

The more antacids your take,

The worse your stomach will be

ความจริง ในร่างกายคนเรานี้ มี  
สภาวะที่เป็นกรดสูง **ph1.5-3.0**

เพราะเป็นสภาวะธรรมชาติที่ต้อง  
ป้องกันตัวเองจากเชื้อโรค

แห่งแรก คือ ในช่องคลอด

แห่งที่สอง คือ กระเพาะอาหาร

เวลาคนเราอาบน้ำ หรือ มี  
เพศสัมพันธ์ แบคทีเรียจะเข้าไปในช่อง  
คลอด ซึ่งภายในช่องคลอด จะมี

แบคทีเรีย **lactobacilli** ซึ่งจะ  
สร้างกรดขึ้นมา เพื่อที่จะทำลาย  
แบคทีเรีย จากภายนอกที่บุกลุกเข้ามา

แบคทีเรีย เข้าสู่กระเพาะอาหาร  
ในเวลาเรากินอาหารแต่ละมือ จะมี  
แบคทีเรียเข้าไปในกระเพาะ พร้อมกับ  
อาหารแต่ละมือประมาณ 300-400  
พันล้าน

ภาวะที่เป็นกรดในกระเพาะอาหาร  
**(ph 1.5-3)** จะทำลายแบคทีเรีย  
ที่ปนเปื้อนเข้ามาพร้อมกับอาหารอย่างราบ  
คาบ

*ยิ่งกินยาลดกรด หรือยา ยับยั้ง  
การสร้างกรดในกระเพาะอาหาร  
ยิ่งทำให้กระเพาะอาหารยิ่งแย่ง  
และกลายเป็นมะเร็งในกระเพาะ  
อาหารได้ !!!*

ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีภาวะใดในช่องคลอด  
และกระเพาะอาหาร มีภาวะเป็นกรดลด  
น้อยลง (คือมีความเป็นด่างมากขึ้น) เช่น จาก  
การใช้ยาต่าง ก็จะทำให้ เชื้อแบคทีเรีย ที่บุ  
รุกเข้าไป สร้างสารพิษ (Toxin) ผ่านเข้าไป ทำ  
ให้เกิดการอักเสบช่องคลอด, มดลูก,  
กระเพาะปัสสาวะ, กระเพาะอาหาร, ลำไส้  
เกิดอาการท้องเดิน หรือการเจ็บป่วยต่างๆ  
เนื่องจากการอักเสบตามมา

เมื่อกระเพาะอาหารถูกยับยั้งการสร้าง  
กรด (เช่น การรับประทานยา) การสร้าง  
น้ำย่อย Pepsin และกรดไฮโดรคลอริก ซึ่งจะ  
ไปกระตุ้น เอ็นไซม์ต่างๆ ในการย่อยอาหาร  
จะถูกยับยั้ง ทำให้เกิดภาวะอาหารไม่ย่อย  
(Indigestion) ยิ่งกว่านั้น เมื่อ กรดในกระเพาะ  
อาหารน้อย จำให้เกิดการดูดซึม ธาตุเหล็ก  
และ เกลือแร่ เช่น แคลเซียม และ แมกนีเซียม  
เสียไป ดังตัวอย่างคนที่ตัด กระเพาะอาหาร  
ออกบางส่วน จากแผลในกระเพาะอาหาร  
หรือมะเร็งกระเพาะอาหาร จะมีภาวะโลหิต  
จาง จากกระเพาะอาหารที่ถูกตัดออกไป ทำ  
ให้ไม่สามารถสร้างกรดได้เพียงพอ ทำให้  
การดูดซึมธาตุเหล็กไม่ได้

ยิ่งกว่านั้น เมื่อกระเพาะอาหาร สร้างกรดไม่ได้ หรือ ไม่พอ ความสมดุลของ แบคทีเรียใน ลำไส้จะเสียไป เป็นผลให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ในลำไส้มนุษย์จะมีแบคทีเรียอยู่ประมาณ 100 ล้าน ล้าน แบคทีเรีย 300-600 ชนิด ในจำนวนนี้ จะมีแบคทีเรียชนิดดี, ชนิดไม่ดี และชนิดกลางๆ ในปริมาณที่สมดุลกันพอดี ตัวอย่างชนิดดี lactobacillus, bifidus (bifidobacterium) และ ชนิดไม่ดี welsh bacteria

ถ้ากระเพาะอาหาร สร้างกรดไม่เพียงพอ จะทำให้เอ็นไซม์ต่างๆที่ย่อยอาหารไม่มี ประสิทธิภาพ เป็นผลให้อาหารย่อยไม่สมบูรณ์ ในลำไส้เล็ก จะถูกส่งต่อไป ลำไส้ใหญ่ ในลำไส้ ใหญ่จะมีอุณหภูมิ 37°C ซึ่งเปรียบเสมือนหน้าร้อน อาหารที่ย่อยไม่สมบูรณ์ ก็จะเกิดการหมักเน่า ทำให้มี แบคทีเรียเพิ่มปริมาณ ในลำไส้ใหญ่ ยิ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ดังนั้น ยิ่งกินยาลดกรด ก็ยิ่งทำให้ระบบย่อยอาหารแยลง ร่างกายแยลง เพื่อป้องกันความเสียหาย แก่ร่างกาย จึงไม่ควรกินยาลดกรด เมื่อมีอาการปวดแสบท้อง ร้อน หรือ อาหารไม่ย่อย โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร (ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ยาลดกรด ไม่ใช่ ยาสามัญประจำบ้าน)

อาการแสบร้อนบริเวณหน้าอก และลิ้นปี่ (Heartburn) หรือ เจ็บบริเวณกลางอก เกิดจาก กรด ในกระเพาะอาหารไหลย้อนเข้าไปในหลอดอาหารส่วนล่าง จริงๆ ในหลอดอาหาร จะมีสภาวะเป็น ต่าง เวลาเรากินน้ำลายแต่ละครั้ง น้ำลายก็จะคอยชะล้างหลอดอาหารและรักษา เยื่อหลอด อาหารไม่ให้อักเสบ หรือ เจ็บจากรดที่ไหลย้อนเข้ามาจากกระเพาะอาหาร

อย่างไรก็ตาม ถ้ากินอาหารอึดมากเกินไป(overeat) หรือมีอาการ อาหารไม่ย่อย จะทำให้ ปริมาณกรดเพิ่มขึ้น และไหลย้อนเข้าหลอดอาหารส่วนล่าง ทำให้หลอดอาหารส่วนล่างอักเสบ (erosion in the esophagus) จะทำให้เกิดอาการ ปวดแสบปวดร้อน กลางอก ลิ้นปี่ (Heartburn) เมื่อทาน ยาลดกรด จะทำให้มีอาการทลุ่ลา จากการลดการสร้างกรดในกระเพาะอาหาร

ในทางที่ดี การป้องกันเป็นวิธีการที่ดี และปลอดภัย คือ ป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนเข้าไปใน หลอดอาหารส่วนล่าง ด้วยการ ไม่ทานอาหารให้อึดมากเกินไป ทานประมาณ 70% ของความอึด (คือรู้สึกให้อึดก็ให้หยุด) หลังทานอาหารอึด ดื่มน้ำตามประมาณ ½ แก้ว รอประมาณ 1-2 ชั่วโมง ค่อยดื่มน้ำตามอีก

การทานอาหารมื้อเย็น ห่างจากเวลาเข้านอน 4-5 ชั่วโมง งดบุหรี่ สุรา เพราะจะทำให้ กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัว ทำให้กรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนเข้าไปใน หลอดอาหารได้ง่าย

เวลาทานยาลดกรดอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เยื่อบุผิวกระเพาะอาหารบาง เรียกว่า mucosal atrophy เมื่อเกิด mucosal atrophy ดำเนินไปเรื่อย ๆ จะทำให้เยื่อบุบางและอักเสบ จนเกิด atrophic gastritis จะเกิดเป็นแหล่งเพาะเชื้อ แบคทีเรีย Helicobacter pylori (H.pylori) และแบคทีเรียชนิดอื่นๆ ยิ่งทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุกระเพาะอาหารมากขึ้น ในที่สุด จะกลายเป็นมะเร็งกระเพาะ อาหาร (stomach cancer)

ผู้ที่ติดเชื้อ H.pylori ใน สหรัฐอเมริกา พบ 2-6 เท่า กลายเป็น มะเร็งกระเพาะอาหาร เชื้อ H.pylori สามารถไปฝังตัวอยู่ที่เยื่อบุกระเพาะอาหาร หรือ อยู่ในเซลล์ของเยื่อบุได้ หรืออยู่ในส่วนเมือก (mucus) จากน้ำย่อย เชื้อจึงไม่ถูกทำลายจากกรดในกระเพาะ ขณะเดียวกัน เชื้อ H.pylori จะสร้างแอมโมเนียขึ้น ทำให้เกิดภาวะเป็นกรดน้อยลง ทำให้ตัวเองอยู่ได้อย่างปลอดภัย การรับเชื้อจะผ่านเข้าไปทางปาก เช่น การจูบ การกินอาหาร ที่ปนเปื้อนเชื้อนี้ การติดเชื้อนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุ คนอายุ 50 ปีพบได้ 50% เมื่อเริ่มมีการติดเชื้อ H.pylori จะยังไม่ทำให้เป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร แต่เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อ H. Pylori แบ่งตัวเพิ่มปริมาณอยู่ในกระเพาะอาหาร จึงไม่ควรกินยาลดกรด

เมื่อมีอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่ (Heartburn) หรือที่เราคุ้นหูว่า อาการของกรดไหลย้อน : ภาวะกรดไหลย้อน (Acid Reflux / Indigestion) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นของ Functional gut Imbalances (เป็นอาการไม่ใช่โรค) ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- การสร้างกรดลดลง (reduced ability to make acid), เอนไซม์ลดลง หรือ น้ำย่อยลดลง หรือ ผนังลำไส้อักเสบ หรือ ผนังลำไส้รั่ว (disruption in the ability of the gut to act as a barrier to large food particles, leaky gut) หรือ จาก จุลินทรีย์ชนิดไม่ดี (Unfriendly organisms)
- อาการกรดไหลย้อนจึงไม่ใช่โรค จากการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการกรดไหลย้อนพบว่า มีการสร้างกรดในกระเพาะอาหารต่ำ 92-95% ดังนั้นการกินยาลดกรดจึงไม่ใช่คำตอบ แต่การใช้ยาลดกรดในระยะสั้นๆ เพื่อลดอาการจากกรดไหลย้อน อาจทำให้ ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นเร็ว แต่ไม่ควรใช้เป็นประจำหรือนานเกิน 2 สัปดาห์

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอาการกรดไหลย้อน โดยเฉพาะคนที่มียอายุ 50 ปีขึ้นไป จะต้องตรวจว่ามี การติดเชื้อ แบคทีเรีย H.pylori ร่วมด้วยหรือไม่ ซึ่งจะต้องพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อ H.pylori ซึ่งมีวิธีการตรวจที่นิยมกันคือ

1. ตรวจยูเรียทางลมหายใจ (urea breath test)
2. ตรวจหาโปรตีนที่เป็นสารแปลกลมอุจจาระ H.pylori stool antigen (HpSAg)
3. ตรวจจากชิ้นเนื้อจากการที่ส่องกล้อง (Endoscopic biopsy) ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่จะบอกว่า กำลังมีการติดเชื้ออยู่หรือไม่ หรือติดตามว่าหายดีแล้วหรือยัง

### สรุป:

1. ภาวะกรดไหลย้อน ส่วนใหญ่ 92-95 % กระเพาะอาหารจะสร้างกรดน้อยกว่าปกติ
2. การทานยาลดกรดจะใช้ในระยะเวลานั้นๆ ถ้าทานนาน จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย
3. การเจ็บป่วยทุกกรณี จะมีความเกี่ยวข้องกับอาหารและวิถีการดำเนินชีวิต ดังนั้น เราต้องทานอาหารที่ดีกับสุขภาพและปรับเปลี่ยน วิถีการดำเนินชีวิตที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง

