

## สิ่งที่ผู้ป่วยควรทราบเกี่ยวกับ โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง

1. โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาด (ยกเว้นจะผ่าตัดแก้ไข) จะเป็นๆ หายๆ อาการจะดีขึ้นหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ยา แต่อยู่ที่การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเป็นสำคัญ.
2. อาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก, ลิ้นปี่และคอ เกิดจากกรดที่ไหลขึ้นมาจากกระเพาะผ่านบริเวณหน้าอก, ลิ้นปี่และคอ ทำให้เกิดอาการปวดแสบร้อนบริเวณดังกล่าว.
3. การที่เรอ คลื่นไส้ หรือมีน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาที่อกหรือคอ เกิดจากการที่ความดันช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจาก
  - 3.1 รับประทานอาหารมากเกินไปในแต่ละมื้อ.
  - 3.2 รับประทานอาหารที่ไม่แนะนำให้รับประทานโดยเฉพาะอาหารมันๆ อาหารที่ปรุงด้วยการผัด และการทอดทุกชนิด (อาหารมันจะย่อยยาก ทำให้ท้องอืดได้ง่าย), นม (ดื่มได้เฉพาะนมไร้ไขมัน คือ FAT = 0%), น้ำเต้าหู้ (ทำจากถั่ว จะทำให้เกิดแก๊สในช่องท้องมาก), ชาและกาแฟ (ทำให้กล้ามเนื้อหูรูดระหว่างกระเพาะและหลอดอาหารส่วนปลายหย่อน), ไข่ (รับประทานได้เฉพาะไข่ขาว), น้ำอัดลม (ทำให้เกิดแก๊สในช่องท้องมาก).
  - 3.3 น้ำหนักตัวที่เพิ่ม หรือเกินค่าปกติ (การที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น).
  - 3.4 ท้องผูก (ทำให้ต้องเบ่งเวลาถ่าย ทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น) อาจต้องรับประทานยาถ่าย อย่างไรก็ตามการรับประทานยาถ่าย เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ควรแก้ที่ต้นเหตุโดยดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น (ดื่มน้อยๆ แต่บ่อยๆ), รับประทานผัก ผลไม้ที่มีกากให้มากขึ้น, ออกกำลังกายแบบแอโรบิก [การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานฝึก (แบบปรับน้ำหนักได้ เช่น ใน Fitness), เตะฟุตบอล, เล่นเทนนิส, แบดมินตัน หรือบาสเกตบอล].



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,  
รองศาสตราจารย์  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

3.5 ขาดการออกกำลังกาย (การออกกำลังกาย- ภายแบบแอโรบิก จะทำให้กระเพาะ และลำไส้ เคลื่อนตัวได้ดี และลดอาการท้องอืด จุก เสียด แน่นท้อง).

4. รสเปรี้ยวในปากหรือลำคอ เกิดจากกรดที่ไหลย้อนขึ้นมา ส่วนรสขมในปากหรือลำคอ เกิดจากน้ำดีที่ไหลย้อนขึ้นมา.

5. เสียงแหบ เกิดจากกรดที่ไหลย้อนขึ้นมาไปถูกสายเสียงที่อยู่ทางด้านหน้า ทำให้สายเสียงบวมปิดไม่สนิท เกิดลมรั่ว ทำให้มีเสียงแหบได้ ที่มีเสียงแหบตอนเช้า เกิดจากเวลาเรานอน กรดจะไหลได้ง่ายกว่าเวลาที่เรานั่งหรือยืน สายเสียงจึงถูกกรดสัมผัสมากกว่าช่วงอื่นๆ ของวัน ทำให้ขณะตื่นมาตอนเช้า มีเสียงแหบได้.

6. ไอเรื้อรังเกิดจากกรดไหลย้อนลงไป ในหลอดลม ทำให้เกิดภาวะหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โดยหลอดลมจะมีความไวต่อสิ่งกระตุ้น เช่น ของจุน, ฝุ่น, ควีน, อากาศที่เปลี่ยนแปลงมากผิดปกติ การที่มีอาการมากหลังรับประทานอาหาร มักเกิดจากรับประทานอาหารที่ไม่ควรรับประทาน (ดูข้อ 3.2) ทำให้มีความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ทำให้กรดไหลลงไป ในหลอดลม ทำให้ไอหลังรับประทานอาหาร ส่วนการที่ไอตอนกลางคืน หรือก่อนนอนมักเกิดจาก

6.1 ห้องนอนอาจรก มีฝุ่นมาก เวลาสูดหายใจเข้าไป จะไปกระตุ้นภาวะหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ทำให้ไอกลางคืน หรือไอช่วงเช้า จึงควรจัดห้องนอนตามคำแนะนำของแพทย์.

6.2 อากาศในห้องนอนอาจเย็นเกินไป ควรพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็น โดยเฉพาะเครื่องปรับอากาศพัดลมเป่า ถ้าต้องการเปิดเครื่องปรับอากาศ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสเพื่อไม่ให้อากาศเย็นจนเกินไป ในกรณีที่ใช้พัดลม ไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมโดยตรง ควรนอนอยู่ห่างจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมพอสมควร ไม่ควรเปิดเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมจ่อ ควรให้ความอบอุ่น

แก่ร่างกายให้เพียงพอ เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้า หรือผ้าพันคอ เวลานอนด้วย ในกรณีที่ ไม่ชอบห่มผ้าหรือห่มแล้วชอบสะดุ้งหลุดโดยไม่รู้ตัว ควรใส่เสื้อหนาวๆ หรือใส่เสื้อ 2 ชั้น และกางเกงขายาวเข้านอน.

6.3 เวลานอน กรดจะไหลได้ง่ายกว่าเวลานั่งหรือยืน.

7. อาการจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย มักเกิดจากสาเหตุเดียวกับข้อ 3.

8. อาการหอบหืด (ถ้ามี) แยก หรือไม่ดีขึ้นนั้น เกิดจากกรดไหลลงไป ในหลอดลม ทำให้มีภาวะหลอดลมอักเสบเพิ่มมากขึ้น.

9. อาการที่รู้สึกคล้ายมีก้อนในคอ หรือแน่นคอ หรือกลืนติดๆ ชัดๆ หรือกลืนลำบาก คล้ายมีสิ่งแปลกปลอมในคอ เกิดจากกรดไหลย้อนไปสัมผัสกับกล้ามเนื้อคอ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ทำให้มีความรู้สึกดังกล่าว การรับประทานยาคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน อาจช่วยให้อาการดังกล่าวลดน้อยลง นอกจากนั้นการที่กรดไหลขึ้นไปสัมผัสกับกล้ามเนื้อคอ หรือลิ้นทำให้กล้ามเนื้อคออักเสบ หรือลิ้นอักเสบ ทำให้มีอาการกลืนเจ็บ, เจ็บคอ, แสบคอหรือปาก หรือแสบลิ้นใต้ ที่มีอาการมากช่วงเช้า ก็เนื่องจากเหตุผลเดียวกับข้อ 5.

10. การที่มีเสมหะอยู่ในคอตลอด เกิดจากการที่กรดไหลขึ้นมา สัมผัสกับต่อมสร้างเสมหะในลำคอ และกระตุ้นทำให้ต่อมดังกล่าวทำงานมากขึ้น นอกจากนั้นการที่กรดไปกระตุ้นเส้นประสาทในคอ อาจทำให้มีอาการคันคอ หรือระคายคอได้ และเมื่อกรดไหลลงไป ในหลอดลม ทำให้มีอาการกระแอมไอได้.

11. อาการเจ็บหน้าอก เกิดจากกรดไหลย้อนขึ้นมาผ่านหลอดอาหารที่อยู่ในช่องอก ทำให้มีอาการดังกล่าวได้ และเมื่อกรดไหลลงไป ในหลอดลม และปอด ทำให้มีอาการอักเสบของปอดเป็นๆ หายๆ ได้.

12. อาการไอ, สำลักน้ำลาย หรือหายใจไม่ออก ในเวลากลางคืน เกิดจากกรดไหลลงไป ในหลอดลม ทำให้หลอดลมอักเสบ และมีการหดตัวของหลอดลม ที่มักเป็นในเวลากลางคืน เนื่องจากเหตุผลข้อเดียว

กับข้อ 6 เวลานอน จึงควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้น เริ่มประมาณ 1/2-1 นิ้วจากพื้นราบก่อน โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อิฐ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น อย่ายกศีรษะให้สูงขึ้นโดยการใช้หมอนรองศีรษะ เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ถ้านอนพื้น หรือไม่สามารถยกเตียงได้ ให้หาแผ่นไม้ขนาดเท่าฟูกรองใต้ฟูก แล้วใช้ไม้หรืออิฐ ยกแผ่นไม้ดังกล่าวขึ้น.

13. การที่กรดไหลย้อนออกไปนอกหลอดอาหาร อาจไปถึง

13.1 เยื่อบุจุกทางด้านบน ทำให้มีอาการคัน, จาม, คัดจมูก, น้ำมูกไหล หรือมีเสมหะไหลลงคอได้ หรือทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้ของจมูกอยู่แล้ว มีอาการแย่ลงได้.

13.2 ถ้ากรดขึ้นไปสูงถึงรูเปิดของหูชั้นกลางที่อยู่โพรงหลังจมูก อาจทำให้รูเปิดดังกล่าวบวม ทำให้ท่อยูสเตเชียนที่เชื่อมต่อระหว่างหูชั้นกลางและโพรงหลังจมูกทำหน้าที่ผิดปกติไป ทำให้เกิดหูอื้อเป็นๆ หายๆ หรือมีอาการปวดหูได้.

13.3 ถ้ากรดไหลเข้าไปในช่องปาก อาจกระตุ้นต่อมสร้างน้ำลาย ทำให้มีน้ำลายมากผิดปกติหรือกรดไปกัดกร่อนฟัน ทำให้เกิดฟันผุ หรือเสียวฟัน

ได้ การที่กรดไหลย้อนขึ้นมา ทำให้พาเอากลิ่นอาหารในกระเพาะอาหารขึ้นมาด้วย จึงอาจเป็นสาเหตุของการมีกลิ่นปากได้.

14. โรคนี้แพทย์มิได้ให้ผู้ป่วยรับประทานยาไปตลอดชีวิต เมื่อผู้ป่วยปรับเปลี่ยนนิสัย และการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ทั้งนิสัยส่วนตัว, นิสัยในการรับประทานอาหาร และนิสัยการนอน แพทย์จะค่อยๆ ลดขนาดยาลงเรื่อยๆ จนกระทั่งหยุดยาได้.

15. ไม่ควรปรับยารับประทานเอง ในระยะแรก นอกจากแพทย์อนุญาต ส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นหลังให้การรักษาประมาณ 1-3 เดือน ซึ่งจะดีขึ้น เร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยว่า จะลดเหตุ (ข้อ 14) ได้มากน้อยเพียงใด.

16. โรคนี้ถึงแม้ว่าแพทย์จะให้หยุดยาแล้ว ไม่ได้หมายความว่าโรคนี้หายขาด ผู้ป่วยมีโอกาสกลับมามีอาการใหม่ได้ ถ้าปฏิบัติตนนอกนอกคำแนะนำที่ให้ไว้ เช่น รับประทานอาหารที่แนะนำให้หลีกเลี่ยง เป็นต้น จะทำให้มีอาการกลับมาเป็นอีกได้ ซึ่งเมื่อมีอาการกลับมาใหม่ให้รับประทานยาที่แพทย์ให้ไว้รับประทานเวลามีอาการได้ เมื่อใดก็ตามที่มีอาการดีขึ้น หรืออาการน้อยลง สามารถจะหยุดยาดังกล่าวได้.