

# คม·ชล·ลิก

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5200 วันศุกร์ที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2559 หน้า 22



## รักษากรดไหลย้อนด้วย'ลูกยอ'



“โรคกรดไหลย้อน” คือโรคที่เกิดจากการที่น้ำย่อย ซึ่งประกอบด้วยกรดเกลือในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไประคายเคืองต่อหลอดอาหาร และบริเวณลำคอ ทำให้มีอาการแสบลิ้นปี่ คล้ายเป็นโรคกระเพาะเรื้อรัง โรคนี้มีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหูรูดที่อยู่บริเวณส่วนล่างของหลอดอาหาร ซึ่งกล้ามเนื้อหูรูดนี้จะคลายตัว เมื่อมีอาหารไหลผ่านลงไป ในกระเพาะอาหาร

เมื่ออาหารผ่านลงกระเพาะอาหารจนหมดแล้ว หูรูดนี้จะหดเพื่อปิดกั้นไม่ให้กรดที่อยู่ในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปที่หลอดอาหาร ซึ่งผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อนนั้น กล้ามเนื้อหูรูดตรงส่วนล่างของหลอดอาหารนี้จะหย่อนสมรรถภาพ ทำให้มีน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นไป ที่หลอดอาหารมากกว่าปกติ โดยคนปกติไหลย้อนได้ 1-4 ครั้ง แต่ไม่ทำให้เกิดอาการแต่อย่างใด

ส่วนสาเหตุนั้น ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าอาจเกิดจากความเสื่อมตามอายุ และมีความสัมพันธ์กับความอ้วน ภาวะตั้งครรภ์ โรคเบาหวาน และโรคไตเสื่อม กระบังลม โดยปัจจัยเสริมนี้มาจากกรที่มีแรงดันภายในกระเพาะอาหาร และถ้าใส่ เช่น รัดเข็มขัดแน่นเกินไป มีแก๊สมากจากอาหารไม่ย่อย หรืออาหารที่ก่อให้เกิดแก๊ส หรือการหลังของกรดมากขึ้น เช่น น้ำอัดลม กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ บุหรี่ หัวหอม กระเทียม ขอสมะเจือเทศ น้ำมันมะเขือเทศ น้ำมันงู่น้ำผลไม้เปรี้ยว เช่น น้ำส้มคั้น ผลไม้เปรี้ยว ซ็อกโกแลต สาระแทน หรืออาหารเค็มจัด เป็นต้น

นอกจากนี้ อาหารประเภทย่อยยาก เช่น อาหารทอด อาหารมัน ซึ่งจะทำให้กระเพาะอาหารเคลื่อนที่ช้าลง จึงทำให้โอกาสในการเกิดกรดไหลย้อนมากขึ้น การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขยายหลอดลม ยาลดความดันกลุ่มปิดกั้นเบตาและกลุ่มต้านแคลเซียม ยาด้านคอลิเนอร์จิก ตลอดจนฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เป็นต้น ซึ่งจะมีผลกระตุ้นการคลายตัวของหูรูด หรือมีการหลังของกรดมากขึ้น จากทั้งการรับประทาน การรับประทานอาหาร

ย้อนได้เช่นกัน และหากมีการไหลย้อนของกรดเป็นจำนวนมาก กรดอาจไหลออกนอกหลอดอาหาร ซึ่งอาจทำให้มีผลต่อกล่องเสียง ลำคอ หรือปอดได้ และหากละเลยไม่ทำการรักษา อาจทำให้เรื้อรัง จนกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

สำหรับการดูแลตัวเองของผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนควรลดละปัจจัยเสริมทั้งหมดที่กล่าวไว้ข้างต้น เพื่อลดการกำเริบของโรค และแนะนำให้รับประทานสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคไหลย้อนได้อย่าง “ลูกยอ”

“ยอ” มีชื่อสามัญ คือ Great morinda, Tahitian noni, Indian mulberry, Beach mulberry ชื่อวิทยาศาสตร์ Morinda citrifolia L. จัดอยู่ในวงศ์เข็ม (RUBIACEAE) มีสรรพคุณในการรักษาโรคไหลย้อนได้ โดยมีผลช่วยเพิ่มการบีบตัวของหลอดอาหารทำให้หูรูดหลอดอาหารแข็งแรงขึ้น และทำให้อาหารเคลื่อนจากกระเพาะไปสู่ลำไส้เล็กได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันหลอดอาหารอักเสบจากกรดไหลย้อน ช่วยย่อยอาหาร ขับลมทำให้อาหารไม่ตกค้าง ไม่เกิดลมในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดแรงดันที่ทำให้กรดไหลย้อน ช่วยเร่งการสมานแผลของกระเพาะอาหาร ลดการอักเสบของกระเพาะอาหารเฉียบพลันจากแอลกอฮอล์ ลดการหลังกรดได้ดีเทียบเท่ากับยารานิทิดีนและแลนโซพราโซล

ซึ่งการรับประทานยอเพื่อรักษาโรคไหลย้อนนั้นสามารถรับประทานน้ำลูกยอ 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือแคปซูลยอ 1-2 แคปซูล ก่อนอาหาร 15-30 นาที เช้า กลางวัน เย็น

นอกจากนี้ ยังมีสมุนไพรที่อาจใช้ร่วมกับยอในการรักษาโรคไหลย้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็คือ ขมิ้นชัน เนื่องจากขมิ้นชันมีสรรพคุณในการรักษาอาการท้องอืด และช่วยขับน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ทำให้อาหารไม่ตกค้างในกระเพาะอาหาร และถ้าใส่เล็กน้อยเกินไป ทั้งช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่