

## เครียดลงกระเพาะ โรคยอดฮิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกวัย

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2565

ความเครียด เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย และอาจนำมาสู่โรคทางกายต่างๆได้ หนึ่งในนั้นคือโรคกระเพาะหรือที่รู้จักกันว่า “เครียดลงกระเพาะ” ซึ่งเป็นโรคไม่รุนแรง แต่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโดยตรง

นายแพทย์สุขประเสริฐ จุฑากอเกียรติ อายุรแพทย์โรคระบบทางเดินอาหาร โรงพยาบาลเวชธานี อธิบายว่า กลุ่มโรคกระเพาะในทางการแพทย์สามารถแบ่งเป็น 4 กลุ่มอาการ ได้แก่ อาการปวดลิ้นปี่ เกร็งจุกเสียด อาการปวดแสบท้องบริเวณลิ้นปี่ อาการท้องอืด แน่น หลังรับประทานอาหาร อาการไม่ย่อยอาหาร อิ่มเร็ว

หากมีอาการเหล่านี้ แต่ตรวจแล้วพบว่าไม่มีสาเหตุทางกายภาพ หรือไม่มีแผลในกระเพาะอาหาร ทางทางการแพทย์จะเรียกว่า โรคกระเพาะอาหารแปรปรวน หรือ Functional Dyspepsia ซึ่งเป็นกลุ่มโรคกระเพาะที่ไม่มีสาเหตุชัดเจน แต่มีปัจจัยกระตุ้นที่ชัดเจน

ความเครียด เป็นอีกหนึ่งปัจจัย ที่สามารถทำให้เกิดอาการปวดท้องโรคกระเพาะได้ เนื่องจากสารสื่อประสาทในสมองมีผลต่อการทำงานของกระเพาะ ไม่ว่าจะเป็นทำงานชาลง ส่งผลให้มีการกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะเยอะขึ้น จึงเป็นที่มาของคำว่า “เครียดลงกระเพาะ” ซึ่งสามารถพบได้ในทุกกลุ่มอายุ เพราะในแต่ละวัยมีความเครียดตามสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น วัยเรียนอาจมีความเครียดมากในช่วงสอบ โดยเฉพาะการสอบเพื่อเลื่อนระดับชั้น หรือสอบเพื่อย้ายเข้าโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ในขณะที่วัยทำงาน อาจมีความเครียดจากความกดดันในหน้าที่การงาน

“เครียดลงกระเพาะ” ไม่ใช่โรคที่รุนแรง แต่เมื่อไหร่ที่มีอาการปวด อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งการดูแลตัวเองเบื้องต้นได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ออกกำลังกาย หรือทำงานอดิเรกที่ผ่อนคลาย เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเครียด นอกจากนี้แนะนำให้ปรับเปลี่ยนอาหาร เพราะอาหารบางอย่างอาจไปกระตุ้นอาการปวดท้องของกระเพาะได้ โดยเฉพาะประเภทอาหารเหล่านี้ได้แก่ ของมันของทอด อาหารปิ้งย่าง อาหารรสจัด และเครื่องดื่มกาเฟอีน ที่มีกระตุ้นให้การหลั่งกรดในกระเพาะเยอะขึ้น ทั้งนี้ ควรกระจายมื้ออาหารโดยการลดปริมาณอาหารต่อมื้อ และเพิ่มความถี่ในการรับประทานอาหารแทน

สำหรับการรักษาด้วยยา จะขึ้นอยู่กับว่ามีอาการปวดท้องกระเพาะแบบไหนตาม 4 กลุ่มอาการ หากเป็นกลุ่มอาการปวดจุกเสียด หรือปวดแสบท้องกระเพาะ สามารถรับประทานยาเคลือบกระเพาะ ลดกรด เช่น ยาธาตุน้ำขาวในการดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ หากเป็นกลุ่มอาการอืดแน่นท้องหลัง หรือรับประทานแล้วอิ่มง่าย อิ่มเร็ว แนะนำให้รับประทานยาที่ช่วยปรับการทำงานของกระเพาะ เช่น ยาขับลมช่วยย่อย หากรับประทานยาแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์ ควรมาปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับอาการที่เป็น

อย่างไรก็ตาม ความเครียดและความวิตกกังวล สามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายในส่วนต่างๆ โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร หากผู้ป่วยไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง แนะนำให้ปรึกษาจิตแพทย์ ส่วนผู้ที่มีอาการปวดท้องจุกหรือเสียดท้องติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือมีอาการกรดไหลย้อนรวมด้วย ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางด้านโรคระบบทางเดินอาหาร เพื่อตรวจหาสาเหตุและได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

เพราะอาการดังกล่าวอาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย H.Pylori ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคแผลในกระเพาะอาหาร

ขอบคุณที่มาจาก [แนวหน้า](#)