

# กรดไหลย้อน ดูแลและป้องกันได้



## 8วิธีบรรเทา กรดไหลย้อน

กรดไหลย้อน เป็นโรคที่แทบจะพูดได้ว่า เกิดขึ้นกับใครหลายๆ คนในปัจจุบันนี้ เพราะการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป อาหารที่คุณ เลือกทาน ช่วงเวลาในการทำงาน รวมไปถึงจนถึงวิถีในการทำงาน นี้ยังไม่นับถึงปัจจัยภายนอกอย่างความเครียดอีกต่างหาก ฉะนั้นวันนี้เราจึงมีคำแนะนำดีๆ ที่ผู้ที่ม่กรดไหลย้อนหรือมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้อาจมาฝากกัน เพื่อการป้องกันและดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี

### ทำใจว่าต้องอยู่กับโรคนี้อีกนาน

โรค กรดไหลย้อน นั้นอาจจะไม่สามารถรักษาให้หายสนิทได้ แต่ก็เป็นที่เรารู้กับมันและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นจนไม่เกิดอาการดังกล่าวได้ โดยที่ประชากรกว่า 6,000 ล้านคนบนโลกใบนี้ มีถึงกว่า 1,000 ล้านคนที่เป็นกรดไหลย้อน แต่ในจำนวนนี้ก็จำนวนน้อยมากที่เสียชีวิตอันเนื่องมาจากสาเหตุหลอดอาหารอักเสบเรื้อรังจนกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหาร ซึ่งถือเป็นเคสที่พบน้อยมากๆ

### ลดน้ำหนักจะช่วยลดอาการได้

การที่คุณอ้วนขึ้นหรือมีน้ำหนักมาก นั้น ไขมันภายในตัวจะยิ่งเพิ่มแรงดันในช่องท้องของคุณ ทำให้มีโอกาสที่กรดในกระเพาะอาหารจะไหลย้อนกลับขึ้นมาได้ง่ายกว่าคนที่น้ำหนักตามปกติ

### ลดความเครียดเท่ากับลดกรดเกิน

เวลาที่ คุณเครียดมากๆ ไม่ว่าจะกับเรื่องอะไรก็ตาม ความเครียดนั้นจะกลายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระเพาะหลังกรดออกมาจนเกินความจำเป็น ซึ่งมีผลทำให้กรดเกินและกรดไหลย้อน ได้เช่นกัน ฉะนั้นเมื่อไรที่คุณเครียด ให้ตั้งสติแล้วออกมาจากความเครียดนั้นให้ไวที่สุด เพื่อป้องกันการกระตุ้นให้เกิดอาการ

### ลด ละ เลิกบุหรี่

บุหรี่ ยิ่งสูบมากก็ยิ่งส่งผลให้ กระเพาะอาหารหลังกรดภายในมากขึ้นตามไปด้วย จึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจที่ ผู้ที่สูบบุหรี่จัดจะมีอาการกรดไหลย้อน ฉะนั้นถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่อยู่แล้วก็ขอให้หนักแน่นกับความคิดนั้นไว้ แต่ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่สูบ คุณควรลด ละ เลิกให้ไว เพราะนอกจากกรดไหลย้อนแล้ว ยังมีโรคอีกมากมายที่กำลังรอคุณอยู่

### ระวังอาการท้องผูก

การปล่อยตัวเองให้ท้องผูกเป็นประจำนั้น เมื่อคุณต้องใช้แรงเบ่งขณะขับถ่ายเป็นประจำ ก็จะส่งผลให้กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นบนได้เช่นกัน ฉะนั้นลองเปลี่ยนมาทานอาหารที่มีเส้นใยไฟเบอร์มากๆ เป็นประจำ และขับถ่ายให้เป็นเวลา ก็จะสามารถลดโอกาสในการเกิดกรดไหลย้อนได้

### ทานมื่อย่อยบ่อยๆ ดีกว่าทานมื้อใหญ่ๆ เป็นประจำ

เวลาที่ คุณต้องไปทานอาหารมื้อใหญ่ๆ อย่างเช่น ทานบุฟเฟต์หรือการกินเลี้ยงนั้น ยิ่งทานมาก กระเพาะอาหารของคุณก็จะมีทั้งอาหาร น้ำ น้ำย่อย และลมเยอะมากตามไปด้วย

รวมไปจนถึงการทำงานแบบซ้ำวนซ้ำซ้ำกัน ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อกรดเกินในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี ซึ่งการแก้ไขอย่างถูกวิธีนั้นคือ แบ่งทานมื้อเล็กๆ แต่บ่อยขึ้น เพื่อไม่ให้กระเพาะต้องหลั่งน้ำย่อยมากเกินไป รวมไปจนถึงพยายามทานน้ำที่เดียวหลังจากทานอาหารสักครู่หนึ่ง และค่อยๆ จิบเป็นระยะๆ ไม่ควรทานทีเดียวเยอะๆ

## งดหรือทานอาหารบางประเภทให้น้อยลง

อาหารประเภท ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ผสมน้ำตาลมากๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นมที่มีไขมันสูง อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารไขมันสูง ผักสมุนไพรบางประเภท เช่น หัวหอม กระเทียม อาหารรสจัด ไข่ เนย ช็อกโกแลต และลูกอม อาหารเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้เกิดกรดไหลย้อนได้ ฉะนั้นควรลดปริมาณในการทาน หรือบางประเภทหากงดไปได้เลยก็จะให้ผลที่ดีกว่า

## หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่คับแน่น

การใส่เสื้อผ้าที่คับเกินไป เช่นกางเกงยีนส์เอวสูงแพ้นที่พอดีมากๆ จนทำให้คุณต้องแขม่วหน้าท้องตลอดเวลา นั้นจะส่งผลให้เกิดการบีบตัวของช่วงท้องจนมีโอกาสที่กรดจะไหลย้อนออกมาได้เช่นกัน

## นอนหมอนสูง

การนอนหมอนสูงจะดีกว่าการนอนหมอนต่ำ ยิ่งถ้าได้ยกสูงขึ้นตั้งแต่หัวลงมาถึงช่วงเอวจะยิ่งดี เพราะจะช่วยทำให้กระเพาะอาหารไม่อยู่ในแนวระนาบ ซึ่งทำให้ กรดไหลย้อน ขึ้นมาได้ยากกว่าปกติ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณจะยกให้สูงเฉพาะศีรษะด้วยหมอนสองสามใบ เพราะนั่นอาจจะทำให้คุณปวดต้นคอแทนก็เป็นได้