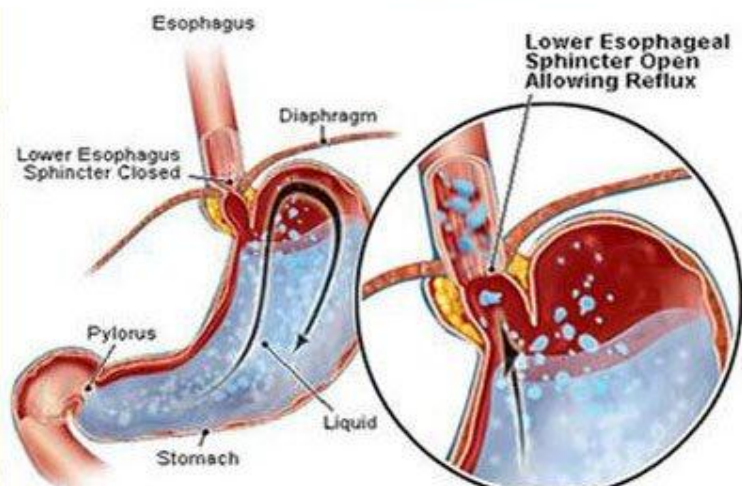




พิษในทางเดินอาหาร สัญญาณเตือนโรคร้าย



มีก๊าซมากในกระเพาะ ทำให้เรอบ่อยและรุนแรงเสียงดัง เป็นสัญญาณเตือนโรคร้ายอาจกำลังมาเยือน
ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มาจากหลายสาเหตุต้องค้นหาจะได้แก้ไขให้ทันก่อนสายเกินแก้แก๊สในระบบย่อยเกิด
จากการกลืนลมมากเกินไปและอาหารย่อยไม่หมดในลำไส้ใหญ่... เพราะทุกครั้งที่เรากลืนอาหาร เครื่องดื่มหรือ
แม้แต่ น้ำลาย จะมีอากาศตามเข้าไปในกระเพาะเล็กน้อย ...อาหารที่เคลื่อนเข้าสู่กระเพาะจะถูกย่อยให้เล็กลง
ซึ่งโดยทั่วไปใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง... เมื่อย่อยเสร็จแล้วสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุจะถูกดูดซึมในลำไส้เล็ก
ส่วนที่ไม่ถูกย่อยหรือของเสียจะเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่เพื่อรอการขับถ่าย ...แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่จะเริ่มย่อย
สลายคาร์โบไฮเดรตที่ระบบย่อยไม่สามารถย่อย ได้และผลิตแก๊สออกมา

เรอ ...การเรอมักเกิดขึ้นหลังการกินอาหารเพื่อขับลมออกจากกระเพาะอาหาร โดยปกติกระเพาะ
อาหารของเราผลิตลมใน ท้องเองไม่ได้ แต่เกิดจากการกลืนน้ำลาย อาหาร เครื่องดื่ม โดยเฉพาะชนิดที่มีแก๊ส
คาร์บอนเนต ยิ่งกลืน(กิน-ดื่ม)มากเท่าไรก็ยิ่งมีอากาศเข้าไปมากเท่านั้น และยังทำให้เรอมากขึ้น การเรอไม่ใช่
ปัญหาใหญ่ อาจช่วยยาช่วยได้และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สท้องอืด ผู้หญิงมีอาการท้องอืดหลังอาหาร
มากกว่าผู้ชาย โดยไม่ทราบสาเหตุมักเกิดจากการบีบตัวอย่างไม่ปกติของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก
ส่วนบน หรือการคลายตัวของกล้ามเนื้อท้อง ปัจจุบันมียากระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนบน
จึงช่วยลดอาการท้องอืดลงได้....อาการท้องอืดอาจเป็นส่วนหนึ่งของโรคลำไส้แปรปรวน (irritable bowel
syndrome)

ซึ่งความเครียด และความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อาการกำเริบ

ท้องอืดยังอาจเกิด เพราะอาหารเคลื่อนตัวจากกระเพาะสู่ลำไส้ช้าผิดปกติ การดูดซึมอาหารผิดปกติ หรือได้รับการผ่าตัดระบบทางเดินอาหาร ทำให้มีแก๊สเกิดขึ้นในปริมาณมาก การวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงทำได้โดยการเอ็กซเรย์และส่องกล้อง ในกรณีที่ท้องอืดจากระบบย่อยไม่ยอมรับอาหารที่กินหรือกินเร็วเกินไป ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดปัญหาและกินให้ช้าลง

สาเหตุของอาการท้องอืดที่พบบ่อยๆได้แก่

1. มีลมในทางเดินอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจจะเกิดจากร่างกายของคนนั้นมีเชื้อที่สร้างก๊าซมากกว่าคนอื่น หรือเกิดจากการที่อาหารไม่ย่อย หรือเกิดจากร่างกายมีเชื้อแบคทีเรียในลำไส้มากเกินไป

2. ลำไส้มีการอุดตันทำให้ก๊าซไม่สามารถไปลำไส้ใหญ่ เช่น ไส้เลื่อนที่อุดตัน ผังผืดในท้องรัดลำไส้เป็นต้น ผู้ที่มีโรคดังกล่าวจะมีการปวดท้อง ท้องอืด อาเจียน

3. ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ เช่นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลำไส้แปรปรวน อาหารที่มัน หรือมีกากมาก

4. ผู้วัยที่มีลำไส้ไวต่อการกระตุ้น แม้ว่าก๊าซในลำไส้อาจจะไม่มากแต่ผู้ป่วยจะมีการแน่นท้อง

ข้อแนะนำสำหรับท่านที่ผายลมบ่อยหรือเรอบ่อย

1. หลีกเลี่ยงน้ำดื่มที่มีฟองฟู เช่นโซดา เบียร์ carbonated beverages ให้ดื่มน้ำมากๆ

2. หลีกเลี่ยงนม หากท่านขาดเอ็นไซม์ในการย่อยนม

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซ กะหล่ำปี ดอกกะหล่ำ ถั่ว บรอกโคลี หอมใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง ผลไม้ เช่น แอปเปิล แพร์

4. ให้ออกกำลังกาย

5. ลดการกลืนลมโดยวิธีการต่อไปนี้

- รับประทานอาหารให้ละเอียด
- หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมากฝรั่งและลูกอม
- หยุดสูบบุหรี่
- ตรวจสอบฟันปลอมว่ามีขนาดพอดีหรือไม่