



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เมนูควรเลี่ยง! คนเป็นกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อน เป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่ควรให้ความสนใจ อาจส่งผลกระทบต่อคุณอย่างรุนแรงถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือการดูแลอย่างเหมาะสม การรับมือกับโรคกรดไหลย้อนอย่างไรให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โรคนี้เกิดขึ้นเมื่อกลิ้ามเนื้อหูรูดส่วนปลายของหลอดอาหารที่เชื่อมต่อกับกระเพาะอาหารทำงานผิดปกติ หย่อนยาน หรืออาจเสื่อมสภาพ ทำให้ไม่สามารถกั้นน้ำย่อย กรดหรืออาหารต่าง ๆ ในกระเพาะไม่ให้ไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารได้ ทำให้เกิดอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอก อาจเป็นสัญญาณเตือนที่ชี้ให้เห็นถึงโรคกรดไหลย้อน

การเลือกทานอาหารที่เหมาะสมและคำนึงถึงสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและควบคุมอาการของโรคกรดไหลย้อน การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ กรดไหลย้อนห้ามกินอะไร เป็นสิ่งที่ควรใส่ใจ หากไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง ต้องนำไปสู่การรักษาหรือขั้นตอนผ่าตัดรักษากรดไหลย้อนขั้นรุนแรงได้ ที่จะทำให้โรคกรดไหลย้อนหายได้นั่นเอง ซึ่งต้องอาศัยการดูแลตนเองในเบื้องต้นก่อนในเรื่องของการรับประทานอาหาร ซึ่ง**การรักษากรดไหลย้อน** พฤติกรรมการกินและเลือกอาหารเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงให้กระเพาะอาหารไม่ทำงานผิดปกติ กรดไหลย้อนห้ามกินอะไรบ้าง เพื่อป้องกันอาการรุนแรง มีดังนี้

อาหารที่มีไขมันสูงและรสเผ็ด อาจทำให้กระเพาะอาหารทำงานช้าลง และเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดกรดไหลย้อน ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด ผัด และเมนูที่มีเนย กะทิ หรือนมข้นเป็นส่วนประกอบ**

ผลไม้รสเปรี้ยว แม้ไม่ได้เป็นตัวส่งกรดไหลย้อนโดยตรง แต่มีความเป็นไปได้ที่จะกระตุ้นการหลั่งกรด ดังนั้นควรรับประทานอย่างอดอาหารและควบคุมปริมาณที่ทาน

ซ็อกโกแลตและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอาจทำให้หูรูดและกระเพาะอาหารหย่อนมากขึ้น ควรจำกัดปริมาณการบริโภค

พริกและสาร capsaicin ในอาหารเผ็ดอาจทำให้กระเพาะอาหารย่อยช้าลง และเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดกรดไหลย้อน

น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอัดแก๊สอาจทำให้หูรูดทำงานผิดปกติ และเพิ่มการหลั่งกรดในกระเพาะ

การบริโภคแอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังเสี่ยงสร้างกรดในกระเพาะ และทำให้กระเพาะอาหารอักเสบอีกด้วย

การรักษากรดไหลย้อนควรเน้นการปรับพฤติกรรมกรรมการกินและการเลือกอาหาร หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสม เพื่อควบคุมอาการและลดความเสี่ยงให้กรดไหลย้อนอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อเราเข้าใจว่าผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อนควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารอะไรบ้าง กรดไหลย้อนห้ามกินอะไร ทีนี้เรามาสำรวจเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารที่ควรเลือกบริโภคเพื่อช่วยบรรเทาอาการกรดไหลย้อน มีดังนี้ อาหารที่มีปริมาณไฟเบอร์สูง เช่น ธัญพืชและข้าวไม่ขัดสี เป็นต้น จะมีกากใยและไฟเบอร์ที่มาก เช่นเดียวกับในผักและผลไม้



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ส่วนใหญ่จะช่วยลดการสะสมกรดในกระเพาะอาหาร ลดอาการปวดแสบและไม่สบายในท้องพร้อมช่วยส่งเสริมกระบวนการขับถ่ายที่ดี ดังนั้นเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่มีอาการกรดไหลย้อน

ผลไม้ที่เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการกรดไหลย้อนจะเป็นผลไม้ที่มีระดับกรดต่ำ อาทิเช่น อะโวคาโด แอปเปิ้ล และแตงโม เป็นต้น การบริโภคผลไม้เหล่านี้จะช่วยลดอาการกรดไหลย้อน ช่วยให้อาการกรดไหลย้อนลดลงเร็วขึ้น ลองเพิ่มผลไม้เหล่านี้เข้าสู่เมนูอาหารของคุณกันดู **สำหรับผู้ที่มีอาการกรดไหลย้อนควรเลือกบริโภคไขมันที่เป็นประโยชน์** เนื่องจากไขมันที่ดีนั้นจะไม่ส่งผลให้อาหารตกค้างในกระเพาะอาหาร และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอื่น ๆ ด้วย คุณสามารถรับประโยชน์จากไขมันที่ดีจากอาหารประเภทเนื้อปลา น้ำมันมะกอก และน้ำมันดอกทานตะวัน

วิธีดูแลตนเองสำหรับผู้ที่มีอาการโรคกรดไหลย้อน สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อน และทราบว่ากรดไหลย้อนห้ามกินอะไรแล้ว มาดูการดูแลตนเอง ก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงขึ้นและช่วยบรรเทาอาการได้เป็นอย่างดี **วิธีการดูแลตนเองที่คุณควรทราบและปฏิบัติตาม** มีดังนี้ หลังจากที่ยานอาหารเสร็จแล้ว ควรรอสักพักก่อนที่จะนอน อย่างเฉพาะเมื่อทานอาหารมื้อหนัก คุณอาจนั่งพักในท่าเอนตัวเล็กน้อยก่อนนอน แต่หลีกเลี่ยงการนอนราบกับพื้นเพื่อป้องกันอาการกรดไหลย้อน กินอาหารมื้อเย็นมากเกินไป หรือ กินดึกอาจทำให้อาการกรดไหลย้อนเกิดขึ้นรุนแรงขึ้น ควรเลือกกินอาหารเมื่ออิ่มพอ และหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีรสจัด อยากรักก็ตามอย่ากินอาหารจุกจิกก่อนนอน หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหาร เพราะอาจกระตุ้นอาการกรดไหลย้อนเพิ่มขึ้น ควรรอประมาณ 10 นาทีหลังจากที่คุณทานอาหารเสร็จก่อนที่จะดื่มน้ำ

หากคุณมีอาการกรดไหลย้อนที่เกิดขึ้นบ่อยควรพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและการรักษา เพราะอาการนี้อาจเป็นอันตรายได้หากไม่ได้รับการดูแล การสวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดรูปและไม่แน่นจนหายใจไม่ออกจะช่วยลดความกดดันในบริเวณท้อง ทำให้ไม่เกิดอาการจุกแน่นมากขึ้น การออกกำลังกายเบา ๆ จะช่วยบรรเทาอาการกรดไหลย้อน แต่ควรปฏิบัติอย่างระมัดระวัง เพราะออกกำลังกายหนักมากอาจทำให้อาการของกรดไหลย้อนรุนแรงได้ การดูแลตนเองเป็นส่วนสำคัญในการบรรเทาและป้องกันอาการโรคกรดไหลย้อน โดยควรปฏิบัติตามแนวทางที่แพทย์แนะนำเสมอ

การผ่าตัดรักษากรดไหลย้อนขั้นรุนแรงด้วยการผ่าตัดผ่านกล้อง เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมเนื่องจากผลการรักษาที่ดีและประสิทธิภาพที่สูง การผ่าตัดรักษากรดไหลย้อนเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพและได้ผลที่น่าพอใจสำหรับคนไข้ โดยใช้เทคนิคการผ่าตัดในการปรับแต่งหูรูดและกระชับส่วนกระเพาะอาหารให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น นำส่วนบนของกระเพาะอาหารมาหุ้มบริเวณหูรูดเพื่อเพิ่มความกระชับ การผ่าตัดจะทิ้งรอยแผลบริเวณหน้าท้องเพียงแค่ 5 จุดเท่านั้น วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหากรดไหลย้อนรุนแรงหรือไม่ต้องการใช้ยาลดกรดเป็นประจำในระยะยาว หรือหากมีความกังวลในการใช้ยาเป็นเวลานาน ๆ วิธีนี้ช่วยให้ผู้ที่รับการรักษาสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่ต้องเผชิญกับปัญหากรดไหลย้อนเช่นเดิมอีกต่อไป

รักษาโรคกรดไหลย้อนเรื้อรัง ด้วย TIF เทคนิคการซ่อมแซมหูรูดกระเพาะอาหารแบบไร้แผล โรคกรดไหลย้อนเกิดจากกรดในกระเพาะอาหารที่ไหลย้อนขึ้นมาในหลอดอาหารมากกว่าปกติ ตามปกติแล้วแพทย์จะใช้การรักษา



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ด้วยการสั่งให้รับประทานยาลดกรดเป็นระยะเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ หากอาการไม่ดีขึ้นและหลังจากที่แพทย์ตรวจสอบแล้วว่าไม่มีโรคอื่นที่เกี่ยวข้องกับหลอดอาหาร แพทย์อาจแนะนำวิธีการผ่าตัดเป็นทางเลือก ในปัจจุบันนี้ เรายังมีทางเลือกอีกวิธีคือการซ่อมแซมหลอดกระเพาะอาหารจากด้านในโดยไม่ต้องผ่าตัด เทคนิคนี้เรียกว่า Transoral Incisionless Fundoplication หรือ TIF คุณสมบัติที่น่าสนใจของ TIF แผลขาดจากการผ่าตัดหรือการเจาะรูที่บริเวณหน้าท้อง นอนโรงพยาบาลเพียงแค่ 1 คืนเท่านั้น พื้นตัวเร็วว่าการผ่าตัด มีความปลอดภัยที่สูง โอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยกว่าการผ่าตัด สามารถทำการรักษาซ้ำได้หากผู้ป่วยมีอาการกลับมาเป็นโรคกรดไหลย้อนอีกครั้ง TIF เหมาะกับใครบ้าง ผู้ที่ไม่ได้ผลจากการรักษาด้วยยา หากคุณเคยมีอาการกรดไหลย้อนและได้รับการรักษาด้วยยาแต่ไม่เห็นผลสักที อาจจะเป็นเพราะโรคของคุณมีระดับรุนแรงมากขึ้น หรือยาที่ใช้ไม่เหมาะกับร่างกายของคุณ การตัดสินใจเลือก TIF อาจจะเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากมีโอกาสที่คุณจะได้รับการรักษาที่เหมาะสมและได้ผลมากกว่าเดิม

การใช้ยาลดกรดอาจเป็นทางเลือกสำหรับบางคน แต่ก็มีความเสี่ยงที่ผลข้างเคียงจากการใช้ยา เช่น กระดุกเปราะบาง ค่าไตและเกลือแร่ผิดปกติ เมื่อคุณรู้สึกว่ายาลดกรดส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อาจต้องการพิจารณา TIF เป็นวิธีการใหม่ที่ไม่ต้องใช้ยาและอาจจะเหมาะสมกับคุณมากกว่า ผู้ที่กลัวผลข้างเคียงของยาในระยะยาว หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพใจและต้องการแนวทางรักษาที่ไม่มีผลข้างเคียงอันไม่สะดวก เลือก TIF อาจเป็นคำตอบที่คุณคาดหวัง เนื่องจากเป็นวิธีการที่ไม่ต้องรับประทานยาและไม่มีผลข้างเคียงในระยะยาว ผู้ที่ผ่าตัดรักษาโรคกรดไหลย้อนแล้วกลับมาเป็นซ้ำ การพิจารณา TIF เป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขสาเหตุของอาการ และอาจช่วยลดความเป็นไปได้ของการกลับมาเป็นซ้ำ ผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อนโดยไม่มีโรคหลอดอาหารอื่น ๆ ร่วมด้วย การพิจารณา TIF อาจเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากจะช่วยแก้ไขปัญหาที่แท้จริงของโรคและอาจลดอาการที่คุณเคยพบมาก่อน

บทสรุป โรคกรดไหลย้อน เป็นโรคที่ต้องให้ความสำคัญในการป้องกันและการรับมืออย่างถูกวิธี การเลือกทานอาหารที่เหมาะสมและการรักษาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคนี้ เนื่องจากสภาวะการทานอาหารและพฤติกรรมประจำวันมีบทบาทสำคัญในการควบคุมระบบย่อยอาหาร และควรทราบว่ากรดไหลย้อนห้ามกินอะไร อยากรู้ก็ตาม หากมีอาการเจ็บปวดหรือระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ ควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสม เพื่อประสบการณ์การดูแลสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลศิรินครินทร์ กรุงเทพฯ <https://shorturl.asia/5QcHK/>

Rattinan Medical Center <https://shorturl.asia/q2wgo>