

# สารบัญ

คำนิยม	(9)
คำนำสำนักพิมพ์	(12)
คำนำผู้เขียน	(14)

## บทนำ

เช็กให้ชัวร์ คุณกำลังป่วยเป็นกรดไหลย้อนหรือเปล่า	1
--	---

### 1. กรดไหลย้อน ภัยเงียบรบกวนคุณภาพชีวิต

สถานการณ์โรคกรดไหลย้อนทั่วโลก	7
สถานการณ์โรคกรดไหลย้อนในไทย	8

### 2. กรดไหลย้อน ไม่ร้ายแรงแต่เรื้อรัง

ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างไร	13
หลอดอาหาร หน้าที่ไม่มากแต่ขาดไม่ได้	15
ทำความเข้าใจโรคกรดไหลย้อน	18
• กรดไหลย้อนคืออะไร	18
• สาเหตุการเกิดโรคกรดไหลย้อน	21
ความผิดปกติจากการคลายตัว	
ของหลอดอาหารส่วนปลาย	21
ความผิดปกติของกล้ามเนื้อหูรูด	
ส่วนปลาย	22

การเดินทางของกระเพาะอาหารส่วนบน	
เข้าไปในหลอดอาหาร	23
ความผิดปกติจากการบีบตัวของหลอดอาหาร	25
ความผิดปกติจากการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร	26
ภาวะแอ้งกรด	26
สาเหตุอื่นๆ	29
• อาการของโรคกรดไหลย้อน	35
<b>3. ทำความรู้จักกรดไหลย้อนประเภทต่าง ๆ</b>	39
กรดไหลย้อนที่ทำให้เกิดอาการในหลอดอาหาร	40
• กรดไหลย้อนที่ไม่มีอาการอักเสบของหลอดอาหาร	41
• กรดไหลย้อนที่มีอาการอักเสบของหลอดอาหาร	43
กรดไหลย้อนที่ทำให้เกิดอาการนอกหลอดอาหาร	48
โรคกรดไหลย้อนในเด็ก	51
• การวินิจฉัยและรักษาโรคกรดไหลย้อนในเด็ก	52

#### 4. โรคแทรกซ้อนจากอาการกรดไหลย้อน 57

มะเร็งหลอดอาหาร 58

มะเร็งกล่องเสียง 62

#### 5. ตรวจให้แน่ คุณเป็นกรดไหลย้อนหรือเปล่า 73

ขั้นตอนการวินิจฉัยโรค 74

#### 6. รู้เร็ว รักษาไว ก็หายได้ 83

แนวทางการรักษาโรคกรดไหลย้อน 84

- ปรับเปลี่ยนชีวิตสู่กรดไหลย้อน 84

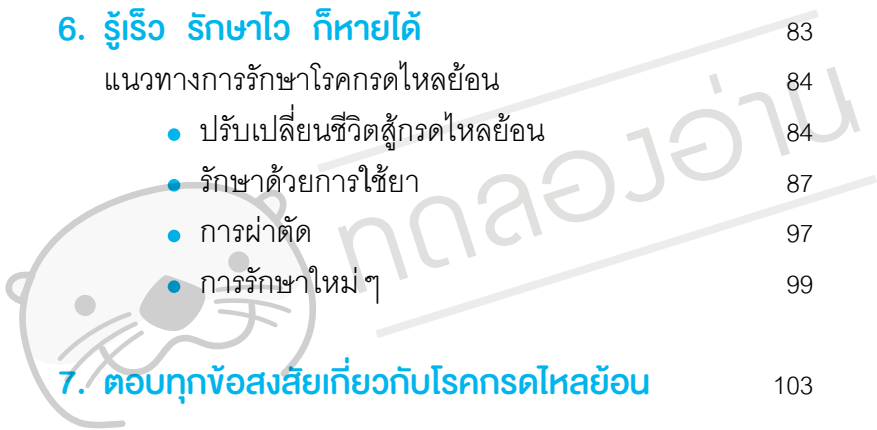
- รักษาด้วยการใช้ยา 87

- การผ่าตัด 97

- การรักษาใหม่ๆ 99

#### 7. ตอบทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อน 103

เกี่ยวกับผู้เขียน 110



## คำนิยม

ผมรู้สึกเป็นเกียรติและภูมิใจอย่างมากที่รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมชาย ลีลากุลศลวงศ์ ขอให้ผมเขียนคำนิยมในหนังสือ *โรคกรดไหลย้อน* ซึ่งพบได้บ่อยในเวชปฏิบัติในช่วง 10-15 ปีที่ผ่านมา ก่อนหน้านี้โรคกรดไหลย้อนจะพบบ่อยในประเทศแถบยุโรปและอเมริกา ต่อมาพบความชุกหรือความแพร่หลายของโรคนี้ในประเทศแถบเอเชียรวมทั้งประเทศไทย อันเนื่องจากคนไทยมีการดำเนินชีวิตรวมทั้งพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเป็นแบบชาวยุโรปและอเมริกามากขึ้น

การวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนจะใช้หลักการสำคัญคือ การซักประวัติว่าอาการจำเพาะของโรคกรดไหลย้อนเป็นสำคัญ ไม่จำเป็นต้องพึ่งการสืบค้นในการวินิจฉัย เนื่องจากไม่มีการสืบค้นใดที่จะสามารถยืนยันการวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำให้เกิดปัญหาในการวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนที่แม่นยำได้บ่อย อันเป็นผลจากการวินิจฉัยที่แม่นยำ มีปัจจัยขึ้นกับทั้งแพทย์และผู้ป่วย โดยแพทย์จะต้องตระหนักถึงโรคนี้และซักประวัติให้ถูกต้องครบถ้วน เพื่อให้มีความมั่นใจสูงในการวินิจฉัยโรคนี้ สำหรับผู้ป่วยต้องให้ข้อมูลอย่างถูกต้องครบถ้วนเช่นกัน เพื่อให้แพทย์นำไปประมวลผลใช้ในการวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนได้อย่างถูกต้องแม่นยำและไม่วินิจฉัยเกินจริง เนื่องจากอาการของ

โรคกรดไหลย้อนอาจคล้ายหรือทับซ้อนกับโรคกระเพาะอาหาร ชนิดไม่มีแผล หรือโรคลำไส้ทำงานแปรปรวนได้ เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นหนังสือเกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อน ที่สมบูรณ์ที่สุดของประเทศไทยสำหรับผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป เนื่องจากเนื้อหาครอบคลุมแนวทางการวินิจฉัยโรคจากกรดไหลย้อนตั้งแต่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภาวะกรดไหลย้อน การตรวจทางห้องปฏิบัติการ ลักษณะทางคลินิก ภาวะแทรกซ้อน แนวทางในการรักษา คำแนะนำในการปฏิบัติตัว ซึ่งผู้นิพนธ์ได้รวบรวมข้อมูลโดยละเอียดทุกแง่มุม รวมทั้งได้ตอบคำถามในประเด็นต่างๆ อย่างดี ทำให้เกิดความเข้าใจและคลายความวิตกกังวลได้อย่างมาก

โดยผู้นิพนธ์ได้สอดแทรกประสบการณ์ตรงและข้อมูลจากการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ และยังมีภาพประกอบสวยๆ ทำให้เข้าใจง่ายขึ้นและน่าอ่านมากขึ้น เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง จึงหวังว่าเนื้อหาสาระของหนังสือ *โรคกรดไหลย้อน* เล่มนี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้ประชาชนทั่วไปมีความสนใจและเข้าใจในกลุ่มโรคนี้มากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีผลสัมฤทธิ์ที่ดียิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมชาย  
ลีลากุศลวงศ์ ที่ได้สรรค์สร้างหนังสือ *โรคกรดไหลย้อน* เล่มนี้  
เพื่อประโยชน์ต่อประชาชนทั่วไป ผู้ป่วย แพทย์ และวงการ  
สาธารณสุขของประเทศไทยสืบไป

อุดม คชินทร

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์

สมาชิกรัฐสภา

อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

อดีตคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อดีตนายกสมาคมแพทย์ระบบทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย



## คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยมีอาการแสบร้อนกลางหน้าอก รู้สึกเหมือนมีอาหารหรือของเหลวจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาที่คอ หรือรู้สึกถึงรสเปรี้ยว ๆ ขม ๆ ในปากหรือไม่ หากมีอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณกำลังเป็น “โรคกรดไหลย้อน”

หลายคนคิดว่าโรคนี้ไม่รุนแรงและไม่อันตราย แค่รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงเลือกที่จะไม่รักษา แต่รู้หรือไม่ว่าหากปล่อยให้โรคดำเนินไปเรื่อย ๆ นอกจากจะส่งผลให้ใช้ชีวิตลำบากแล้ว ยังมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งหลอดอาหารในอนาคตได้อีกด้วย

แม้ว่าโรคกรดไหลย้อนจะไม่ใช้โรคร้ายแรงที่ทำให้เสียชีวิตได้ แต่ก็ยังเป็นโรคที่ไม่ควรมองข้าม และควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาให้ตรงจุด หลายคนอาจมีคำถามว่าเมื่อเป็นโรคกรดไหลย้อนแล้วทำไมต้องรีบรักษา คำตอบคือเพื่อป้องกันการลุกลามและโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจรุนแรงมากกว่าโรคกรดไหลย้อน ทั้งนี้การรักษาจะไม่ได้ผลดีเลย หากคุณไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่เหมาะสมที่เป็นปัจจัยให้เกิดอาการของโรคกรดไหลย้อนไปด้วยพร้อมกัน

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ  
โรคกรดไหลย้อน โดยรองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมชาย  
ลีลากุลดวงศ์ จะเป็นคู่มือสามัญประจำบ้านที่ช่วยให้ทุกคน  
รู้เท่าทันโรคกรดไหลย้อนทุกแง่มุม ตั้งแต่สาเหตุ อาการต่างๆ  
โรคแทรกซ้อน และวิธีการรักษา รวมถึงการถามตอบข้อสงสัย  
เกี่ยวกับโรคกรดไหลย้อนในประเด็นที่น่าสนใจ หลังจากอ่าน  
หนังสือเล่มนี้จบแล้ว ขอให้ทุกท่านห่างไกลจากโรคกรดไหลย้อน  
ตลอดไปครับ



**AMARIN**  
Health

กันยายน 2562



# บทนำ

## เช็คให้ชัวร์ คุณกำลังป่วย เป็นกรดไหลย้อนหรือเปล่า

### กรดไหลย้อน

โรคยอดฮิตของกลุ่มคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่อยู่กับความเร่งรีบแทบจะตลอดเวลา โรคนี้แม้ดูเหมือนจะไม่รุนแรง แต่หากเป็นขึ้นมาแล้วไม่รีบรักษา อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวได้ ยิ่งถ้านิ่งเฉย อาการของโรคอาจรุนแรงและลุกลามจนมีโอกาสดกลายเป็นมะเร็งได้ด้วย ดังนั้นอย่ารอช้า มาเช็กให้ชัวร์ถ้าคุณกำลังมีอาการเหล่านี้ คุณอาจจะกำลังป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อนอยู่

- รู้สึกแสบร้อนกลางอก
- มีอาการหรือมีความรู้สึกเหมือนมีอาหารหรือของเหลวจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาในคอหรือในปาก
- มีอาการแสบบริเวณลิ้นปี่หรือแสบบริเวณตรงกลางท้องส่วนบนขึ้นมาที่คอ
- มีอาการกลืนลำบากหรือกลืนติด
- มีอาการไอเรื้อรัง เจ็บคอเรื้อรัง เสียงแหบเรื้อรัง หอบหืด พันผุ มีกลิ่นปาก

- มีปัญหาในการนอนหลับเนื่องจากรู้สึกแสบร้อนบริเวณกลางอก จากการที่มีอาหารหรือของเหลวจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาที่ลำคอ
- จำเป็นต้องรับประทานยาเพื่อช่วยลดอาการแสบร้อนบริเวณกลางหน้าอกและ / หรือลดอาการอาหารหรือของเหลวจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาในลำคอ เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร หรือยาธาตุน้ำข้าว เป็นต้น

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ต้องระวังให้ดี เพราะคุณกำลังเข้าข่ายป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อน ดังนั้นถ้าไม่ยากป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อนเรื้อรังจนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ คงต้องหยิบหนังสือเล่มนี้มาอ่านเสียแล้ว

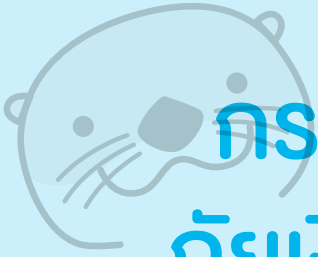






ທດສະຍອຳນ

1



กรดไหลย้อน  
ภัยเงียบรบกวน  
คุณภาพชีวิต

คุณลองอ่าน

**กรดไหลย้อน** โรคที่หลาย ๆ คนเริ่มให้ความสำคัญมากขึ้น แม้โรคนี้จะไม่รุนแรงจนเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต แต่ก็ถือเป็นโรคที่รบกวนคุณภาพชีวิตค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นอาการแสบยอดอกหลังรับประทานอาหาร หรืออาการเรอเปรี้ยว ขย้อน กลืนอาหารไม่ค่อยลง ในผู้ป่วยบางรายมีอาการรุนแรงถึงขั้นกินไม่ได้ นอนไม่หลับ และบางรายที่มีอาการหนักมาก ๆ โรคอาเจียนรุนแรง ลูกกลามจนกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้



# สถานการณ์โรคกรดไหลย้อนทั่วโลก

ความชุกของโรคกรดไหลย้อนนั้นจะแตกต่างกันตามเชื้อชาติและภูมิภาค จากรายงานการศึกษาจำนวน 28 การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Gut* เมื่อ ค.ศ. 2014 โดย Dr. Hashem El-Serag พบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการของกรดไหลย้อนอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ในกลุ่มประเทศแถบอเมริกาเหนือจะมีความชุกอยู่ระหว่างร้อยละ 18.1-27.8 ส่วนในยุโรปมีความชุกอยู่ที่ร้อยละ 8.8-25.9 และในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อยู่ที่ร้อยละ 2.5-7.8

ส่วนรายงานการศึกษาในวารสาร *Digestive Diseases and Sciences* เมื่อ ค.ศ. 2014 พบว่า ในสหรัฐอเมริกามีความชุกของอาการแสบยอดอกที่เข้าได้กับโรคกรดไหลย้อนในประชากรทั่วไปอยู่ที่ร้อยละ 59 ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกับผู้ป่วยกรดไหลย้อนยิ่งกว่านั้น อาการเรอเปรี้ยวจะพบได้บ่อยกว่าในกลุ่มคนไข้เมื่อเทียบกับในประชากรทั่วไป คือร้อยละ 46 กับ 39

นอกจากนี้พบว่ากว่าร้อยละ 20-40 ของประชากรตะวันตกที่เป็นผู้ใหญ่จะมีอาการแสบยอดอกเรื้อรังหรืออาการเรอเปรี้ยว และในแต่ละปีจะมีประชากรมากกว่า 9 ล้านคนที่มาพบแพทย์เพราะปัญหาของกรดไหลย้อน

ทั้งนี้จากรายงานของโครงการ HCUP (The Healthcare Cost and Utilization Project) ของสถาบันวิจัยระบบสุขภาพสหรัฐอเมริกา (AHRQ: Agency for Healthcare Research and

Quality) พบว่า จำนวนผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนทั่วสหรัฐอเมริกา มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยทำการศึกษาระหว่าง ค.ศ. 2000 - 2005 เป็นระยะเวลา 5 ปี จำนวนผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก จากเดิมที่มีเพียง 995,402 ราย เพียง 5 ปีเพิ่มเป็น 3,141,965 ราย หรือเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 216

## สถานการณ์โรคกรดไหลย้อนในไทย

ขณะที่ในประเทศไทย สถานการณ์โรคกรดไหลย้อนจะไม่น่ารุนแรงนักเมื่อเทียบกับกลุ่มประเทศอื่นๆ จากการวิจัยของผู้เขียนเมื่อ พ.ศ. 2555 โดยใช้แบบสอบถามจากประชากร 3,120 คน พบว่า มีความชุกของโรคกรดไหลย้อนที่ร้อยละ 7.4 (ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ)

โดยร้อยละ 83 ของผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนในประเทศไทย จะเป็นกรดไหลย้อนแบบที่ไม่มีการอักเสบของหลอดอาหาร ซึ่งประเทศในแถบเอเชียความชุกของโรคกรดไหลย้อนแบบไม่มีการอักเสบของหลอดอาหารก็พบว่าสูงเช่นกัน โดยมีความชุกอยู่ระหว่างร้อยละ 83 - 97

นอกจากนี้ จากงานวิจัยของศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์อุดม คชินทร เมื่อ พ.ศ. 2539 พบว่า ความชุกของผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนที่มีการอักเสบของหลอดอาหารร่วมด้วย อยู่ที่ร้อยละ 5 ขณะทำงานวิจัยของผู้เขียนที่วิจัยไว้ใน พ.ศ. 2542



พบว่าความชุกเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9 และร้อยละ 17 ในปี พ.ศ. 2550

ในประเทศไทยนั้น ผู้ป่วยที่มีหลอดอาหารอักเสบจากกรดไหลย้อนส่วนใหญ่ ร้อยละ 89 จะเป็นการอักเสบแบบไม่รุนแรง นอกจากนี้ยังพบว่า ร้อยละ 58 ของผู้ป่วยที่มาด้วยอาการแสบยอดอกจะเป็นกลุ่มที่ไม่มีการอักเสบของหลอดอาหารและไม่พบความผิดปกติจากกรดที่ย้อนขึ้นมา ซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่มีอาการแต่ไม่พบความผิดปกติจากการตรวจเพิ่มเติม เรียกว่า **โรคหลอดอาหารไวเกิน (Reflux Hypersensitivity)** และ **โรคแสบยอดอกที่ไม่ได้เกิดจากกรดไหลย้อน (Functional Heartburn)**

แม้โรคกรดไหลย้อนจะไม่ใช่วิถีโรคที่ร้ายแรงที่คร่าชีวิตคนจำนวนมาก แต่ก็ถือเป็นโรคที่สร้างความรำคาญใจ รวมทั้งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลง จึงเป็นโรคที่ไม่ควรมองข้ามและต้องรีบรักษาให้เร็วที่สุด เพื่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่สมบูรณ์



ທດສະຍອຳນ

2



กรดไหลย้อน  
ไม่ร้ายแรงแต่เรื้อรัง

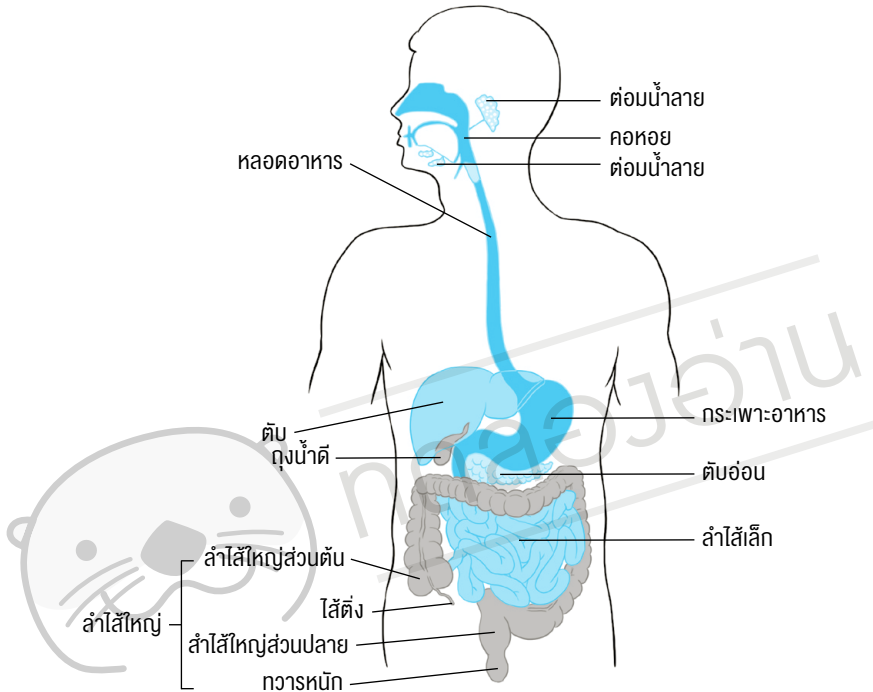
กดสองอ่าน

**ก่อน** จะทำความเข้าใจกับโรคกรดไหลย้อน มาทำความเข้าใจกับระบบทางเดินอาหารซึ่งเป็นระบบสำคัญของร่างกาย รวมทั้งเป็นจุดที่เกิดโรคกรดไหลย้อนกันก่อน

**ระบบทางเดินอาหาร หรือเรียกว่าระบบจีไอ (Gastrointestinal System: GI System)** ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวกับกระบวนการรับอาหาร การย่อย การดูดซึมอาหาร และการขับถ่ายกากอาหาร เริ่มตั้งแต่ปาก คอหอย หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก

นอกจากนั้นยังรวมไปถึงอวัยวะอื่นๆ และต่อมต่างๆ ได้แก่ ตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี ท่อน้ำดี ต่อมมัลลาย ซึ่งอวัยวะและต่อมเหล่านี้มีส่วนช่วยในการย่อยอาหารเช่นกัน

# ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างไร



เมื่อเรารับประทานอาหารผ่านทางปาก ฟันจะทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กลง เมื่ออาหารมีขนาดเล็กลง ก็จะมีพื้นผิวสัมผัสผิวกับเอนไซม์ต่างๆ ที่ทำหน้าที่ย่อยอาหารได้มากขึ้น

ทั้งนี้ภายในปากจะมีน้ำลายซึ่งผลิตมาจากต่อมน้ำลาย โดยหน้าที่สำคัญของน้ำลายคือ ทำให้อาหารเปียกและเกาะ

เป็นก้อน ทำให้กลืนได้ง่ายขึ้น ทั้งยังช่วยชะล้างอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟัน รวมทั้งมีเอนไซม์อะไมเลส (Amylase) ที่ย่อยแป้งให้กลายเป็นน้ำตาลอีกด้วย

หลังจากอาหารผ่านปากแล้วจะเคลื่อนตัวไปที่คอหอยและเข้าสู่หลอดอาหาร ซึ่งหลอดอาหารจะทำหน้าที่บีบและคลายตัวเพื่อให้อาหารเคลื่อนผ่านไปสู่วะเพาะอาหาร (อาการของโรคกรดไหลย้อนจะเกิดบริเวณนี้)

เมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารก็จะหลั่งกรดเกลือ (Hydrochloric Acid) ทำหน้าที่ย่อยสลายสารอาหารโมเลกุลใหญ่ให้เล็กลง รวมทั้งผลิตเอนไซม์เพปซิน (Pepsin) ซึ่งทำหน้าที่ย่อยโปรตีนต่าง ๆ ที่เรารับประทานเข้าไป นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ดูดซึมน้ำ แอลกอฮอล์ แอสไพริน และกาเฟอีนอีกด้วย

เมื่อกระเพาะอาหารทำหน้าที่เสร็จก็จะบีบตัวเพื่อไล่อาหารให้ลงสู่ลำไส้เล็ก ซึ่งมีหน้าที่ย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน รวมทั้งดูดซึมสารอาหารด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เอนไซม์ที่ใช้ย่อยอาหารในลำไส้เล็กมีทั้งที่หลั่งมาจากลำไส้เล็กเอง และหลั่งมาจากตับอ่อนด้วย

สุดท้ายเมื่ออาหารผ่านกระบวนการย่อยและดูดซึมจนเหลือเป็นกากอาหารแล้ว ลำไส้เล็กก็จะบีบตัวเพื่อไล่กากอาหารสู่ลำไส้ใหญ่ต่อไป

ลำไส้ใหญ่เป็นอวัยวะสุดท้ายของระบบทางเดินอาหาร ทำหน้าที่รับกากอาหารที่ย่อยเสร็จแล้วมาดูดซึมสารอาหารอื่นๆ ที่ยังคงค้างอยู่ ได้แก่ น้ำ วิตามินบี 12 แร่ธาตุต่างๆ จากนั้นจะบีบตัวเพื่อดันกากอาหารออกทางทวารหนัก

จะเห็นได้ว่า กระบวนการทำงานของระบบทางเดินอาหาร นั้นมีอวัยวะมากมายเข้ามาเกี่ยวข้อง หนึ่งในนั้นคือ **หลอดอาหาร** ซึ่งแม้ว่าจะมีหน้าที่ไม่มาก แต่ก็ใช่อวัยวะสำคัญ แถมยังเป็นจุดที่เกิดโรคกรดไหลย้อนได้ด้วย



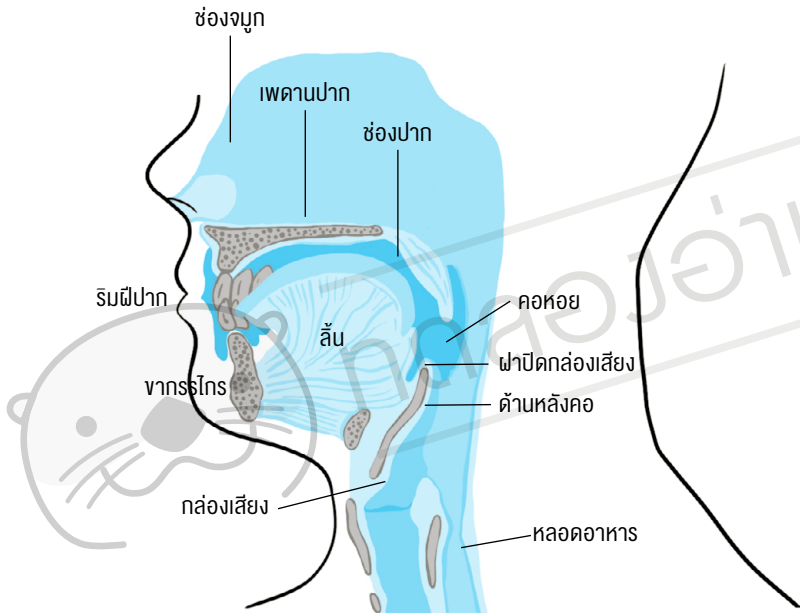
**หลอดอาหาร (Esophagus)** คือ อวัยวะส่วนแรกของระบบย่อยอาหารในร่างกาย ประกอบด้วยกล้ามเนื้อซึ่งมีทั้งกล้ามเนื้อลายในบริเวณส่วนต้นของหลอดอาหารและกล้ามเนื้อเรียบในส่วนกลางและส่วนปลายของหลอดอาหาร มีลักษณะเป็นท่อนกลมยาวประมาณ 23-25 เซนติเมตร ขึ้นอยู่กับความสูงของแต่ละคน มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร

หน้าที่สำคัญของหลอดอาหารคือ ลำเลียงอาหารจากคอหอย (Pharynx) สู่อกระเพาะอาหาร โดยหลอดอาหารจะมีกล้ามเนื้อหูรูด 2 ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อหูรูดส่วนต้นและกล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลาย

- **กล้ามเนื้อหูรูดส่วนต้น (Upper Esophageal Sphincter : UES)** จะอยู่บริเวณหลอดอาหารส่วนต้น ขณะที่หายใจเข้า กล้ามเนื้อส่วนนี้จะทำหน้าที่ปิดกั้นไม่ให้ลมเข้าไปในหลอดอาหาร และเมื่อกดลิ้นอาหาร กล้ามเนื้อส่วนนี้จะคลายตัวเพื่อให้อาหารผ่านจากคอหอยเข้าสู่หลอดอาหาร เช่นเดียวกัน เมื่อกดลิ้นอาหารเสร็จ กล้ามเนื้อส่วนนี้ก็ปิดกั้นไม่ให้อาหารจากหลอดอาหารย้อนกลับเข้าไปในคอหอยได้อีก
- **กล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลาย (Lower Esophageal Sphincter : LES)** จะอยู่บริเวณหลอดอาหารส่วนปลาย ซึ่งเป็นรอยต่อระหว่างหลอดอาหารกับกระเพาะอาหาร ป้องกันไม่ให้อาหารจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับเข้าไปในหลอดอาหารนั่นเอง ซึ่งอาการของโรคกรดไหลย้อนส่วนใหญ่มักเกิดจากความผิดปกติบริเวณนี้



ส่วนบนของหลอดอาหารถือเป็นจุดเชื่อมต่อกับอวัยวะอื่นๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นช่องปาก (Oral Cavity) กล่องเสียง (Larynx) คอหอย (Pharynx) และช่องจมูก (Nasal Cavity)



หากผู้ป่วยมีอาการโรคกรดไหลย้อนก็สามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะอื่นๆ ที่เชื่อมต่อกับหลอดอาหารได้เช่นกัน เช่น เสียงแหบ ไอเรื้อรัง เจ็บคอเรื้อรัง ฟันผุ หรือมีอาการปอดอักเสบได้ เป็นต้น

ทั้งนี้โรคสำคัญที่มักเกิดกับหลอดอาหาร ได้แก่ หลอดอาหารอักเสบ โรคมะเร็งหลอดอาหาร และโรคที่พบบ่อยที่สุดคือ โรคกรดไหลย้อน

เมื่อทราบถึงความสำคัญและหน้าที่ของหลอดอาหารแล้ว เราไปทำความรู้จักกับโรคกรดไหลย้อน ตัวการสำคัญที่ทำให้ร้ายหลอดอาหารกัน

## ทำความรู้จักโรคกรดไหลย้อน

### กรดไหลย้อนคืออะไร

โรคกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารสู่หลอดอาหาร หรือเรียกสั้น ๆ ว่า **โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease : GERD)** เป็นภาวะที่มี **สารคัดหลั่งจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร**

โดยสารคัดหลั่งที่ว่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารซึ่งมีสถานะเป็นกรด มีรสเปรี้ยว หรืออาจเป็นแก๊สจากกระเพาะอาหารหรือน้ำย่อยจากลำไส้เล็ก (น้ำดีมีสถานะเป็นด่าง มีรสขม) ที่อาจปะปนมากับกรดในกระเพาะอาหารได้ ทำให้ผู้ป่วยบางรายรู้สึกถึงรสเปรี้ยว ๆ ขม ๆ เวลาเกิดอาการกรดไหลย้อน โดยที่อาจมีหรือไม่มีผลข้างเคียงจากโรคนี้ก็ได้ เช่น หลอดอาหารอักเสบจนเกิดการตีบ เป็นต้น

ทั้งนี้คนทั่วไปก็สามารถมีอาการกรดไหลย้อนได้ แต่อาจจะไม่ต้องรักษา เว้นเสียแต่ว่าถ้ามีอาการดังกล่าวมากกว่า 2-3 วัน ต่อสัปดาห์ขึ้นไป หรือมีอาการรุนแรงโดยเป็นมากกว่า 1 วัน ต่อสัปดาห์ ก็จะต้องถือว่าอาการเริ่มรบกวนคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งแพทย์จะแนะนำให้รักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้

## น้ำดีย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารได้อย่างไร

ภาวะน้ำดีไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารส่วนใหญ่ มักเกิดในผู้ป่วยที่เคยมีประวัติผ่าตัดเปลี่ยนทิศทางของ ลำไส้เล็ก เช่น ผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร ที่ต้องตัดกระเพาะอาหารบางส่วนออกแล้วนำลำไส้เล็ก มาต่อ ทำให้เส้นทางการไหลของน้ำดีเปลี่ยนแปลงไป จากปกติที่มักไหลลงสู่ด้านล่างเท่านั้น อาจไหลย้อน ขึ้นมาสู่กระเพาะอาหาร และย้อนขึ้นสู่หลอดอาหาร ทำให้เกิดการระคายเคืองได้เช่นกัน

ทั้งนี้ในผู้ป่วยที่มีอาการน้ำดีไหลย้อนขึ้นมาที่ หลอดอาหาร แพทย์จะจ่ายยาที่กำหนดที่จับน้ำดี เช่น กลุ่มยาคอเลสไตรรามิน (Cholestyramine) โซเดียม อัลจีเนต (Na alginate) หรือยาช่วยลดการคลายตัวของหูรูดหลอดอาหารส่วนปลาย เช่น Baclofen เพื่อ ช่วยบรรเทาอาการ

เมื่อสารคัดหลั่งเหล่านี้ไหลย้อนสู่หลอดอาหารจะทำให้ เกิดอาการระคายเคือง เช่น แสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ กลางหน้าอก หากปล่อยไว้ให้เกิดกรดไหลย้อนนาน ๆ กรดจากกระเพาะอาหาร อาจกัดกร่อนหลอดอาหารจนเกิดแผลรุนแรง กลายเป็น **แผลเป็น**

นั่นหมายความว่าเนื้อเยื่อบริเวณนั้นจะมีผิวเรียบตึงเกิดขึ้น และไม่ยืดหยุ่นอีกต่อไป (คล้ายกับแผลเป็นตามผิวหนังที่มีลักษณะ

เป็นผิวน้ำลื่น ๆ ตึง ๆ ไม่ยืดหยุ่น) ส่งผลให้เวลารับประทานอาหาร กล้ามเนื้อหลอดอาหารจะคลายตัวออกเพื่อให้อาหารเคลื่อนผ่านได้ลำบากขึ้นเพราะส่วนที่เป็นแผลเป็นตึงรั้งเอาไว้ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกจุก แน่น กลืนอาหารไม่ค่อยลง หรือเรียกว่า มีอาการกลืนลำบากนั่นเอง

ผู้ป่วยที่มีกรดไหลย้อนขึ้นมาจำนวนมากหรือเป็นเรื้อรัง อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อบุหลอดอาหารจากแผลเป็นกลายเป็นพังผืด และทำให้เซลล์เยื่อบุผิวของหลอดอาหารมีลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบชนิดที่เรียกว่า **บาร์เรตต์ อีโซฟากัส (Barrett's Esophagus)** ซึ่งสามารถลุกลามจนมีโอกาสกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ในที่สุด

ดังได้กล่าวมาแล้วก่อนหน้านี้ว่า ภาวะกรดไหลย้อนสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกคน ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ต้องรักษา หากมีอาการไม่บ่อยครั้งและไม่ได้รับวงวนการดำเนินชีวิต แต่หากอาการเหล่านี้เกิดขึ้นมากกว่า 2-3 วันต่อสัปดาห์ หรือมีอาการรุนแรงและเป็นมากกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ จะถือว่ามีอาการรบกวนคุณภาพชีวิต ก็ควรต้องพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุและรักษาให้ตรงจุด

เพราะอย่างที่กล่าวไปว่า ถ้าปล่อยให้โรคดำเนินไปเรื่อยๆ นอกจากเราจะใช้ชีวิตลำบากแล้ว ยังมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้อีกด้วย

## สาเหตุการเกิดโรคกรดไหลย้อน

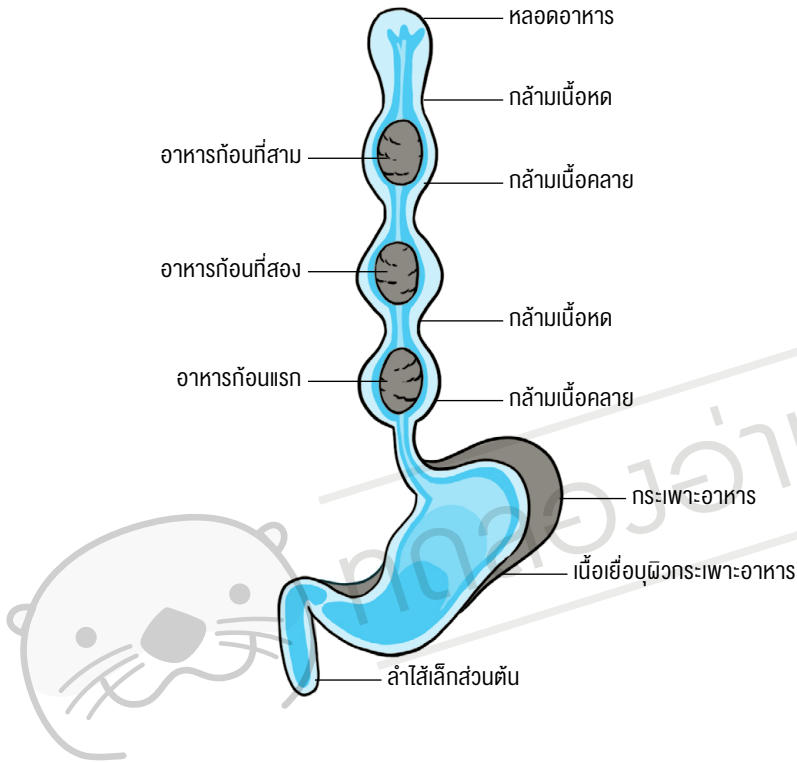
โรคกรดไหลย้อนเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายและเกิดจากการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม โดยสามารถจำแนกสาเหตุการเกิดโรคกรดไหลย้อนได้ดังนี้

### 1. ความผิดปกติจากการคลายตัวของหลอดอาหารส่วนปลาย (Transient Lower Esophageal Sphincter Relaxations : TLESRs)

ตามปกติเมื่อเรารับประทานอาหาร อาหารจะเป็นตัวกระตุ้นให้หลอดอาหารบีบและคลายตัวออกเพื่อลำเลียงอาหารจากช่องปากลงสู่กระเพาะอาหาร

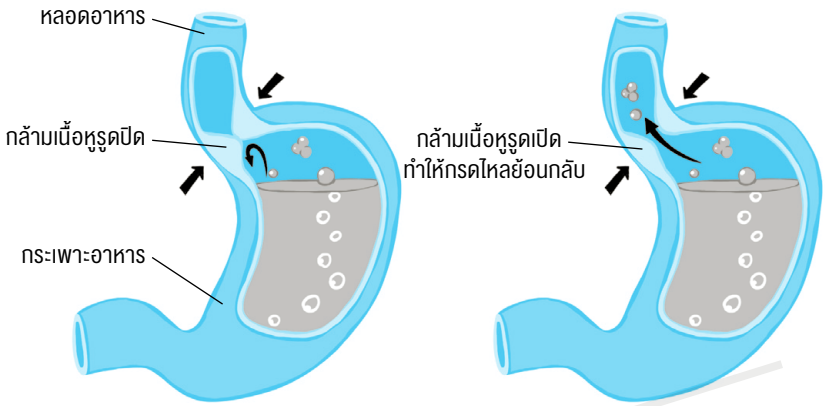
โดยหลอดอาหารของคนปกติจะคลายตัวต่อเมื่อมีอาหารกระตุ้นเท่านั้น แต่ในผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนบางราย หลอดอาหารจะมีการคลายตัวที่ผิดปกติ นั่นคือ เกิดการคลายตัวทั้ง ๆ ที่ไม่มีการกลืนหรือไม่มีอาหารเป็นตัวกระตุ้น และคลายตัวบ่อยครั้ง ทำให้มีโอกาสที่กรดจากกระเพาะอาหารจะไหลย้อนขึ้นสู่หลอดอาหารได้

พบว่าผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนจะมีจำนวนครั้งของการคลายตัวของหลอดอาหารส่วนล่างโดยไม่มีการกลืนมากกว่าในคนปกติ



## 2. ความผิดปกติของกล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลาย (Hypotensive Lower Esophageal Sphincter)

กล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลายของหลอดอาหารจะทำหน้าที่กั้นไม่ให้อาหารและกรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับสู่หลอดอาหารได้ แต่ในผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลายผิดปกติหรือมีภาวะกล้ามเนื้อหย่อน (หูรูดปิดไม่สนิท) ก็จะทำให้กรดหรืออาหารจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหารได้เช่นกัน



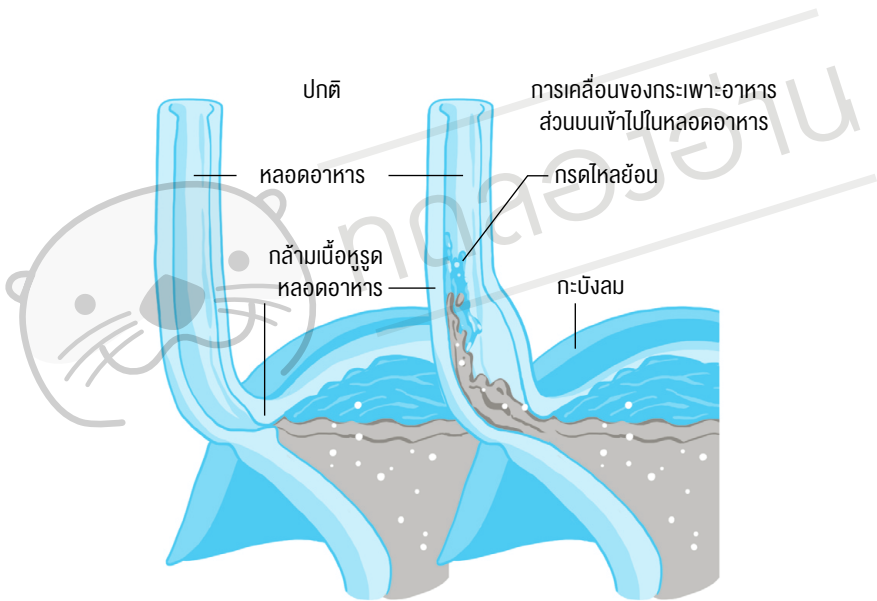
ทั้งนี้สาเหตุของภาวะกล้ามเนื้อหูรูดหย่อนอาจมาจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมลง หรือการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต ยารักษาโรคหัวใจ ยาคลายเครียด ซึ่งอาจมีผลข้างเคียงทำให้กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารหย่อนได้เช่นกัน

### 3. การเลื่อนของกระเพาะอาหารส่วนบนเข้าไปในหลอดอาหาร (Hiatal Hernia)

สาเหตุที่กระเพาะอาหารยื่นเข้าไปในหลอดอาหารได้มักเกิดจาก **ภาวะกะบังลมหย่อน** ตามปกติกะบังลมจะทำหน้าที่ในการกั้นระหว่างช่องอกกับช่องท้อง โดยมีรูเปิดทะลุอยู่ 3 รูได้แก่

- **The Esophagus Opening** เป็นช่องที่มีหลอดอาหารผ่าน

- **The Aortic Opening** เป็นช่องที่มีเส้นเลือดแดงที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย (Aorta) ท่อน้ำเหลืองใหญ่ (Thoracic Duct) และเส้นเลือดดำที่อยู่ในช่องอกข้างขวา (Azygous Vein) ผ่าน
- **The Canal Opening** เป็นช่องที่มีหลอดเลือดดำใหญ่ที่นำเลือดเสียจากส่วนล่างของลำตัวเข้าสู่หัวใจ (Inferior Vena Cava) ผ่าน



ทั้งนี้บริเวณที่กะบังลมวางตัวอยู่นั้นใกล้กับรอยต่อระหว่างทลอดอาหารส่วนปลายกับกระเพาะอาหารส่วนต้น ช่วยทำหน้าที่ **ดันไม่ให้กระเพาะอาหารยึนเข้าไปในทลอดอาหาร**



ดังนั้นหากกะบังลมหย่อนก็มีโอกาสที่กระเพาะอาหารส่วนต้นจะยื่นเข้าไปในช่องปอดของหลอดอาหารได้ ซึ่งเมื่อกระเพาะอาหาร (ที่เต็มไปด้วยกรด) ยื่นเข้าไปในหลอดอาหารกรดจากกระเพาะอาหารก็จะเข้าไป ทำให้หลอดอาหารระคายเคืองนั่นเอง

ภาวะกะบังลมหย่อน (Diaphragm Weakness) มักเกิดในกลุ่มผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อกะบังลมเริ่มเสื่อม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดโรคกรดไหลย้อนได้มากกว่าคนวัยอื่น ๆ การฝึกกะบังลมให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการร้องเพลง ก็มีผลช่วยให้อาการกล้ามเนื้อกะบังลมแข็งแรง ลดโอกาสการเกิดโรคกรดไหลย้อนได้

#### 4. ความผิดปกติจากการบีบตัวของหลอดอาหาร (Esophageal Contraction or Esophageal Peristalsis)

เมื่อเรารับประทานอาหาร ตามปกติหลอดอาหารจะทำหน้าที่บีบตัวเพื่อไล่อาหารลงสู่กระเพาะอาหาร แต่หากประสิทธิภาพของการบีบตัวไม่ดีเท่าที่ควร หรือกล่าวง่าย ๆ ว่าแรงบีบน้อย เวลาที่มีกรดจากกระเพาะอาหารบางส่วนไหลย้อนขึ้นมา ก็จะไม่สามารถบีบไล่กรดกลับสู่กระเพาะอาหารได้ เช่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคผิวหนังแข็ง (Scleroderma) โรคนี้มีผลทำให้กล้ามเนื้อหลอดอาหารบีบตัวได้ไม่ดี จึงทำให้ผู้ป่วยมักจะมีปัญหากรดไหลย้อนร่วมด้วย