

การดูแลตนเอง

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
2. รับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย และควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
3. งดสูบบุหรี่
4. อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อไม่ควรมีปริมาณมากเกินไป
5. หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร เช่น ยาชุด ยาแก้ปวดข้อ ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาที่มีสเตียรอยด์ น้ำอัดลม อาหารรสจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ช็อคโกแลต ชา กาแฟ เป็นต้น
6. ถ้าเครียดพยายามลดความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำสมาธิ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น
7. หมั่นออกกำลังกาย
8. รับประทานยาลดกรด ยาน้ำ 1-2 ซ้อนโต๊ะ หรือ ยาเม็ด 1-2 เม็ด (เคี้ยวก่อนกลืน) วันละ 4 ครั้ง เข้า กลางวัน เย็นหลังอาหาร 1 ชั่วโมง และก่อนนอน กรณีมีอาการปวดท้องก่อนเวลาสามารถรับประทานเพิ่มได้ และควรรับประทานยาดต่อกันนานอย่างน้อย 4-8 สัปดาห์
9. ถ้าปฏิบัติตามนี้แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อการตรวจวินิจฉัยที่แน่นอน
10. รับประทานยาสม่ำเสมอตามที่แพทย์แนะนำ

หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ
โทร. 02-2011131

อ้างอิง

พิศาล ไม้เรียง, (2536). โรคทางเดินอาหาร การวินิจฉัยและการรักษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
เฟื่องเพชร เกียรติเสวี, (2541). โรคระบบทางเดินอาหาร. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว การพิมพ์.
สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, (2543). ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์.
วันทนี เกียรติสินชต, (2548). กินอย่างไรเมื่อเป็นโรคกระเพาะ. ใน ประเวศ วะสี (บรรณาธิการ). หมอชาวบ้าน. (ปีที่ 26 ฉบับที่ 311, หน้า 52-54).



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



โรคกระเพาะ



ที่ปรึกษา อ.พญ. อรพิชญา ไกรฤกษ์
ผู้เรียบเรียง รุ่งฤดี จิณณาไส
ภัทรพร พูลสวัสดิ์
งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ



ภาควิชาพยาบาลศาสตร์

โรคกระเพาะ



ในสังคมปัจจุบันมีแต่การแข่งขัน ทำให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของทุกคนต้องเร่งรีบไปด้วย ส่งผลให้สุขภาพของทุกคนในสังคมแย่ลงและปัญหาทางสุขภาพที่พบได้บ่อย คือ การเกิดแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งโดยทั่วไปเราเรียกกันว่า **"โรคกระเพาะ"**

โรคกระเพาะเป็นโรคที่พบได้บ่อยโรคหนึ่ง ประมาณว่า คนทั่วไปมีโอกาสเป็นโรคนี้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต โดย การเกิดแผลในกระเพาะมักพบในวัยกลางคน ขณะที่การเกิดแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้นจะพบในวัยหนุ่มสาว อย่างไรก็ตาม การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร หรือแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้นสามารถเกิดขึ้นได้ในคนทุกเพศและทุกวัย

สาเหตุ

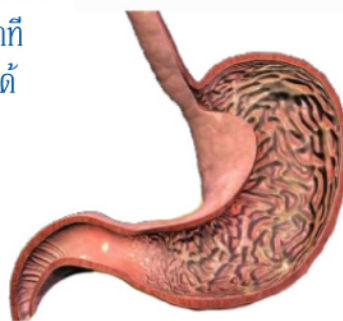
เกิดจากการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไปร่วมกับ ความต้านทานต่อกรดของเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง จึงทำให้มีแผลเกิดขึ้นและปัจจุบันพบว่ายังมีปัจจัยเสริมอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรคได้อีก ได้แก่

1. การติดเชื้อเฮลิโคแบคทีเรีย ไพโลไร (Helicobacter Pylori) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่ติดต่อโดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระของผู้ติดเชื้อนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปฝังตัวอยู่ที่เยื่อบุกระเพาะผนังกระเพาะจึงอ่อนแอและมีความทนต่อกรดลดลง ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นเกิดแผลได้ง่าย แผลหายช้า และเกิดแผลซ้ำได้อีก

2. รับประทานสิ่งที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะและลำไส้ เช่น ดื่มชา กาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และ การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวดจำพวกแอสไพริน ยารักษาโรคกระดูกและข้ออักเสบ ยาชุดหรือยาลูกกลอนที่มีสเตียรอยด์ เป็นต้น
3. มีอุปนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรืออดอาหารบางมื้อ เป็นต้น
4. การสูบบุหรี่ เพิ่มโอกาสของการเป็นแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้น
5. อื่น ๆ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล คิดมาก นอนไม่หลับ เครียด อารมณ์หงุดหงิด พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น

อาการของโรคกระเพาะ

มักมีอาการปวดแสบ ปวดตื้อ จุกเสียด หรือจุกแน่นบริเวณใต้ลิ้นปี่ อาการปวดเหล่านี้เป็นได้ทั้งเวลาก่อนรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ และเวลาท้องว่าง เช่น เวลาหิวข้าว ตอนเช้ามืดหรือตอนดึก ๆ ก็ปวดท้องได้เช่นกัน อาการปวดจะเป็น ๆ หาย ๆ เป็นได้วันละหลาย ๆ ครั้งหรือตามมื้ออาหาร และแต่ละครั้งที่ปวดจะนานประมาณ 15-30 นาที อาการปวดจะบรรเทาได้ถ้ารับประทานอาหาร ดื่มนมหรือรับประทานยาลดกรด



อาการแทรกซ้อน

โรคกระเพาะถ้าได้รับการรักษาและดูแลตนเองให้ถูกต้อง ส่วนใหญ่เป็นแล้วจะหาย แต่ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องจนมีอาการมากและเรื้อรัง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ เช่น เลือดออกในกระเพาะอาหาร โดยสังเกตได้จากมีถ่ายอุจจาระสีดำ หรืออาเจียนเป็นเลือด หรืออาเจียนมีลักษณะคล้ายผงกาแฟสดปนอยู่กระเพาะลำไส้เป็นแผลทะลุ โดยสังเกตได้จากมีอาการปวดท้องรุนแรงทันทีทันใด ท้องแข็ง กดเจ็บกระเพาะลำไส้ตีบตัน โดยสังเกตได้จากมีอาการปวดท้อง รับประทานอาหารได้น้อย อิ่มเร็ว และอาเจียนเป็นอาหารที่ไม่ย่อยหลังรับประทานอาหาร

