

แพทย์เผยวิธีป้องกันโรคกรดไหลย้อน เตือนหากปล่อยไว้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

อธิบดีกรมการแพทย์ เผยโรคกรดไหลย้อนภัยใกล้ตัวที่พบมากขึ้นในกลุ่มคนมีพฤติกรรม การบริโภคไม่เหมาะสมซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้นานเรื้อรังอาจนำไปสู่มะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้แนะลดคาแฟของมัน และรับประทานอาหารให้ตรงเวลาครบทุกมื้อ

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคกรดไหลย้อนเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติที่เกี่ยวกับการมีกรดในกระเพาะอาหารไหลขึ้นมาสู่หลอดอาหารมีอาการคล้ายโรคกระเพาะแต่โรคกรดไหลย้อนมีสาเหตุมาจากการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหูรูดส่วนล่างของหลอดอาหารหย่อนตัวลงทำให้มีน้ำย่อยหรือกรดสามารถไหลย้อนขึ้นไปที่หลอดอาหารได้ซึ่งโดยปกติเมื่อกลืนอาหารลงไปแล้ว หูรูดจะทำหน้าที่คลายตัวเพื่อเปิดทางให้อาหารไหลผ่านลงไปในกระเพาะอาหาร เมื่อผ่านลงสู่กระเพาะอาหารแล้ว หูรูดจะหดตัวเพื่อปิดกั้นไม่ให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปที่หลอดอาหาร คล้ายประตูกันไม่ให้อาหารกรดหรือต่างไหลย้อนเข้าไปในหลอดอาหารสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคกรดไหลย้อนคือ มีพฤติกรรม การบริโภคไม่เหมาะสมเช่น ตื่นเช้าเร่งรีบไปทำงาน รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา กินแต่ซากาแฟ น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต สูปบุหรี รับประทานอาหารมื้อเย็นแล้วนอนทันทีไม่ได้อะยะเวลาให้อาหารเคลื่อนที่ผ่านกระเพาะอาหารซึ่งใช้ ระยะเวลาประมาณ 3 ชั่วโมง ทำให้เกิดเป็นโรคกรดไหลย้อนได้ส่วนอาการที่บ่งชี้ว่าเป็นโรคกรดไหลย้อน ที่เป็นสัญญาณอันตราย ได้แก่ มีอาการกลืนลำบาก กลืนเจ็บคอ อาเจียนบ่อยๆ น้ำหนักลด และอาเจียนเป็นเลือดหรือมีอาการชืด ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วนเพราะหากปล่อยไว้เป็นระยะเวลานาน จะกลายเป็นเรื้อรังและมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ทำให้หลอดอาหารส่วนปลายมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดเป็นมะเร็งในหลอดอาหารส่วนปลายได้ในอนาคตสำหรับการรักษาสามารถตรวจวินิจฉัยโรคได้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ที่ให้ความแม่นยำด้วยเครื่องตรวจกรดไหลย้อน แล้วค่อยดำเนินการผ่าตัดถ้ามีข้อบ่งชี้ว่ามีกรดหรือต่างไหลย้อนขึ้นมาเกินระดับจริง ซึ่งปัจจุบันการผ่าตัดไม่ยุ่งยากเนื่องจากสมัยนี้มีเครื่องมือที่ทันสมัยด้วยการส่องกล้องเข้าไปเพื่อกระชับหูรูดให้แข็งแรง สะดวกปลอดภัย หนึ่งถึงสองวันก็สามารถกลับบ้านได้

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อว่า ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้เหมาะสมโดยการดูแลเรื่องการบริโภคการรับประทานอาหารให้เป็นเวลาครบทุกมื้อมีอะละไม่ต้องมาก แค่อิ่มเพื่อให้มีอาหารในกระเพาะอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะย่อยอาหารได้หมด และก่อนนอน 2-3 ชั่วโมงควรงดอาหารรวมทั้งหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นช่องทางของการเกิดโรคกรดไหลย้อน เช่น ลดซากาแฟและของมัน น้ำอัดลม และดสูบบุหรีซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายเสียสุขภาพ และก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ทั้งนี้การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองถือเป็นเรื่องที่ดี ถ้าดูแลให้มากยิ่งขึ้นหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพร่างกายจะแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันสูงสามารถต้านทานต่อโรคได้
