



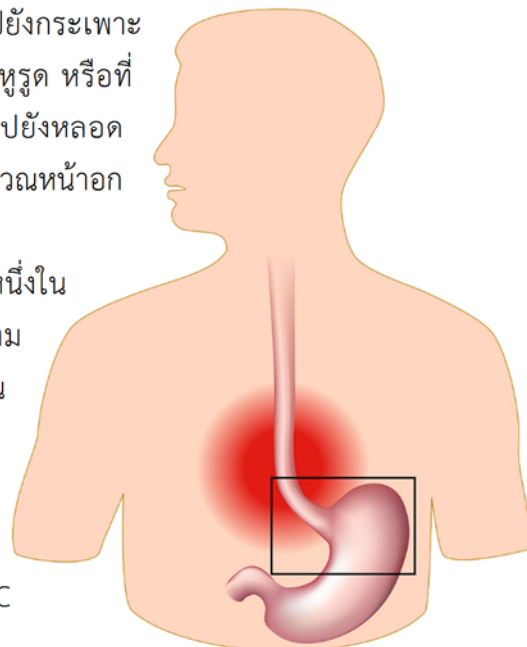
ชาวประสาธน์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

กินอย่างไร? ให้ห่างไกลจากกรดไหลย้อน

ในปัจจุบันคนเราดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบ ทำให้เราต้องทำกิจกรรมต่างๆ อย่างรวดเร็ว ไม่เว้นแม้แต่เรื่องของอาหารการกิน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรกระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะ ‘โรคกรดไหลย้อน’

เราใช้ปากบดเคี้ยวอาหาร และกลืนเข้าหลอดอาหาร ไล่เรียงไปยังกระเพาะอาหาร ซึ่งระหว่างรอยต่อของกระเพาะอาหารและหลอดอาหารจะมีหูรูด หรือที่เรียกว่า Sphincter ทำหน้าที่ปิด ไม่ให้อาหารหรือกรด ไหลย้อนกลับไปยังหลอดอาหาร ดังนั้นหากมีภาวะที่กรดไหลย้อนขึ้นมา ก็จะมีอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอก และมีน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขม ไหลย้อนขึ้นมาทางปาก

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการรักษาโรคกรดไหลย้อน โดยเฉพาะการควบคุมน้ำหนักตัวให้มีความเหมาะสม เพราะคนอ้วนจะมีความดันในช่องท้องสูง ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นสาเหตุของโรค ไม่ว่าจะเป็น อาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม เผ็ด เปรี้ยว พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ ในปริมาณที่มากเกินไป รวมถึงยาบางชนิดที่ทำให้กระเพาะหลั่งกรดมาก หรือทำให้หูรูดหย่อน เช่น ยาแก้ปวด aspirin, วิตามิน C ตลอดจนการงดบุหรี่ งดเบียร์ สุรา น้ำอัดลม ชา กาแฟ



และหลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่น โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว รู้จักผ่อนคลายความเครียด ไม่นอนหลังการรับประทานอาหารทันที อย่างน้อยควรห่างกัน 3 ชม. เวลานอนก็ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นประมาณ 6 - 10 นิ้ว จากพื้นราบ หากในกรณีที่มีอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอกบ่อยครั้ง กลืนลำบาก อาเจียนบ่อยหรือ



มีเลือดปน ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ และรับการรักษาด้วยยาหรือวิธีการอื่นๆ ถ้าปล่อยให้เป็นโรคกรดไหลย้อนเรื้อรัง อาจทำให้หลอดอาหารอักเสบ มีเลือดออก และปลายหลอดอาหารตีบได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อบุหลอดอาหาร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรง อาจกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้ในที่สุด



การปฏิบัติตามแนวทาง “3 อ. บอกลา 2 ส. และเพิ่ม 1 พ.” ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ยังเป็นแนวทางที่ดี ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยการ **1.อาหาร** ให้ทานอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม **2.ออกกำลังกาย** วันละ 30 นาที และ **3.อารมณ์** ให้ผ่อนคลาย อีกทั้งบอกลา **2 ส. คือ งดสูบบุหรี่ งดสุรา** เพิ่ม **1 พ. คือ หมั่นแปรงฟัน** ทำความสะอาดช่องปาก เพื่อขจัดคราบและเศษอาหาร ลดการสะสมของเศษอาหาร เพราะสุขภาพที่ดีไม่มีขาย อยากได้ก็ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง 😊