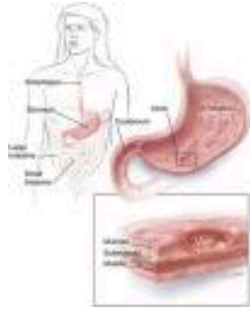


โรคกระเพาะอาหาร

เป็นโรคที่พบได้บ่อย คนที่เป็นโรคนี้แล้วสามารถรักษาให้หายขาดได้ ส่วนมากจะเป็นเรื้อรังหรือเป็นนาน ๆ ถ้าไม่รักษาหรือปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องจะมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ



สาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร

สาเหตุการเกิดโรคนั้นมีมากมายแต่เชื่อกันว่าสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีกรดในกระเพาะอาหารมาก และเยื่อบุกระเพาะอ่อนแอ

สาเหตุที่กระเพาะอาหารมีกรดมาก เกิดจาก

1. ความเครียดและการวิตกกังวล เจ้าอารมณ์ ซึ่งทำให้มีการหลั่งกรดกระเพาะมากขึ้น
2. การกินอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด กินอาหารไม่เป็นเวลา ปล่อยให้หิว

3. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์



4. การสูบบุหรี่ และดื่มกาแฟ

สาเหตุที่เยื่อบุกระเพาะอาหารมีความอ่อนแอ เกิดจาก

1. การกินยาแก้ปวด แก้ไข แก้วปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดข้อ ยาชุดต่าง ๆ ซึ่งมีแอสไพรินและยาสเตียรอยด์ประกอบอยู่



2. อาหารเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

3. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์



อาการ

1. **ปวดท้อง** การปวดท้องมักจะสัมพันธ์กับการกินอาหาร บางครั้งอาจจะปวดก่อนอาหารเมื่อท้องว่าง กินอาหารแล้วอาการปวดจะดีขึ้น หรือหายไป แต่บางคนอาจปวดหลังกินอาหาร หรือปวดกลางดึกได้

อาการปวดจะแน่น ปวดเสียด ปวดตื้อ ๆ หรือเสียวแปลบ ๆ อาการปวดมักจะเหือดหายดีขึ้น ส่วนมากปวดได้ลิ้นปี่ อาจค่อนข้างไปทางซ้ายหรือขวาก็ได้



2. **ท้องอืด** มีลมในท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
3. **ถ่ายอุจจาระสีดำ** อาเจียนเป็นเลือด หน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก เป็นลม ในกรณีที่มีเลือดออกในกระเพาะ
4. **ปวดท้องรุนแรงและช็อค** ถ้าแผลในกระเพาะทะลุ

การปฏิบัติตัว เมื่อเป็นโรคกระเพาะอาหาร



1. กินอาหารเป็นเวลา อย่าปล่อยให้หิว ถ้าหิวก่อนเวลาให้กินยาลดกรด นม หรือน้ำข้าว
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด น้ำอัดลมทุกชนิด และยาชุดแก้ปวดเมื่อย
3. ถ้าเครียดมาก พยายามลดความเครียด หยุดทำงานชั่วคราว ออกกำลังกายบ้าง
4. กินยาตามแพทย์สั่ง ไม่ควรหยุดยาก่อน เพราะอาการปวดจะเริ่มอีก

ข้อห้ามและข้อควรทราบ ของผู้เป็นโรคกระเพาะอาหาร

1. อาหาร

- อย่ากินอาหารบ่อย ๆ จะกระตุ้นให้กระเพาะหลั่งกรด พยายามกินให้ตรงเวลา



- อย่ากินรสจัด เพราะไปกระตุ้นการหลั่งกรดและทำให้เยื่อกระเพาะอักเสบ
- อย่ากินอาหารภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะจะทำให้กระเพาะหลั่งกรด และมีอาการปวดท้องกลางดึก



- อย่าดื่มเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำอัดลม



- อย่าสูบบุหรี่

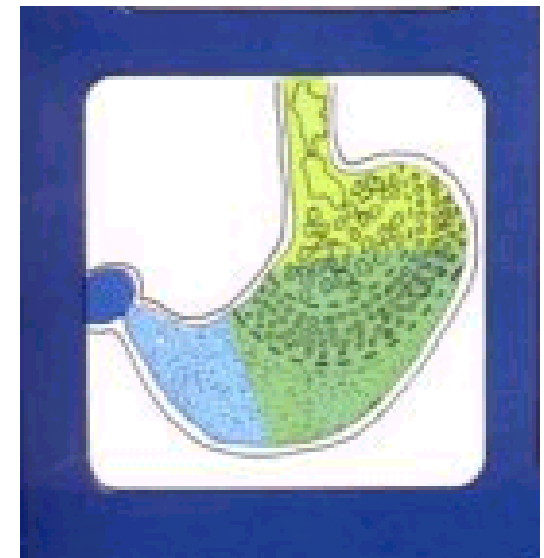
- อย่าเคร่งเครียดกับงานมากเกินไป และอย่าขาดการออกกำลังกายแต่ไม่ควรหักโหม

2. ยา

ไม่ซื้อยากินเอง ถ้ามีโรคอื่นควรปรึกษาแพทย์

ระวัง !

โรคกระเพาะอาหาร



จัดพิมพ์โดย.กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร . 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801