



หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด สัญญาณเตือน 'โรคกระเพาะอาหาร'



ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ขจรศักดิ์ มีมงคลกุลดิลก

หากใครที่มีอาการ “หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด”

ให้สันนิษฐานไว้ก่อนได้เลยว่าอาการปวดท้องที่มักจะมาก่อนและหลังรับประทานอาหาร

หรือแม้แต่วเวลาท้องว่างแบบนี้ ส่วนใหญ่มักจะเป็นอาการของโรคกระเพาะอาหาร

ซึ่งในปัจจุบันด้วยไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนเมืองที่มักจะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา กินอาหารรสเผ็ดจัด เครียดจากการทำงาน จึงทำให้เป็นโรคนี้ได้ง่าย ส่วนการรักษาจะเป็นอย่างไร ไปหาคำตอบกันได้เลย

โรคกระเพาะอาหารมีกลไกการเกิดที่ซับซ้อนมากและเกิดได้จากหลายสาเหตุ

ในแต่ละสาเหตุจะทำให้เกิดภาวะที่มีกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมากเกินไป

จนทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. กลุ่มโรคกระเพาะชนิดมีแผล อาจเป็นแผลตรงกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กส่วนต้น

โดยสาเหตุเกิดจากการใช้ยาต้านการอักเสบบางชนิด เช่น ยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟน อินโดเมทาซิน นาโพรเซน ไพร็อกซิแคม ไดโคลฟีแนก ฯลฯ ซึ่งก็คือยาแก้ปวดปวดต่างๆ หรือเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร (Helicobacter pylori) หรือ เอชไพโลไร (H. pylori) ซึ่งติดต่อได้จากการรับประทานอาหาร เชื้อนี้จะอาศัยอยู่ในชั้นเมือกที่ปกคลุมผิวกระเพาะอาหาร แล้วสร้างสารที่เป็นด่างออกมาเจือจางกรดที่อยู่รอบๆ ตัวมัน และสร้างสารพิษทำลายเซลล์เยื่อบุผิวของกระเพาะอาหารได้ จึงทำให้เซลล์เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบ ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร อาจเรื้อรังถึงขั้นมะเร็งกระเพาะอาหารได้

2. กลุ่มโรคกระเพาะที่ไม่มีแผล

มีสาเหตุที่หลากหลาย เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การรับประทานอาหารที่มีรสชาติเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ภาวะกรดในกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาหลอดอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา กาแฟ และความเครียด ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารเกิดการระคายเคืองจนเกิดการอักเสบเรื้อรัง แล้วนำไปสู่การเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นได้

อาการปวดแบบใดจึงเรียกว่าปวดท้องโรคกระเพาะ?

ถือเป็นคำถามยอดฮิตของผู้ที่มีอาการปวดท้องว่าอาการปวดที่เป็นอยู่ คือปวดท้องโรคกระเพาะใช่หรือไม่ ซึ่งผู้ที่เป็นโรคกระเพาะมักมีอาการปวดแสบ ปวดตื้อ จุกเสียดหรือจุกแน่นบริเวณใต้ลิ้นปี่ อาการปวดเหล่านี้เป็นได้ทั้งเวลาก่อนรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ และเวลาที่ท้องว่าง เช่น เวลาหิวข้าว ตอนเช้ามืดหรือตอนดึกๆ ก็ปวดท้องได้เช่นกัน อาการปวดจะเป็นๆ หายๆ เป็นได้วันละหลายๆ ครั้ง หรือตามมื้ออาหาร แต่ละครั้งที่ปวดจะนานประมาณ 15 – 30 นาที อาการปวดจะบรรเทาลงได้ถ้ารับประทานอาหาร ดื่มนมหรือรับประทานยาลดกรด

อย่างไรก็ตาม ความผิดปกติในกระเพาะอาหารที่เกิดจากกรดนั้น ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องมีอาการปวดท้องเสมอไป โดยผู้ป่วยหลายรายมาพบแพทย์เพราะอาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระดำ ซึ่งเป็นผลมาจากแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากกรดเกิน หรือมีอาการแสบแน่นที่หน้าอกเนื่องจากกรดไหลย้อนทำให้หลอดอาหารอักเสบ หรือไอเพราะอักเสบขึ้นมาถึงคอ อาการเหล่านี้ล้วนเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารทั้งสิ้น

เป็นโรคกระเพาะแล้วจะรักษาอย่างไร?

วิธีการรักษาที่ดีที่สุดคือ การรับประทานยา ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยปกติแล้วเมื่อเป็นโรคกระเพาะจะต้องกินยาอยู่ 2 กลุ่ม คือ ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร และยากกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหาร ซึ่งถ้าผู้ป่วยมีแผลเกิดขึ้นในกระเพาะอาหาร แพทย์จะแนะนำให้กินยาลดกรดต่อเนื่องเป็นเวลา 6 - 8 สัปดาห์

หรือจนกว่าแผลจะหายผ่านการดูแลด้วยการส่องกลองทางเดินอาหาร

ส่วนผู้ป่วยที่ไม่มีความผิดปกติในเบื้องต้น

แพทย์มักจะแนะนำให้กินยาลดกรดก็ต่อเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นเท่านั้น ส่วนยาประเภทอื่นๆ อาทิ ยาขับลม ก็แนะนำให้กินเฉพาะตอนที่มีการแน่นท้องจากลมที่เกิดขึ้นมากในกระเพาะอาหาร โดยกินในเวลาที่มีอาการได้ตามต้องการ

สิ่งสำคัญคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่ เช่น รับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อ

รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายในปริมาณที่ไม่มากเกินไป งดบุหรี่ แอลกอฮอล์ ชา กาแฟหรือเครื่องดื่มกาเฟอีน น้ำอัดลม หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัดและของหมักดอง

นอกจากนี้ทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียด หลีกเลี่ยงการใส่ยาแอสไพริน

ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาสเตียรอยด์ และปรึกษาแพทย์ทุกครั้งที่ใช้ยา หลีกเลี่ยงความเครียด ความกังวล พักผ่อนให้เพียงพอ

แม้ว่าโรคกระเพาะอาหารไม่ถือว่าเป็นโรคที่อันตราย แต่สิ่งที่ควรระวังคือ โรคกระเพาะอาหารมักจะเป็นเรื้อรัง

เมื่อรักษาแผลหายไปแล้วก็สามารถกลับมาเป็นซ้ำได้อีก หากปล่อยไว้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น

ภาวะเลือดออกในกระเพาะอาหาร กระเพาะทะลุ และกระเพาะอุดตัน ก็สามารถทำให้ผู้ป่วยถึงขั้นแก่เสียชีวิตได้

ดังนั้นจึงควรจะปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการเป็นโรคกระเพาะอาหารได้ดีที่สุด รวมทั้งป้องกันการนำไปสู่โรคอื่นๆ ได้อีกด้วย