

หลักการไ้ยาในผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน

1. การกินยาลดกรด [เช่น omeprazole (Miracid[®]), esomeprazole (Nexium[®]), rabeprazole (Pariet[®]), lansoprazole (Prevacid[®]), alum milk, antacid tablet] เป็นการลดปริมาณกรดที่จะไหลย้อนขึ้นไป การกินยาเพิ่มการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารในการกำจัดกรด [เช่น domperidone (Motilium-M[®], Mirax-M[®]), itopride (Ganaton[®]), mosapride (Gasmotin[®])] เป็นการลดการไหลย้อนของกรด ยาทั้ง 2 ชนิดทำให้อาการของผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนน้อยลง แต่การกินยาลดกรดและยาเพิ่มการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารในการกำจัดกรดเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เมื่อหยุดกินยาดังกล่าว และผู้ป่วยมีเหตุที่ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมา ผู้ป่วยก็จะกลับมามีอาการอีกดังเดิม ดังนั้นผู้ป่วยจะลดการไ้ยาทั้ง 2 ชนิดดังกล่าวได้หรือไม่ ขึ้นอยู่ที่การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยคือ

1.1 ผู้ป่วยต้องรู้ว่าเหตุอะไรที่ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมา ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้น ต้องหลีกเลี่ยง โดยการสังเกตว่าอะไรคือเหตุที่ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมา ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากขึ้น เมื่อผู้ป่วยมีอาการของกรดไหลย้อน ก่อนหน้านั้นภายใน 1/2-1 ชั่วโมง ต้องมีเหตุที่ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมา ทำให้ผู้ป่วยมีอาการ เพราะอาการกรดไหลย้อนย่อมเกิดจากเหตุ (ไม่มีเหตุ ผลย่อมไม่เกิด) ถ้าผู้ป่วยไม่ทราบสาเหตุนั้นคืออะไร เมื่อมีเหตุอยู่เรื่อยๆ ผลก็คือผู้ป่วยจะมีอาการกรดไหลย้อนเรื่อยๆ และต้องกินยารักษาอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าผู้ป่วยทราบว่าเหตุที่ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมาคืออะไร (จากการสังเกต) และเหตุนั้น ผู้ป่วยสามารถหลีกเลี่ยงได้ อาการกรดไหลย้อนซึ่งเป็นผลก็จะไม่เกิด ทำให้ไม่ต้องไ้ยารักษา การสังเกตให้เห็นเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการ จะทำให้ผู้ป่วยเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเหตุที่ทำให้เกิดอาการนั้น (เป็นการแก้ที่ต้นเหตุ) แต่ถ้าเหตุนั้นเป็นเหตุที่ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ป่วยควรทำใจยอมรับว่า เมื่อมีเหตุที่ทำให้เกิดอาการ ผลหรืออาการ



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

กรดไหลย้อนก็ต้องเกิด ก็อาจจำเป็นต้องใช้ยา
ลดกรด และ/หรือยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทาง
เดินอาหารในการกำจัดกรดในการบรรเทาอาการ
กรดไหลย้อน.

สาเหตุที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อน ได้แก่

- กินอาหารมากเกินไปในแต่ละมื้อ.
- กินอาหารที่ไม่แนะนำให้กินโดยเฉพาะ
อาหารมันๆ อาหารที่ปรุงด้วยการผัด และการ
ทอดทุกชนิด, นมที่ไม่ไขมันไร้ไขมัน (ไขมัน =0%),
น้ำเต้าหู้, ชา และกาแฟ, ไข่แดง, น้ำอัดลม.

- น้ำหนักตัวที่เพิ่มหรือเกินค่าปกติ.
- ท้องผูก
- ขาดการออกกำลังกาย.

1.2 ผู้ป่วยต้องรู้ว่าสิ่งใดทำให้ผู้ป่วยมีอาการ
ดีขึ้น หรือน้อยลง ต้องปฏิบัติ ได้แก่

- กินอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยๆ
แทนการกินอาหารที่มากเกินไปในแต่ละมื้อ.
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารมันๆ อาหาร
ที่ปรุงด้วยการผัด และการทอดทุกชนิด, นมที่
ไม่ไขมันไร้ไขมัน (ไขมัน =0%), น้ำเต้าหู้, ชาและ
กาแฟ, ไข่แดง, น้ำอัดลม.

- ลดน้ำหนักตัว ถ้าผู้ป่วยมีน้ำหนักเกิน
ค่าปกติ หรือพยายามไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่ม.

- พยายามไม่ให้เกิดอาการท้องผูก โดย
ดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น (ดื่มน้อยๆ แต่บ่อยๆ), กิน
ผัก ผลไม้ที่มีกากให้มากขึ้น, ออกกำลังกายแบบ
แอโรบิก [คือการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้น
เร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกัน เช่น วิ่ง, เดินเร็ว,
ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานฟิิต (แบบปรับ
น้ำหนักได้ เช่น ใน FITNESS), เตะฟุตบอล,
เล่นเทนนิส, แบดมินตัน หรือบาสเกตบอล] อย่าง
น้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน.

2. เมื่อผู้ป่วยปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2 ได้
แล้ว ก็ควรค่อยๆ ลดการใช้ยาลด ดังนี้

2.1 ถ้าแพทย์ให้ผู้ป่วยกินยาลดกรด และ
ยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารในการ
กำจัดกรดแล้ว 2-4 สัปดาห์ อาการผู้ป่วยดีขึ้น
ควรลดยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารใน
การกำจัดกรดก่อน แล้วจึงพิจารณาลดยาลดกรด
ลงภายหลัง.

2.2 ถ้าใช้ยาตามคำแนะนำดังกล่าว
1-3 เดือนแล้ว ผู้ป่วยมีอาการไม่มากขึ้นหลังลด
ยา แสดงว่าผู้ป่วยปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2 ได้ดี
พอสมควร ก็อาจพิจารณาหยุดยาทั้งหมด และใช้
ยาลดกรด และ/หรือยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทาง
เดินอาหารในการกำจัดกรด เวลามีอาการกรด
ไหลย้อน.

2.3 หลังผู้ป่วยหยุดยารักษาโรคกรดไหล
ย้อนแล้ว ไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยจะหายขาด
เมื่อมีเหตุข้อ 1.1) อีก ผลคือ อาการกรดไหลย้อน
ก็ต้องเกิด ผู้ป่วยก็อาจพิจารณาใช้ยารักษาเวลามี
อาการดังกล่าว.

2.4 ถ้าผู้ป่วยกินยาลดกรด และยาเพิ่ม
การเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารในการกำจัดกรด
แล้วอาการของผู้ป่วยไม่ดีขึ้น เหตุข้อ 1.1 อาจ
จะมากกว่ายาที่ผู้ป่วยกิน ดังนั้นทุกครั้งที่ผู้ป่วยมี
อาการกรดไหลย้อน ควรพยายามหาสาเหตุที่
ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกรดไหลย้อนด้วยเสมอ ถ้า
ผู้ป่วยลดสาเหตุดังกล่าวได้ อาการของผู้ป่วยก็จะ
ดีขึ้นได้ แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงเหตุดังกล่าวได้
ก็อาจจำเป็นต้องแก้ปลายเหตุโดยกินยาลดกรด
และ/หรือยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทางเดินอาหาร
ในการกำจัดกรดมากขึ้น เช่น เดิมกินยาลดกรด 1
เม็ด วันละ 2 ครั้งก่อนอาหาร อาจต้องเพิ่มเป็นกิน
ยาลดกรด 2 เม็ด วันละ 2 ครั้งก่อนอาหาร หรือ
เดิมกินยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารใน
การกำจัดกรด 1 เม็ด วันละ 2 ครั้งก่อนอาหาร
อาจต้องเพิ่มเป็นกิน 1 เม็ด วันละ 3 ครั้งก่อน

อาหาร เป็นต้น.

2.5 การกินยาลดกรด และ/หรือยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารในการกำจัดกรดเวลามีอาการกรดไหลย้อนนั้น จะกินเป็นระยะเวลานานเพียงใดขึ้นอยู่กับเหตุ ถ้าเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกรดไหลย้อนหมดไป ก็สามารถหยุดยาได้ แต่ถ้าเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกรดไหลย้อนยังคงอยู่ เมื่อหยุดยา อาการของกรดไหลย้อนก็จะกลับมาเป็นอีก.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาการกรดไหลย้อนของผู้ป่วยยากที่จะคาดเดาว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อมีเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกรดไหลย้อน ก็จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการ ผู้ป่วยจึงควรมียาลดกรด และยาเพิ่มการเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารในการกำจัดกรดติดตัวไว้เสมอ โดยเฉพาะเมื่อเดินทางไปต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ เมื่อมีเหตุ จะได้มียาไว้ใช้ทันท่วงที เท่านั้นผู้ป่วยก็จะอยู่กับโรคกรดไหลย้อนได้อย่างมีความสุขตลอดไป.