**
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สมาคมโรคระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น

135

คำถาม

โรคกรด ไหลย้อน

逆流性食道炎

消化器科の名医が教える

最高の治し方大全



NANMEEBOOKS

逆流性食道炎 消化器科の名医が教える 最高の治し方大全

135 คำถามโรคกรดไหลย้อน

Hiroto Miwa, Koji Nakada, Seiji Futagami, Haruhiro Inoue, Hideaki Shimada เขียน

จิตรลดา มีเสมา แปล

ณิชากรณต์ โชติบรยง บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2565

ราคา 295 บาท

GYAKURYUSEISHOKUDOEN SHOKAKIKA NO MEII GA OSHIERU SAIKO NO NAOSHIKATATAIZEN

Copyright © 2020 by Hiroto Miwa, Koji Nakada, Seiji Futagami, Haruhiro Inoue, Hideaki Shimada

Thai translation rights arranged with Bunkyoisha Co., Ltd.

Through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2564: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มิวะ, ฮิโรโตะ.

135 คำถามโรคกรดไหลย้อน. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2564.

288 หน้า.

1. ภาวะกรดไหลย้อน. I. มิวะ, ฮิโรโตะ. II. จิตรลดา มีเสมา, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

613.324

ISBN 978-616-04-5364-1

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุณนา • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา
• บรรณาธิการเล่ม ภาวิดา ใจดี • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร เสรีชัย ตรีเข็ม จิตภา เรืองอมรรวิวัฒน์
• ออกแบบปก ชีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก อนันต์ เพียรโสภา • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต สรัสศวีล ทองแก้ว

เพลตและพิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โทร. 0-2428-7500

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำแนะนำนักพิมพ์

คนญี่ปุ่นป่วยเป็นกรดไหลย้อนกันมากจนอาจเรียกได้ว่าเป็นโรคประจำชาติ คณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากญี่ปุ่นซึ่งมีประสบการณ์รักษาผู้ป่วยจำนวนมากทุกปีจึงมารวมตัวกันตอบคำถามเกี่ยวกับสาเหตุและอาการต่าง ๆ ของโรค รวมถึงขั้นตอนวินิจฉัยและวิธีป้องกันรักษา เนื่องจากมีผู้ป่วยจำนวนมาก ความรู้และวิทยาการต่าง ๆ ที่ใช้รักษาโรคกรดไหลย้อนในญี่ปุ่นจึงได้รับการพัฒนาให้ทันสมัยอยู่เสมอ ขอให้ผู้อ่านมั่นใจได้เลยว่า **135 คำถามโรคกรดไหลย้อน** เป็นหนังสือที่มีข้อมูลเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อนครบถ้วนที่สุดเล่มหนึ่ง

แม้โรคกรดไหลย้อนไม่ได้อันตรายถึงชีวิต เราก็ไม่ควรประมาทหรือคิดว่าป่วยก็ไม่ใช่ไร เพราะโรคนี้ทำลายความสุขในการใช้ชีวิตได้ลองนึกดูว่าถ้ารู้สึกแสบร้อนกลางอกทุกครั้งหลังมื้ออาหาร แค่คิดก็ทรมานแล้ว หรืออย่างร้ายแรงที่สุดโรคนี้ก็อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารอื่นๆ ตามมา

แต่ไม่ต้องวิตกกังวลไป เพราะหนังสือเล่มนี้จะทำให้เห็นว่าโรคนี้ป้องกันและรักษาได้ไม่ยากอย่างที่คิด ขอแค่เริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ ก็จะใช้ชีวิตอย่างสุขภาพดีมีความสุขได้

ด้วยความปรารถนาดี

นานมีบุ๊คส์

"รู้สึกแสบร้อนกลางอก" "อาเจียนออกมาเป็นน้ำเปรี้ยวๆ" "ระคายคอ" ไม่ว่าใครย่อมเคยมีประสบการณ์เช่นนี้สักครั้งสองครั้ง ทว่าหลายปีมานี้คนจำนวนมากขึ้นมีอาการของโรคกรดไหลย้อนบ่อยจนส่งผลต่อการใช้ชีวิต สาเหตุมาจากการที่ญี่ปุ่นค่อยๆ กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุและสังคมอุดมความเครียด รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงของอาหารการกินที่ได้รับอิทธิพลมาจากยุโรปและสหรัฐอเมริกา หรืออาจเพราะคนส่วนใหญ่มีแบคทีเรียในกระเพาะน้อยลงก็เป็นไปได้

20 ปีก่อนโรคกรดไหลย้อนยังไม่เป็นที่รู้จักในญี่ปุ่นนัก แต่ตอนนี้กลายเป็นโรคใกล้ตัวขนาดที่ว่าใน 5-10 คนต้องมีสัก 1-3 คนที่เป็นโรคนี้ เรียกว่าเป็นโรคประจำชาติโรคใหม่ก็ว่าได้

แม้กรดไหลย้อนไม่ได้อันตรายถึงชีวิต แต่หากอาการของโรคหนักขึ้นอาจทำให้ไม่อยากอาหารหรือร้องเพลงเสียงดังไม่ได้จนกระทบต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ อาการยังอาจกำเริบขณะนอนหลับทำให้รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาตอนกลางคืนจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน

อาการหนึ่งของโรคกรดไหลย้อนคือเจ็บหน้าอก พอเรารู้สึกเจ็บหน้าอกก็คงอดคิดไม่ได้ว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจหรือเปล่า ยิ่งเจ็บหน้าอกบ่อยก็ยิ่งเครียดและไม่สบายใจ ทำให้อาการเจ็บหน้าอกแย่กว่าเดิม กลายเป็นวงจรเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตอย่างใหญ่หลวง

แม้โรคกรดไหลย้อนไม่ได้ส่งผลกระทบต่ออันตรายต่อชีวิตโดยตรง แต่หากเป็นแล้วก็ย่อมทำลายความสุขในการใช้ชีวิตไปไม่น้อย

ในหนังสือเล่มนี้ กลุ่มแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะอธิบายข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อนทั้งหมด 135 ประการให้คุณเข้าใจอย่างง่าย ๆ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้มากขึ้น รวมถึงลองใช้วิธีต่างๆ ป้องกันหรือบรรเทาอาการที่ตัวเองเป็นจนอาการของคุณทุเลาและกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขนะคะ

นายแพทย์อิโรตะ มิวะ

หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์โรคระบบทางเดินอาหาร

มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์เฮียวโงะ

● รู้จักผู้เขียน (ตามลำดับบทความ)



**HIROTO
MIWA**

นายแพทย์ฮิโรโตะ มิวะ

หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์โรคระบบทางเดินอาหาร
แพทย์อำนวยการและหัวหน้าศูนย์ส่องกล้องทางเดินอาหาร
มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์เอียวโกะ

ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหารและโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารส่วนต้น ทำหน้าที่ตรวจวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนและโรคกระเพาะอาหารแปรปรวน นายแพทย์มิวะมีผลงานวิจัยมากมาย ทั้งยังเชี่ยวชาญการตรวจพบมะเร็งกระเพาะอาหารในระยะเริ่มต้น รวมถึงการรักษาด้วยการส่องกล้องและเคมีบำบัดและอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังเป็นแพทย์ที่ใช้วิธีการรักษาแบบทันสมัยเพื่อเพิ่มทางเลือกในการรักษาให้กับผู้ป่วย นายแพทย์มิวะเป็นรองผู้อำนวยการสมาคมโรคระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น (ตำแหน่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ/แพทย์ที่ปรึกษา) และผู้อำนวยการสมาคมประสาททางเดินอาหารและการเคลื่อนไหวแห่งญี่ปุ่น



**KOJI
NAKADA**

นายแพทย์โคจิ นะกะดะ

ศาสตราจารย์คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์จิก

นายแพทย์นะกะดะทำงานวิจัยเกี่ยวกับโรคทางอายุรกรรม ศัลยกรรม และความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร รวมถึงนำผลวิจัยมาปรับใช้กับผู้ป่วยพร้อมสังเกตการณ์อย่างใกล้ชิด นายแพทย์นะกะดะอยู่ในกลุ่มผู้วิจัย "ผลลัพธ์หลังการผ่าตัดมะเร็งกระเพาะอาหาร" โดยมีบทบาทในการวิจัยระดับประเทศเกี่ยวกับการผ่าตัดกระเพาะอาหารและภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด ทั้งยังเป็นกรรมการของสมาคมประสาททางเดินอาหารและการเคลื่อนไหวแห่งญี่ปุ่น รวมถึงดำรงตำแหน่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและแพทย์ที่ปรึกษาของสมาคมศัลยแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น สมาคมโรคระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น และอื่นๆ อีกมากมาย

● รู้จักผู้เขียน (ตามลำดับบทความ)



**SEIJI
FUTAGAMI**

นายแพทย์เซจิ ฟุตะงะมิ

ศาสตราจารย์ภาควิชาอายุรศาสตร์โรคระบบทางเดินอาหาร

โรงเรียนแพทย์นิปปอน

นายแพทย์ฟุตะงะมิเชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินอาหาร และเป็นแพทย์ที่ละเอียดลออจริงจังจนได้รับความเชื่อถือจากผู้ป่วยจำนวนมาก ทั้งยังเป็นกรรมการจัดทำคู่มือแนวทางการรักษาผู้ป่วยโรคระบบทางเดินอาหารและโรคท้องผูกเรื้อรังซึ่งจัดทำโดยสมาคมโรคระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย นอกจากนี้ยังเชี่ยวชาญการใช้สมุนไพรจีนในการรักษา เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและแพทย์ที่ปรึกษาของสมาคมโรคระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย และสมาคมแพทย์ส่องกล้องทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย รวมถึงเป็นแพทย์ที่ได้รับการรับรองจากสมาคมอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยและอื่นๆ



**HARUHIRO
INOUE**

นายแพทย์ฮะรุฮิโระ อินะอุเอะ

ศาสตราจารย์และหัวหน้าศูนย์ระบบทางเดินอาหาร

โรงพยาบาลโคโตโทะโยะชิ มหาวิทยาลัยโซะ

ผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัดส่องกล้องที่เน้นสร้างภาระต่อร่างกาย
ผู้ป่วยให้น้อยที่สุด เป็นผู้คิดค้นวิธีผ่าตัดส่องกล้องแบบ POEM
และ ARMA ที่ใช้ทั้งในและนอกประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้ ยังเป็น
ผู้อำนวยการสมาคมแพทย์ส่องกล้องทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและแพทย์ที่ปรึกษาของสมาคมโรคระบบ
ทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่นและสมาคมศัลยแพทย์แห่งญี่ปุ่น อีกทั้ง
เป็นแพทย์ที่ได้รับการรับรองจากสมาคมหลอดอาหารแห่งญี่ปุ่น
และสมาคมการผ่าตัดส่องกล้องแห่งญี่ปุ่น

● รู้จักผู้เขียน (ตามลำดับบทความ)



**HIDEAKI
SHIMADA**

นายแพทย์ฮิเดะอะกิ ชิมาดะ

ศาสตราจารย์แผนกศัลยกรรมระบบทางเดินอาหาร

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโกโฮ

ศาสตราจารย์ศูนย์ศัลยกรรมระบบทางเดินอาหาร

ศูนย์การแพทย์โอโมะริ มหาวิทยาลัยโกโฮ

(ดูแลเรื่องหลอดเลือดอาหารและศัลยกรรมกระเพาะอาหาร)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษามะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งหลอดอาหาร ทุ่มเทให้ทั้งกับการวิจัยและการตรวจรักษาผู้ป่วย รวมทั้งสอนในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ ยังเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและแพทย์ที่ปรึกษาให้กับสมาคมโรกระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่นและสมาคมศัลยแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งญี่ปุ่น รวมถึงเป็นแพทย์ที่ได้รับการรับรองให้รักษาโรคมะเร็ง และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรองจากสมาคมหลอดเลือดอาหารแห่งญี่ปุ่น

สารบัญ

บทนำ	4
รู้จักผู้เขียน	6

ตอนที่ 1	ข้อสงสัยเกี่ยวกับโรค และสาเหตุของโรค 24 ประการ	26
Q1	หลอดเลือดอักเสบเหตุกรดไหลย้อนคืออะไร	27
Q2	อาการเด่นของหลอดเลือดอักเสบเหตุกรดไหลย้อนมีอะไรบ้าง	31
Q3	หลอดเลือดอักเสบเหตุกรดไหลย้อนรักษาให้หายขาดได้ไหม	35
Q4	ทำไมพอกกรดกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาแล้วหลอดเลือดจึงอักเสบและอักเสบที่ส่วนไหน	37
Q5	ว่ากันว่าหลอดเลือดอักเสบเป็นอาการหนึ่งของโรคกรดไหลย้อนโปรดอธิบายโดยละเอียด	40

Q6	มีอาการคล้ายกรดไหลย้อน แต่ไปตรวจแล้วไม่พบความผิดปกติ อาการของฉันต่างจากกรดไหลย้อนอย่างไร	43
Q7	ว่ากันว่าคนที่มีกรดเกินในกระเพาะอาหาร มักเป็นกรดไหลย้อนได้ง่าย แล้วทำไมคนเรา จึงมีกรดเกินในกระเพาะอาหาร	46
Q8	ทำไมกลืนเนื้อหลอดอาหารที่ไม่แข็งแรง จึงเป็นสาเหตุของกรดไหลย้อน	49
Q9	ความรู้สึกเสียดหลอดอาหาร เวลาเป็นกรดไหลย้อนคืออะไร	52
Q10	ทำไมจำนวนผู้ป่วยหลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนจึงเพิ่มมากขึ้น	54
Q11	จริงหรือไม่ที่ผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนบางคน ไม่มีอาการหลอดอาหารอักเสบ	57
Q12	ทำไมอาการหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน ถึงพบมากในผู้สูงอายุ	59
Q13	จริงหรือไม่ที่แพทย์บอกว่าจำนวนผู้ป่วยโรคนี้ เพิ่มขึ้นเพราะคนเรามีแบคทีเรียในลำไส้ลดลง	60
Q14	ไม่ควรกำจัดแบคทีเรียเฮลิ. ไพลอยไร ในกระเพาะใช่หรือไม่	63

- Q15** กินเยอะเกินไปก็เป็นสาเหตุของ
 หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนด้วยหรือ 64
- Q16** จริงหรือไม่ที่การนั่งหลังอส่งผลต่อ
 หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 65
- Q17** ทำไมความเครียดจึงเป็นสาเหตุหนึ่งของ
 หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 66
- Q18** ทำไม "ไส้เลื่อนกะบังลม" จึงทำให้เกิด
 หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนได้ง่าย 69
- Q19** โรคแทรกซ้อนที่มักมาพร้อมกับหลอดอาหารอักเสบ
 เหตุกรดไหลย้อนคือ "กระเพาะอาหารแปรปรวน"
 โรคนี้คืออะไร 72
- Q20** คนประเภทไหนที่เสี่ยงเกิด
 หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 74
- Q21** คนประเภทไหนที่เสี่ยงเป็นโรคกรดไหลย้อน
 ชนิดไม่มีหลอดอาหารอักเสบ 75
- Q22** เด็ก ๆ เป็นหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
 ได้ไหม 77
- Q23** ช่วงเวลาไหนมักเกิดหลอดอาหารอักเสบ
 เหตุกรดไหลย้อน 78
- Q24** จริงหรือไม่ที่คนมีน้ำลายน้อยมักเกิด
 หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนได้ง่าย 79

ข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการ และการพัฒนาของโรค 18 ประการ 80

- Q25** โรคกรดไหลย้อนมีทั้งชนิดหลอดอาหารอักเสบ
และไม่อักเสบ พื้นฐานของทั้ง 2 ชนิด
เหมือนกันหรือไม่ 81
- Q26** อาการเปรี้ยวในปากและลำคอ
เกิดขึ้นกับโรคอื่นนอกจากหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนด้วยหรือไม่ 83
- Q27** เรอบ่อย ๆ เสี่ยงเป็นหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนไหม 85
- Q28** กินข้าวเสร็จแล้วสะอึกไม่หยุด เป็นหลอดอาหาร
อักเสบเหตุกรดไหลย้อนหรือเปล่า 87
- Q29** เสี่ยงแพบ คอแห้ง ไอนาน ๆ เป็นผลมาจาก
หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนหรือไม่ 89
- Q30** หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
ทำให้เลือดออกหรือไอเป็นเลือดหรือไม่ 91
- Q31** มีโรคอะไรบ้างที่อาการคล้ายกับหลอดอาหาร
อักเสบเหตุกรดไหลย้อน 93
- Q32** ทำไมหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
จึงทำให้นอนไม่หลับหรือเจ็บหู 95

- Q33** เมื่อเป็นหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
อาการจะเปลี่ยนไปตามความหนักเบาของโรค
ด้วยหรือไม่ 97
- Q34** ทำไมบางคนผ่าตัดกระเพาะอาหารแล้ว
จึงเป็นหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 99
- Q35** หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
หายเองได้หรือไม่ 102
- Q36** มีคนที่เป็นหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนจนทำให้เสียชีวิตหรือไม่ 103
- Q37** หากอาการหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนหนักขึ้นจะเป็นอุปสรรค
ในการใช้ชีวิตอย่างไร 105
- Q38** ถ้าปล่อยหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนไว้
ไม่ยอมรักษามักเกิดโรคแทรกซ้อนจริงหรือ 108
- Q39** หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
ทำให้หลอดอาหารตีบและกลืนลำบากจริงหรือ 111
- Q40** การเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อบุผิวหลอดอาหาร
ที่มักเกิดจากหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนคืออะไร 112
- Q41** การเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อบุผิวหลอดอาหาร
ทำให้เกิดมะเร็งหลอดอาหารได้หรือไม่ 115

- Q42** หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
ทำให้เกิดอาการคันหน้าอก เจ็บคอ
หรืออาการอื่นๆ ที่ผิวหนังหรือไม่ 117

บทที่ 3 **ข้อสงสัยเกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัย และการสังเกตอาการ 20 ประการ 120**

- Q43** ถ้ามีอาการแสบร้อนกลางอก อาเจียนเป็นน้ำย่อย
ควรไปพบแพทย์แผนกใด 121
- Q44** ไปตรวจรักษาที่คลินิกใกล้บ้านได้ไหม
หรือควรไปโรงพยาบาล 123
- Q45** จะตรวจวินิจฉัยหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนได้อย่างไร ต้องส่องกล้องหรือไม่ 124
- Q46** คำถามที่มักพบตอนตรวจวินิจฉัยมีอะไรบ้าง 127
- Q47** แบบประเมินสำหรับซักประวัติเป็นอย่างไร 129
- Q48** เหตุใดเวลาไปตรวจรักษาหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนจึงได้รับยาโรคกระเพาะกลับมา 131
- Q49** การส่องกล้องช่วยให้เรารู้อะไรบ้าง 133
- Q50** มีการส่องกล้องที่ไม่เจ็บไม่ทรมานบ้างไหม 135
- Q51** เวลาส่องกล้องต้องระมัดระวังเรื่องใดบ้าง 136
- Q52** ความรุนแรงของหลอดอาหารอักเสบเหตุ
กรดไหลย้อนที่จำแนกตามหลักเกณฑ์ลอสแอนเจลิส
(Los Angeles classification) คืออะไร 138

- Q53** การเอกซเรย์หลังกลืนแบเรียมซัลเฟตช่วยให้
ตรวจพบหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
หรือไม่ 141
- Q54** การตรวจร่างกายทั่วไปตรวจพบหลอดอาหาร
อักเสบเหตุกรดไหลย้อนด้วยหรือไม่ 143
- Q55** การตรวจวัดภาวะความเป็นกรดตรวจอะไรบ้าง 145
- Q56** การตรวจวัดการทำงานของหลอดอาหาร
เป็นอย่างไร 148
- Q57** โรคกระดูกพรุนเป็นสาเหตุของหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนจริงหรือไม่ 151
- Q58** เหตุใดโรคเบาหวานและโรคเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
จึงทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
ได้ด้วย 152
- Q59** ยารักษาโรคประจำตัวอย่างยาความดันโลหิตสูง
ทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนจริงหรือไม่ 153
- Q60** ยาอะไรบ้างที่ทำให้เกิด
หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 155
- Q61** แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคอะคาเลเซีย
โรคนี้ต่างจากหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
อย่างไร 156

- Q62** หากตรวจสอบกล้องพบหลอดอาหารอักเสบ
แต่ไม่มีอาการจะต้องรักษาหรือไม่ 159

บทที่
4

ข้อสงสัยเกี่ยวกับการรักษา 9 ประการ 160

- Q63** ถ้าวินิจฉัยแล้วว่าเป็นหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนจะรักษาอย่างไร 161
- Q64** ถ้าหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
ไม่รุนแรงมากก็ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล
ไม่จำเป็นต้องรักษาใช่หรือไม่ 164
- Q65** การรักษาจะเห็นผลเมื่อใด
อาการป่วยจะหายไปหรือไม่ 166
- Q66** ถ้าอาการดีขึ้นแล้วหยุดรักษาได้หรือไม่
หรือต้องรักษาไปตลอดชีวิต 167
- Q67** สิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนคืออะไร 168
- Q68** สิ่งที่คุณป่วยต้องให้ความสำคัญ
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาคืออะไร 169
- Q69** รักษาอย่างไรก็ไม่หาย เปลี่ยนโรงพยาบาลก็แล้ว
ควรทำอย่างไรดี 170

- Q70** ทำอย่างไรถึงจะได้พบแพทย์ที่เชี่ยวชาญการรักษา
หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 171
- Q71** แพทย์แนะนำให้ผ่าตัดแต่ลังเลว่าควรผ่าตัดหรือไม่ 172

un **5** **ข้อสงสัยเกี่ยวกับการรักษาด้วยยา** **16 ประการ** **174**

- Q72** ยารักษาหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน
หลักๆ มีอะไรบ้าง 175
- Q73** สำหรับโรคกรดไหลย้อนชนิดไม่มีหลอดอาหารอักเสบ
ควรเลือกใช้ยายับยั้งการหลั่งกรดเป็นหลัก
ใช่หรือไม่ 176
- Q74** ยายับยั้งการหลั่งกรดกลุ่ม PPIs ทำงานอย่างไร
มีผลข้างเคียงหรือไม่ 178
- Q75** ยายับยั้งการหลั่งกรดกลุ่ม PPIs
ปกติออกฤทธิ์นานแค่ไหน 180
- Q76** หากใช้ยายับยั้งการหลั่งกรดกลุ่ม PPIs
ไม่ได้ผลควรทำอย่างไร 181
- Q77** ยายับยั้งการหลั่งกรดกลุ่ม PPIs มีกี่ประเภท 182
- Q78** ยากลุ่ม H_2 blockers ก็เป็นยาที่ช่วยลด
การหลั่งกรด ใช่ยานี้ได้หรือไม่ 184
- Q79** ยารักษาหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนตัวไหน
หาซื้อตามร้านขายยาทั่วไปได้บ้าง 187

Q80	ว่ากันว่ามียาตัวใหม่ที่ได้ผลดีกว่า ยายับยั้งการหลั่งกรดกลุ่ม PPIs โปรดอธิบายเกี่ยวกับยาตัวนี้	189
Q81	เมื่อใช้ยายับยั้งการหลั่งกรดจะทำให้ การย่อยอาหารแยลงหรือไม่	192
Q82	นอกจากยายับยั้งการหลั่งกรดกลุ่ม PPIs แล้ว ทำไมถึงได้รับโซเดียมแอลจิเนตมาด้วย	193
Q83	ได้รับยาคลายกังวลมาด้วย ยานี้ช่วยรักษา หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนด้วยหรือไม่	194
Q84	ได้รับยาเพิ่มการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร มาด้วย ยานี้คือยาอะไร	197
Q85	สมุนไพรจีนใช้ได้ผลไหม	200
Q86	หลังรักษาจนรู้สึกหายดีแล้ว แพทย์ให้รักษาแบบต่อเนื่องเพื่อให้โรคสงบ การรักษาแบบต่อเนื่องคืออะไร	202
Q87	วิธีรักษาแบบอนติมานด์หมายถึงอะไร	204

บทที่
6

ข้อสงสัยเกี่ยวกับการผ่าตัด 13 ประการ

206

Q88	จำเป็นต้องผ่าตัดไหม	207
Q89	ต้องผ่าตัดตอนไหน	208

Q90	ผ่าตัดเพื่ออะไร	209
Q91	อายุ 80–90 ปีผ่าตัดได้ไหม	210
Q92	ถ้าผู้ป่วยอยากผ่าตัดจะผ่าได้เลยหรือไม่	211
Q93	การผ่าตัดมีทั้งการผ่าตัดเปิดหน้าท้อง และการผ่าตัดส่องกล้อง ใช้กับอาการที่ต่างกันใช่หรือไม่	212
Q94	การผ่าตัดส่องกล้องมีกี่วิธี และใช้เวลาผ่าตัดนานเท่าไร	214
Q95	มีคนที่ผ่าตัดแล้วแต่ไม่ดีขึ้นหรือไม่	217
Q96	ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดโดยประมาณอยู่ที่เท่าไร	218
Q97	โปรดอธิบายเกี่ยวกับวิธีผ่าตัดส่องกล้องแบบใหม่ สำหรับรักษากรดไหลย้อน	220
Q98	ประกันครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดส่องกล้อง แบบใหม่หรือไม่	225
Q99	เลือกแพทย์อย่างไรจึงจะผ่าตัดได้อย่างปลอดภัย	226
Q100	ข้อควรระวังหลังผ่าตัดมีอะไรบ้าง	228

unที่
7

ข้อสงสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน

21 ประการ

230

Q101	พฤติกรรมกรรมการกินที่คนเป็นหลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนต้องปรับปรุงคืออะไร	231
-------------	---	-----

- Q102** ทำไม "ของเผ็ด ของร้อน ของมัน" 3 อย่างนี้ถึงทำให้
เป็นหลอดเลือดอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 234
- Q103** ทำไมการดื่มชากาแฟมากเกินไปจึงทำให้
เป็นหลอดเลือดอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 236
- Q104** ดื่มน้ำอัดลมได้ไหม 237
- Q105** ดื่มเหล้าได้ไหม
มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยหรือไม่
และปริมาณที่เหมาะสมคืออะไร 238
- Q106** ขนมหวานเป็นสาเหตุทำให้อาการกำเริบหรือไม่
แล้วกินขนมประเภทใดได้บ้าง 240
- Q107** ไอศกรีมทำให้เกิดหลอดเลือดอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อนหรือเปล่า 241
- Q108** ทำไมคนที่กินเร็วหรือกินจุกเป็น
หลอดเลือดอักเสบเหตุกรดไหลย้อน 242
- Q109** มีคำแนะนำให้คนที่กินเร็วหรือกินจุ
กินผักก่อนมื้ออาหาร แบบนั้นจะไม่ใช่
กรดเกินในกระเพาะหรือ 244
- Q110** หลังกินอาหาร พอเอนหลังที่โซฟาก็รู้สึก
แสบร้อนกลางอก จึงไม่ควรนอนใช้หรือไม่ 246
- Q111** รู้สึกว่าน้ำย่อยดีขึ้นมาหลังกินอาหาร
การเคี้ยวมากฝรั่งตามช่วยป้องกันได้หรือไม่ 247

Q112	หลังกินอาหารเสร็จ อาบน้ำทันทีเลยได้ไหม	248
Q113	เมื่อมีอาการแสบร้อนกลางอกหรือน้ำย่อย ตีขึ้นมาอย่างรุนแรงควรงดอาหารหรือไม่	249
Q114	ถ้าต้องกินอาหารตอนมีอาการกรดไหลย้อน ควรกินอะไรดี	250
Q115	การดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหาร เพื่อเจือจางกรดในกระเพาะช่วยป้องกัน หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนได้ไหม	251
Q116	น้ำมันปลาช่วยลดการหลังกรดในกระเพาะ ได้จริงหรือไม่	252
Q117	ว่ากันว่าวิตามินยูดีต่อกระเพาะ แล้วช่วยลดการหลังกรดกระเพาะด้วยหรือเปล่า	253
Q118	ทำไมถึงแสบร้อนกลางอกหลังกินของหมักดอง	254
Q119	ว่ากันว่านมดีต่อกระเพาะอาหาร แล้วนมช่วยป้องกันหลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนได้หรือไม่	255
Q120	น้ำมันมะกอกช่วยป้องกันหลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนได้จริงหรือไม่	256
Q121	คนที่มีอาการหลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนกินเลมอน มะเขือเทศ หอมใหญ่ไม่ได้จริงหรือ	257

ข้อสงสัยเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันและการดูแลตนเอง

14 ประการ

258

- Q122** ถ้าจู่ๆ มีอาการกรดไหลย้อนควรรับมืออย่างไร
ดื่มน้ำช่วยได้หรือไม่ 259
- Q123** หากนอนคว่ำอยู่แล้วมีอาการกรดไหลย้อน
ควรปฏิบัติอย่างไร 261
- Q124** การนอนหมอนสูงช่วยป้องกันไม่ให้เกิด
กรดไหลย้อนได้จริงหรือไม่ 262
- Q125** การนอนไม่พอเป็นสาเหตุหนึ่งของหลอดอาหาร
อักเสบเหตุกรดไหลย้อน แล้วมีวิธีใดช่วยให้
นอนหลับสนิทบ้าง 264
- Q126** คนหลังค่อมมักเป็นหลอดอาหารอักเสบ
เหตุกรดไหลย้อน แล้วมีวิธีแก้หรือไม่ 265
- Q127** กีฬาที่ป้องกันหรือบรรเทาอาการกรดไหลย้อนได้
มีอะไรบ้าง 268
- Q128** คนเป็นโรคกระดูกพรุน กระเพาะมักถูกบีบ
ทำให้กรดไหลย้อนง่ายจริงหรือไม่ 271
- Q129** การป้องกันกรดไหลย้อนมีข้อควรระวัง
เกี่ยวกับเสื้อผ้าหรือไม่ 272

- Q130** มีวิธีป้องกันกรดไหลย้อนตอนนั่งเล่นโทรศัพท์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือทำงานบ้านบ้างหรือไม่ 274
- Q131** ถ้าไม่อยากเป็นกรดไหลย้อน ต้องฝึกกะบังลมให้แข็งแรงจริงหรือไม่ 277
- Q132** การฝึกกลืนน้ำท้องช่วยป้องกันหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนได้จริงหรือไม่ 279
- Q133** การสูดลมหายใจลึกๆ ช่วยลดความเครียด แล้วช่วยเรื่องหลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนด้วยหรือไม่ 280
- Q134** ทำไมการหันร่างกายด้านซ้ายลงถึงช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อน 283
- Q135** การสูบบุหรี่ทำให้กระเพาะหลังกรดออกมา มากขึ้นจริงหรือไม่ 285





ข้อสงสัยเกี่ยวกับโรค และสาเหตุของโรค 24 ประการ

Q1

หลอดอาหารอักเสบ เหตุกรดไหลย้อนคืออะไร

หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน (reflux esophagitis)¹ เป็นอาการที่เกิดจากกรดในกระเพาะรวมถึงน้ำย่อยไหลย้อนกลับขึ้นมาจนเยื่อบุหลอดอาหารอักเสบ (บวมหรือเป็นแผล)

หลอดอาหารซึ่งเป็นจุดที่เกิดอาการของโรคนี้เป็นส่วนหนึ่งของระบบทางเดินอาหาร ผมจึงขออธิบายการทำงานของระบบทางเดินอาหารโดยละเอียด

อาหารที่เรากินเข้าไปผสมกับน้ำลายในปากและถูกย่อยให้เล็กลงโดยการบดเคี้ยว จากนั้นจึงเคลื่อนที่ผ่านคอหอยและหลอดอาหารไปยังกระเพาะ กระเพาะอาหารเก็บสะสมอาหารไว้ชั่วคราวหนึ่ง จากนั้นจะบีบรัด (peristalsis)² เพื่อดันอาหารให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ส่วนน้ำย่อยก็ย่อยอาหารให้เหลวเป็นน้ำแล้วส่งไปยังลำไส้เล็กส่วนต้น (duodenum) อาหารที่กลายเป็นของเหลวแล้วจะผสมกับน้ำย่อยของตับอ่อน น้ำดี และน้ำย่อย

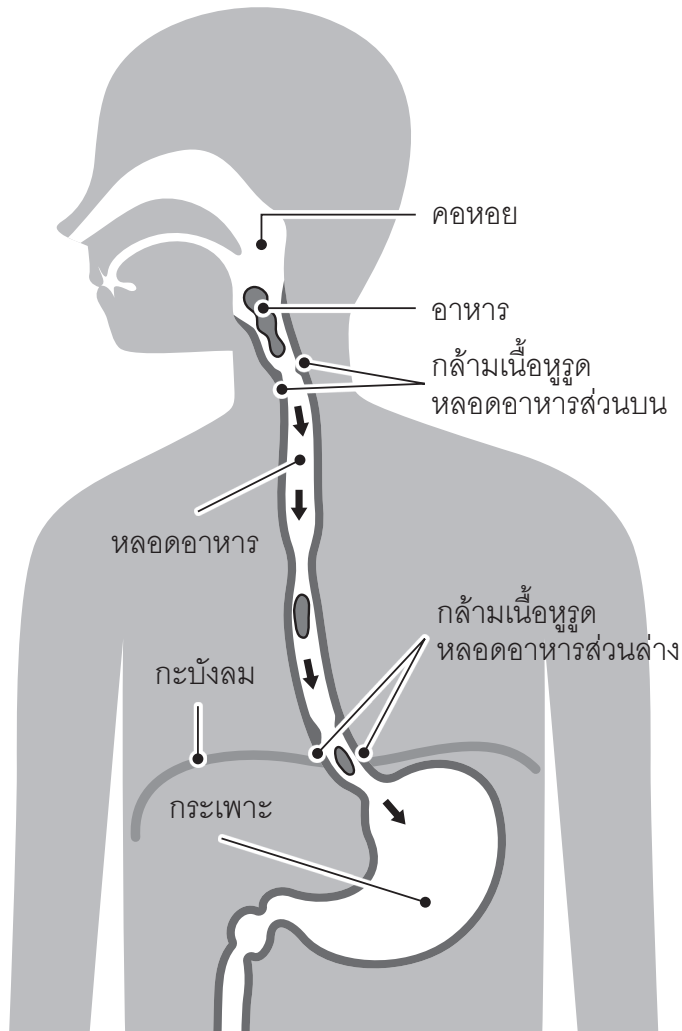
¹ อาการที่เกิดจากโรคกรดไหลย้อน (gastroesophageal reflux disease: GERD) เกิดจากการที่กรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหารส่วนบน ซึ่งอาจทำให้เยื่อบุหลอดอาหารอักเสบหรือไม่มีการอักเสบก็ได้ ในหนังสือเล่มนี้ บางจุดใช้คำว่า "กรดไหลย้อน" แทน "หลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อน" เพื่อความกระชับ

² การบีบตัวเป็นคลื่น ๆ ของกล้ามเนื้อในระบบทางเดินอาหารเพื่อดันอาหารให้เคลื่อนที่และช่วยย่อยอาหาร

จากลำไส้เล็ก หลังจากลำไส้เล็กดูดซึมสารอาหารแล้วก็จะส่งกากอาหารไปที่ลำไส้ใหญ่ เพื่อให้ดูดซึมน้ำออกจากกากอาหารจนกลายเป็นอุจจาระที่ถูกขับถ่ายออกทางทวารหนัก จากปากถึงทวารหนักนี้มีอวัยวะภายในเรียงต่อกันยาวถึง 9 เมตร

หลอดอาหารเป็นอวัยวะที่อยู่ระหว่างคอและกระเพาะ ยาวประมาณ 25-30 เซนติเมตร ไม่ได้อยู่ทางซ้ายหรือขวาแต่อยู่กึ่งกลางร่างกายพอดี หลอดอาหารทำหน้าที่ลำเลียงอาหารส่งไปยังกระเพาะ ปกติมีรูปรองรีเยวแคบ แต่เมื่ออาหารผ่านเข้ามาจะขยายตัว เมื่ออาหารผ่านคอมา กล้ามเนื้อหลอดอาหารจะขยายตัวแล้วบีบรัดเพื่อส่งอาหารไปยังกระเพาะ เป็นระยะทาง 4 เซนติเมตรต่อวินาที

ตำแหน่งและการทำงานของหลอดอาหาร



อย่างที่กล่าวไปเมื่อสักครู่ว่าหน้าที่ของหลอดอาหารคือการลำเลียงอาหารไปกระเพาะอย่างปลอดภัย ไม่ปล่อยให้ไหลย้อนกลับ โดยเฉพาะอาหารที่ผสมกับน้ำย่อยในกระเพาะไปแล้ว หากไหลย้อนกลับขึ้นมาทำให้เยื่อหลอดอาหารที่ไม่ทนทานต่อกรดในกระเพาะเสียหาย ปากกระเพาะ (cardia) ที่เชื่อมต่อหลอดอาหารและกระเพาะอาหารมีกล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างล้อมอยู่เป็นวง เมื่อกล้ามเนื้อส่วนนี้บีบตัว อาหารที่ถูกย่อยเป็นของเหลวแล้วจะไม่ไหลออกไปจากกระเพาะ

กล่าวคือ เมื่ออาหารไปถึงทางเข้ากระเพาะอาหารแล้ว กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนบนและล่างจะคลายตัวเพื่อลำเลียงอาหารไปยังกระเพาะ เมื่ออาหารผ่านไปหมดแล้วกล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างจะบีบตัวทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารไหลย้อนกลับ

แต่ถ้ากล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างทำงานได้ไม่ดีแล้วมีกรดเกินในกระเพาะ กรดเหล่านี้อาจไหลย้อนกลับมายังหลอดอาหารได้ง่าย จริงอยู่ที่การบีบตัวของหลอดอาหารช่วยยับยั้งกรดที่ไหลย้อนกลับมา อีกทั้งของเหลวในหลอดอาหารหรือน้ำลายก็ช่วยกำจัดกรดได้อย่างรวดเร็ว แต่หากความสามารถในการกำจัดกรดลดลง เยื่อหลอดอาหารจะถูกกรดอันตรายทำให้เสียหาย กลายเป็นหลอดอาหารอักเสบเหตุกรดไหลย้อนในที่สุด

(อิโรโตะ มิวะ)

Q2

อาการเด่นของหลอดอาหารอักเสบ เหตุการณ์ไหลย้อนมีอะไรบ้าง

หลอดอาหารอักเสบเหตุการณ์ไหลย้อนมีอาการไม่พึงประสงค์หลากหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่ที่รู้จักกันดีมีอยู่ 4 อาการ ได้แก่ แสบร้อนกลางอก เปรี้ยวในปากและลำคอ แน่นคอ เจ็บหน้าอก

มากกว่าร้อยละ 40 ของคนที่เป็นหลอดอาหารอักเสบเหตุการณ์ไหลย้อนมักมีอาการแสบร้อนกลางอก ลักษณะคือรู้สึกแสบร้อนบริเวณกลางกระดูกอกเหนือลิ้นปี่ บางคนก็บอกว่าแน่นหน้าอก รู้สึกไม่สบายแถวทรวงอก หรือรู้สึกคลื่นไส้

ส่วนอาการเปรี้ยวในปากและลำคอก็อาการที่มีกรดเปรี้ยวๆ ไหลขึ้นมาบริเวณทรวงอก คอ หรือปาก บางครั้งอาจรู้สึกแสบร้อนในลำคอ (ดูเพิ่มเติมที่ Q26)

อาการแสบร้อนกลางอกกับเปรี้ยวในปากและลำคอเป็นอาการเด่นของหลอดอาหารอักเสบเหตุการณ์ไหลย้อน หากมีอาการทั้ง 2 อย่างนี้ย่อมเป็นไปได้สูงว่าเป็นโรคกรดไหลย้อน

ถัดไปคืออาการแน่นคอซึ่งเป็นอาการคล้ายมีบางอย่างติดอยู่ในลำคอ ชื่อเรียกอย่างเป็นทางการคือ "ภาวะกลืนลำบาก (dysphagia)" แต่แต่ละคนมีอาการแตกต่างกัน มีทั้งคนที่รู้สึกแน่นเพียงเล็กน้อยไปจนถึงคนที่กลืนอาหารไม่ได้ บางคนพอรู้สึกไม่สบายคอหรือรู้สึกว่าลำคามีอะไรต่างจากเดิมาก็ไปพบแพทย์