



ตำนาน

สวัสดิ์คะ เราได้ทักทายกันอีกแล้วนะคะ แต่ว่าหนังสือแจกฟรีเล่มนี้อาจจะไม่เกี่ยวกับทางพุทธศาสนา เพราะว่าพี่มีปัญหาเรื่องกระเพาะอาหาร ในกระเพาะมีแก๊สมาก บางครั้งเวลาหายใจออกมาได้กลิ่นเหม็นเหมือนยาฉีดผักที่มีสะสมอยู่ในผักบางชนิดที่เราซื้อมาทาน แม้ว่าจะล้างน้ำดีแล้ว พอเอามาปรุงอาหารตักทานจะได้กลิ่นเหม็นมียาเต็มปากจนต้องคายทิ้ง

ลมหายใจของพี่มีกลิ่นแบบนั้นและท้องอืดเป็นประจำ พี่เลยมาหาในเน็ตนะคะ เห็นว่ามีประโยชน์ก็เลยรวบรวมมาเพื่อให้พวกเราทุกคนได้อ่านกัน ซึ่งมีที่มาจาก

แหล่งข้อมูล : www.cheewajit.com

ก็สามารถเข้าไปหาอ่านกันเพิ่มเติมได้นะคะ

พี่เจี๊ยบ คีตะธारा

<http://www.facebook.com/keetatar>

เมื่อกระเพาะเป็นแผล

เวลาเราหกล้มหัวเข่าถลอกเป็นแผล สามารถรักษาได้ด้วยการใส่ยาสมานแผล ไม่กี่วันก็หายดี แต่นั่นเป็นบาดแผลภายนอก แล้วถ้าอวัยวะภายในเราเกิดเป็นแผลขึ้นมาล่ะ ควรจะอย่างไรดี?

บาดแผลภายในที่พบได้บ่อยมากเห็นจะได้แก่ แผลในกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็กส่วนต้น ที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคกระเพาะ ทำให้เกิดอาการปวดท้องที่หลากหลาย คนอาจมีประสบการณ์มาบ้าง หรือมีแนวโน้มจะเป็นในอนาคต โดยเฉพาะในภาวะการณ่เครียดๆ อย่างในช่วงนี้ ถ้าอย่างนั้นเราลองมาดูกันว่า จะรับมือกับเจ้าโรคนี้อย่างไร

กระเพาะอาหาร เป็นส่วนที่เชื่อมติดต่อกับหลอดอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น กล่าวคือ อาหารที่เรากินเข้าไป จะผ่านไปทางหลอดอาหารเข้าไปสู่กระเพาะอาหาร เพื่อทำการย่อย แล้วจึงค่อยผ่านไปทางลำไส้เล็ก เพื่อการดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วนำไปใช้เลี้ยงร่างกาย จากนั้นกากอาหารที่ผ่านกระบวนการดูดซึมแล้ว จะเคลื่อนตัวไปยังลำไส้ใหญ่ เพื่อผ่านไปยังทวารหนักแล้วขับออกจากร่างกายต่อไป เมื่อพุดถึงแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่ง

เป็นคำที่เรียกกันทั่วไปจนติดปาก ความหมายจึงมักคาบเกี่ยวระหว่างแผลที่กระเพาะอาหาร (Gastric Ulcer) กับแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้น (Duodenal Ulcer) ก็เป็นไปได้

แผลในกระเพาะอาหารที่ว่านี้ บางคนอาจยังนึกภาพไม่ออกว่าเป็นอย่างไร ต้องขอบอกว่าไม่เหมือนกับบาดแผลถลอกตามผิวหนังภายนอก ที่เมื่อแห้งแล้วจะเกิดสะเก็ดแผลสีดำๆ แน่ แต่ให้นึกถึงเวลาที่เรากัดแผลในปาก หรือตามกระพุ้งแก้มคู่ก็แล้วกัน ซึ่งนี่จะเป็นรอยแผลเล็กๆ ขนาด 5-25 มิลลิเมตร ที่เกิดบนผนังของกระเพาะ มักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง แต่ก่อนมักมีความเชื่อกันว่าแผลในกระเพาะนี้ มักเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงระดับความเครียด หรือวิตกกังวลที่มากเกินไป หรือเป็นผลของการกินอาหารเผ็ดจัดๆ แต่ปัจจุบันพบว่า การเกิดแผลในกระเพาะนั้น มีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของกรดในกระเพาะ (ที่ใช้อยู่อาหาร) กับสารที่ทำหน้าที่ป้องกันเนื้อเยื่อของร่างกาย จากกรดเหล่านี้ต่างหาก

แผลในกระเพาะเกิดได้อย่างไร?

ในสถานะสมดุล

ในกระเพาะอาหารของคนเรา จะมีการสร้างกรดและเอนไซม์ชนิดหนึ่ง เรียกว่า **เปปซิน (Pepsin)** เพื่อใช้สำหรับย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป กรดนี้ จะมีฤทธิ์รุนแรงในการกัดกร่อนเยื่อเยื่อสลายอินทรีย์สารต่างๆ ดังนั้น เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้กรดนี้ ไปย่อยเนื้อเยื่อของร่างกายเสียเอง ตลอดผนังทางเดินอาหารส่วนบนของร่างกาย จึงเคลือบไว้ด้วยเกราะป้องกันที่สร้างจากเมือกและโปรตีน ความสมดุลระหว่างปริมาณของกรดในกระเพาะ กับปริมาณของเมือกบุผนังทางเดินอาหารนี้ จะช่วยรักษาทางเดินอาหาร ให้มีสุขภาพที่ดี

เมื่อเกิดความไม่สมดุล ก็เป็นที่มาของแผลในกระเพาะอาหาร

หากกรดในกระเพาะอาหารเกิดหลังออกมามากเกินไป หรือเมือกที่บุผนังทางเดินอาหารมีปริมาณไม่มากเพียงพอ ก็มีโอกาที่กรดและเอนไซม์เปปซินจะไปกัดกร่อน ทำลายเนื้อเยื่อชั้นในของผนังทางเดินอาหาร ทำให้เกิดแผลได้ ตำแหน่งที่เกิดแผลมักอยู่ในกระเพาะอาหาร (Gastric Ulcer) หรือแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้น (Duodenal Ulcer)

อะไรทำให้เกิดความไม่สมดุล?

มีหลายปัจจัยที่เป็นเหตุให้เกิดความไม่สมดุลกัน ระหว่างกรดในกระเพาะอาหาร กับเมือกที่บุผนังทางเดินอาหาร จนอาจนำมาสู่การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ได้แก่

- การใช้ยาต้านอักเสบ (NSAIDs) ยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟน และยารักษาอาการปวดข้อชนิดต่างๆ
- การสูบบุหรี่ ซึ่งมีผลไปเพิ่มปริมาณกรดในกระเพาะ และยับยั้งการสร้างเมือกบุผนังทางเดินอาหาร
- การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ กาแฟ (รวมทั้งกาแฟชนิดดีคาเฟอีน (decaffeinated coffee) หรือโคล่า (มีคาเฟอีนผสมเหมือนกัน) อาจทำให้มีอาการแสบ
- ปัจจัยทางพันธุกรรม หากใครมีประวัติคนในครอบครัว เคยเป็นแผลในกระเพาะอาหารมาก่อน ก็มีแนวโน้มที่จะเป็น ได้มากกว่าคนอื่นๆ

ติดเชื้อ! อีกสาเหตุของแผลในกระเพาะ

นอกจากความไม่สมดุลในกระเพาะอาหาร จะเป็นสาเหตุของการเกิดแผลในกระเพาะอาหารแล้ว การติดเชื้อแบคทีเรีย *Helicobacter pylori* (*H.pylori*) ก็เป็นอีกสาเหตุของการเกิดแผลนี้ด้วยเช่นกัน

โดยปกติเชื้อโรคทั่วไป จะไม่สามารถทนภาวะกรดในกระเพาะอาหารได้ แต่ H.pylori เป็นเชื้อแบคทีเรียที่สามารถปรับตัว จนอาศัยในอยู่ภาวะกรดอย่างแรงได้ จึงเจริญเติบโตอยู่ในเยื่อบุกระเพาะอาหาร และเป็นสาเหตุของการอักเสบ และแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น และในระยะยาวยังเป็นปัจจัยเสี่ยงประการหนึ่ง ของมะเร็งในกระเพาะอาหาร

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณกำลังเป็นแผลในกระเพาะอาหาร คืออาการดังต่อไปนี้

- ปวดแสบปวดร้อนบริเวณลิ้นปี่เวลาท้องว่าง หรือจุก เสียด แน่นท้อง หรือปวดคล้ายกับเวลาหิวข้าว ซึ่งมักเกิดขึ้นหลังจากกินอาหารไปแล้วประมาณ 1-3 ชั่วโมง หรือปวดกลางดึก
- เวลาได้กินอาหารมักจะหายปวด หรือไม่กี่อາจะปวดยิ่งขึ้น
- รู้สึกคลื่นไส้ หรืออาเจียน
- รู้สึกท้องอืด มีลมในท้อง เหมือนอาหารย่อยได้ไม่ดี
- มีอุจจาระเป็นสีคล้ำดำ หรือมีเลือดปน (ในกรณีที่แผลมีเลือดออกร่วมด้วย)
- แต่บางกรณีผู้ที่เป็นก็อาจไม่รู้สึเจ็บปวด หรือมีอาการเลยจนกว่าจะเกิดมีเลือดออก

ในคนที่เกิดอาการดังกล่าว ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเช็คในแนใจว่าอาการที่เป็นนั้น เกิดจากเป็นแผลในกระเพาะอาหารหรือเกิดจากเหตุอื่น ซึ่งแพทย์อาจสอบถามประวัติหรือทดสอบบางอย่าง เพื่อจะได้วินิจฉัยและหาวิธีการรักษาที่เหมาะสมได้ถูกต้องกับโรคได้ เช่น ประวัติการสูบบุหรี่ การได้รับยาบางอย่าง โรคอื่นๆ ที่เป็นร่วมด้วย หรือมีคนในครอบครัวเคยเป็นแผลในกระเพาะมาก่อนหรือไม่ ในกรณีที่มีอาการยังไม่มาก แพทย์อาจแนะนำวิธีการรักษาเบื้องต้น เช่น การใช้ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินอยู่ในชีวิตประจำวัน เพื่อทดลองรักษาเบื้องต้นว่าอาการจะดีขึ้นหรือไม่ ก่อนที่จะตรวจในระดับลึกขึ้น

สำหรับคนที่รักษาเบื้องต้นแล้วยังไม่ได้ผล หรือมีอาการเรื้อรังมานานๆ ในบางกรณีแพทย์อาจจำเป็นต้องส่งตรวจพิเศษ เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุ เช่น

- การตรวจเอกซเรย์โดยให้กลืนแบเรียม เพื่อการระบุตำแหน่งของแผลในกระเพาะอาหาร
- การตรวจโดยการส่องกล้อง (Endoscopic Exam) เพื่อดูลักษณะแผลที่อยู่ในกระเพาะอาหาร หรือทำการห้ามเลือด กรณีเลือดออกมาก รวมทั้งอาจตัดชิ้นเนื้อเพื่อส่งตรวจ เพื่อดูว่าเป็นมะเร็งหรือไม่
- การตรวจอื่นๆ เช่น ตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อแบคทีเรีย *Helicobacter pylori*

(H.pylori)

เมื่อทราบสมุฏฐานของโรคแล้ว แพทย์จะเลือกรักษาด้วยยาที่เหมาะสม ซึ่งยาที่ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหารมีหลายอย่าง บางอย่างเป็นยาที่ช่วยลดปริมาณกรดในกระเพาะ บางอย่างเป็นยาที่ใช้เคลือบผนังกระเพาะอาหาร และปรับสภาพกรดให้เป็นกลางมากขึ้น ยาปฏิชีวนะบางอย่างมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Helicobacter pylori* ซึ่งรวมๆ แล้วก็จะช่วยบรรเทาอาการที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นได้

รักษาแผลในกระเพาะอย่างไรให้ได้ผล ?

เพื่อป้องกันการเกิดซ้ำของโรคที่เป็น และช่วยทำให้การรักษามีประสิทธิภาพเต็มที่ ล้วนขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์ผู้รักษา และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ โดยมีข้อเตือนใจที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่

- อาการของโรคแผลในกระเพาะอาหาร มักจะหายไปก่อนที่แผลจะหายสนิท ดังนั้นคุณไม่ควรหยุดกินยา ก่อนที่แพทย์จะสั่งให้หยุด
- แผลในกระเพาะอาหารอาจกลับมาเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้บ่อยๆ คุณอาจจำเป็นต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอ จนกว่าแผลเก่าจะหายสนิทแล้ว และป้องกันไม่ให้เกิดแผลใหม่ขึ้นมา

- ระหว่างรับการรักษานี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินยาแก้ปวดในกลุ่ม แอสไพริน ไอบูโพรเฟน หรือยาต้านอักเสบอื่นๆ เพราะล้วนมีฤทธิ์ระคายเคือง ต่อเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งจะยิ่งทำให้เป็นแผลมากขึ้น
- เมื่อเจ็บป่วยหรือต้องได้รับยาอย่างอื่น ควรแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบด้วยว่า กำลังเป็น โรคแผลในกระเพาะอาหารอยู่ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงตัวยา ที่มีผลระคายเคืองกระเพาะ

นอกจากนี้ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น

- หยุดสูบบุหรี่ เพราะนอกจากจะทำให้ทางเดินอาหาร อยู่ในสภาพไม่สมดุลแล้ว สารในบุหรี่ยังระคายเคือง ต่อเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นด้วย ซึ่งจะมีผลให้แผลหายช้าลงมาก หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนที่แผลนั้นเสียเอง คนที่ยังสูบบุหรี่ มักมีเนื้องอกเกิดแผลในกระเพาะซ้ำแล้วซ้ำอีก
- กินยาให้ตรงตามแพทย์สั่ง เพื่อรักษาความสมดุลระหว่างกรด และเมือกที่บุผนังทางเดินอาหาร ควรกินยาให้หมด หรือจนกว่าแพทย์จะสั่งให้หยุด แม้จะหายปวดท้องหรือ ไม่มีอาการปรากฏแล้วก็ตาม
- อย่าปล่อยให้ตัวเองเครียด แม้ว่าความเครียดจะไม่ได้มีผลโดยตรง ต่อการเกิดแผลในกระเพาะ แต่ก็มักจะมีผลรบกวนการบรรเทาของแผล

และมักจะทำให้อาการแย่ลงได้มาก วิธีบรรเทาความเครียดหากเลี้ยงไม่ได้จริงๆ อาจทำได้โดยการหันไปออกกำลังกาย หรือการหยุดพักงานที่ทำอยู่สักพัก และนอนหลับให้เต็มอิ่ม

- กินอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายให้ครบหมู่ สมัยก่อนคนที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร มักจะถูกสั่งให้เปลี่ยนมากินอาหารที่มีรสจืดๆ เป็นหลักไว้ก่อน แต่ปัจจุบันมีการพบว่าอาหารส่วนมาก แม้แต่อาหารที่มีรสเผ็ดร้อนก็ตาม มีผลน้อยมากต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร แต่อย่างไรก็ตาม อาหารบางอย่างก็อาจทำให้คุณรู้สึกรำคาญ ดังนั้นจึงควรเลี่ยงจะดีกว่า ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำอัดลม โซดา เป็นต้น

ล้อมกรอบ

ในกรณีที่คุณไม่ได้รักษาตัวอย่างต่อเนื่อง เช่น ไม่กินยาตามที่แพทย์สั่งให้ครบ หรือมีอาการกลับมาเป็นใหม่หรือแย่งกว่าเดิม มีภาวะแทรกซ้อน เช่น เลือดออกไม่หยุด แผลทะลุ อาหารผ่านเข้าสู่ลำไส้ไม่ได้จากการอุดตันหรือเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร ในที่สุดแล้ว อาจถึงขั้นจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัดก็เป็นได้ ดังนั้นอย่าละเลย ถ้ามีอาการรุนแรงเกิดขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เป็นต้นว่า

- มีอาการอาเจียนบ่อยครั้ง หรืออาเจียนเป็นเลือด หรือดื่มเลือด
- อุจจาระเป็นสีคล้ำ ดำ หรือมีเลือดปน
- มีอาการอ่อนแรง หรือเวียนศีรษะ โดยไม่รู้สาเหตุ (เป็นสัญญาณของการเสียน้ำอย่างช้าๆ ต่อเนื่อง)
- ปวดท้องมากอย่างฉับพลัน
- น้ำหนักลดอย่างต่อเนื่อง
- ยังคงรู้สึกปวดต่อเนื่องแม้จะกินยารักษาแล้วก็ตาม
- รู้สึกอึดอัดหลังจากกินอาหารไปได้เพียงไม่กี่คำ

ก๊าซในทางเดินอาหาร

ก๊าซในทางเดินอาหารเป็นหัวข้อที่ไม่ค่อยได้กล่าวถึงเนื่องจากอาการเป็นไม่มาก หายเองได้ แต่ก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ที่เป็น ปกติเราสามารถขับก๊าซส่วนเกินโดยการขับออกทางปากและขับทางก้น หากก๊าซนั้นไม่ถูกขับออกจากร่างกาย จะทำให้มีการสะสมไว้ในทางเดินอาหาร สำหรับบางคนที่ไวก็อาจจะเกิดอาการท้องอืดแม้ว่าจะมีก๊าซไม่มาก

สาเหตุของก๊าซในทางเดินอาหาร

ก๊าซในทางเดินอาหารหากมีมากจะถูกขับทางโดยการผายลม ก๊าซในระบบทางเดินอาหารเกิดจากการที่เรา

1. ได้รับจากการกลืนเข้าไป
 - ผู้ที่มีความเครียด
 - เคี้ยวหมากฝรั่ง
 - มีน้ำมูกไหล
 - สูบบุหรี่
 - การกลืนอาหารเร็วไปไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

- ฟันปลอมที่ไม่พอดี
- เครื่องดื่มที่มี carbonated จะทำให้เกิดก๊าซ

2. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้

อาหารที่ย่อยไม่หมดโดยเฉพาะอาหารพวกแป้งที่มีใยอาหารจะไม่ถูกย่อยเมื่อผ่านไปถึงลำไส้ใหญ่เชื้อแบคทีเรียจะย่อยสลายทำให้เกิดก๊าซ

นอกจากนั้นน้ำตาลที่อยู่ในนมหาร่างกายไม่ย่อยก็ทำให้เกิดก๊าซมาก

- ได้แก่อาหารพวก กะหล่ำปี ดอกกะหล่ำ ถั่ว บรอกโคลี หอมใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวสาลี wheat, ข้าวโอ๊ต oats, มันฝรั่ง potatoes เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีใยอาหาร และแป้งมากทำให้ลำไส้เล็กดูดไม่หมด อาหารเหลือไปยังลำไส้ใหญ่เกิดการหมักทำให้เกิดก๊าซ
- อาหารที่มีใยอาหารมาก เช่นเมล็ดธัญพืช ข้าวโอ๊ต ผักและผลไม้ ทำให้เกิดอาการท้องอืด แต่หลังจาก 3 สัปดาห์จะปรับตัวได้ แต่บางคนอาการท้องอืดและมีก๊าซจะเป็นตลอด
- นม ลำไส้บางคนขาดเอ็นไซม์ในการย่อยนม เมื่อดื่มนมจะทำให้ท้องอืด ลองงดนมอาการท้องอืดจะดีขึ้น

สาเหตุของการเรอบ่อย

การที่เราเรอส่วนหนึ่งเกิดจากสาเหตุที่มีปริมาณก๊าซในกระเพาะมากทำให้กระเพาะขยายจึงเกิดอาการแน่นท้อง แต่บางท่าเรอจนติดเป็นนิสัย แม้ว่าปริมาณก๊าซในกระเพาะจะไม่มาก สาเหตุที่พบได้บ่อยๆได้แก่

- มีการ ไหลย้อนของกรดจากกระเพาะ ไปยังหลอดอาหาร ปกติเมื่อเรากินอาหารจะผ่านจากหลอดอาหาร ไปยังกระเพาะอาหารซึ่งมีหูรูดกั้นไม่ให้กรด และอาหารไหลย้อนไปยังหลอดอาหาร เมื่อมีปัจจัยส่งเสริมทำให้หูรูดหย่อน กรดและอาหารจะไหลย้อนไปยังหลอดอาหารทำให้เราต้องกลืนบ่อย ลมจึงเข้าไปมาก
- มีการอักเสบหรือแผลที่กระเพาะอาหาร

วันหนึ่งร่างกายผลิตก๊าซเท่าใด

วันหนึ่งๆร่างกายเราจะผลิตก๊าซวันละ ครั้งแก๊สตันซึ่งมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ Oxygen, carbon dioxide, และ nitrogen เหมือนอากาศ ไม่มีกลิ่น แต่ที่มีกลิ่นเนื่องจากหมักหมมของอาหารที่ลำไส้ใหญ่ทำให้เกิดก๊าซ hydrogen sulfide, indole, and skatole

อาการแน่นท้อง

อาการแน่นท้องเป็นอาการที่พบบ่อยไปพบแพทย์

อาการแน่นท้องไม่จำเป็นต้องเกิดจากก๊าซในทางเดินอาหารแต่อาจจะเกิดจากสาเหตุอื่นๆเช่น

- อาหารมัน ซึ่งจะทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวช้า เกิดอาการแน่นท้อง การแก้ไขทำได้โดยลดอาหารมัน
- เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป
- ผู้ป่วยบางคนมีก๊าซไม่มากแต่มีอาการปวดท้องเนื่องจากลำไส้ของผู้ป่วยไวต่อการกระตุ้นทำให้เกิดอาการเกร็งของลำไส้spasm
- ผู้ป่วยบางคนพยายามที่จะเรอเอาลมออก แต่การกระทำดังกล่าวกลับทำให้คลื่นลมเพิ่มขึ้น ทำให้แน่นท้องเพิ่มขึ้น
- ก๊าซที่สะสมในลำไส้ใหญ่ข้างซ้ายอาจจะทำให้เกิดอาการปวดเหมือนกับโรคหัวใจ

หากเราเรอแล้วอาการแน่นท้องดีขึ้นก็แสดงว่าอาการแน่นท้องเกิดจากก๊าซ แต่หากอาการแน่นท้องไม่ดีขึ้นท่านต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของอาการแน่นท้อง

อาการท้องอืดและท้องบวม

ท่านผู้อ่านคงจะเคยมีอาการรู้สึกแน่นท้อง บางคนจะรู้สึกตึงๆในท้อง บางคนจะรู้สึกเหมือนอาหารไม่ย่อย บางคนมีอาการเสียดท้อง หากเราทราบสาเหตุและได้รับการแก้ไขอาการจะดีขึ้น แต่อาการแน่นท้องก็อาจจะเป็นอาการของท้องบวมซึ่งอาจจะเป็น

- น้ำ
- ลม
- เนื้อเยื่อ เช่นเนื้ออก

ดังนั้นหากอาการแน่นท้องเป็นอาการเรื้อรัง และเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ หรือเป็นมากต้องให้แพทย์ตรวจหาสาเหตุของอาการท้องอืด

สาเหตุของอาการท้องอืด

สาเหตุของอาการท้องอืดที่พบบ่อยๆได้แก่

1. มีลมในทางเดินอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากร่างกายของคนนั้นมีเชื้อที่สร้างก๊าซมากกว่าคนอื่น หรือเกิดจากการที่อาหารไม่ย่อย หรือเกิดจากร่างกายมีเชื้อแบคทีเรียในลำไส้มากเกินไป

2. ถ้าไส้มีการอุดตันทำให้ก๊าซไม่สามารถไปลำไส้ใหญ่ เช่น ไส้เลื่อน ที่อุดตัน ผังผืดในท้องรัดลำไส้เป็นต้น ผู้ที่มีโรคดังกล่าวจะมี อาการปวดท้อง ท้องอืด อาเจียน
3. ถ้าไส้เคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ เช่นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลำไส้ แปรปรวน อาหารที่มัน หรือมีกากมาก
4. ผู้ป่วยที่มีลำไส้ไวต่อการกระตุ้น แม้ว่าก๊าซในลำไส้อาจจะไม่มาก แต่ผู้ป่วยจะมีอาการแน่นท้อง

การตรวจวินิจฉัย

ประวัติการเจ็บป่วย

เมื่อท่านไปพบแพทย์ท่านจะต้องเตรียมประวัติของการเจ็บป่วย

- อาการแน่นท้องเป็นอย่างต่อเนื่องหรือเป็นๆหายๆ หากเป็นอย่าง ต่อเนื่องต้องตรวจหาสาเหตุ
- อาการแน่นท้องสัมพันธ์กับการผายลมหรือไม่ หากมี ความสัมพันธ์แสดงว่าเรามีก๊าซในท้องมาก
- ประวัติการรับประทานอาหารที่สัมพันธ์กับอาการแน่นท้อง

การ X-ray

แพทย์อาจจะส่งตรวจX-ray ท้องหรืออาจจะนัดตรวจ ultrasound ซึ่งขึ้นกับอาการและการตรวจร่างกาย

การป้องกันก๊าซ

ข้อแนะนำสำหรับท่านที่ผายลมบ่อยหรือเรอบ่อย

1. หลีกเลี่ยงน้ำดื่มที่มีฟองฟู เช่น โซดา เบียร์ carbonated beverages ให้ดื่มน้ำมากๆ
2. หลีกเลี่ยงนม หากท่านขาดเอ็นไซม์ในการย่อยนม
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซ กะหล่ำปี ดอกกะหล่ำ ถั่ว บรอกโคลี หอมใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง ผลไม้เช่น แอปเปิ้ล แพร์
4. ให้ออกกำลังกาย
5. ลดการกลืนลมโดยวิธีการต่อไปนี้
 - รับประทานอาหารให้ช้า และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
 - หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมากฝรั่งและลูกอม
 - หยุดสูบบุหรี่
 - ตรวจสอบฟันปลอมว่ามีขนาดพอดีหรือไม่

การใช้ยารักษา

ท่านอาจจะซื้อยาที่มีขายตามร้านขายยาแต่อาจจะได้ผลไม่ดี
ได้แก่ Simethicone, ฟองถ่าน, และยาช่วยย่อยอาหาร

วีธีธรรมชาติแก้การอาหาารไม่ย่อย

อาหารไม่ย่อย เกิดจากระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีแก๊สในระบบย่อย และเกิดกรดเกินในกระเพาะ ทำให้เกิดอาการจุก เสียด แน่น บริเวณลิ้นปี่ สาเหตุของปัญหาที่พบบ่อยมีดังนี้

- การย่อยทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เกิดจากการรีบเร่งกินอาหาร รีบเคี้ยวรีบกลืนหรือกินอาหารปริมาณมากเกินไป ทำให้เสียเวลาในกระบวนการย่อยนาน เพราะเอนไซม์ในน้ำลายย่อยอาหารไม่ทัน นอกจากนั้นแล้ว ยังทำให้น้ำย่อยในกระเพาะหลังได้น้อยลงอีกด้วย
- ความไวต่ออาหารบางประเภท เช่น อาหารจำพวกแป้งสาลี นม โดยเฉพาะอาหารที่มีเส้นใยมาก เพราะเป็นตัวดูดซับน้ำไว้ เมื่อพองตัวจะทำให้ท้องอืด

เกิดอาการจุกแน่น

- การออกกำลังกายเร็วเกินไปหลังกินอาหาร ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะทำให้เลือดที่ควรจะไปเลี้ยงระบบย่อยอาหาร ถูกดึงไปเลี้ยงกล้ามเนื้อแทน ทำให้เลือดไปเลี้ยงระบบย่อยไม่เพียงพอ
- แก๊สในระบบทางเดินอาหารมาก เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและอัดแก๊สบางชนิด หรือการกินผลไม้หลังกินอาหารที่มีไขมัน เนื่องจากไขมันย่อยช้า ผลไม้จึงบูดก่อนที่จะได้ย่อย ทำให้เกิดแก๊สขึ้น
- กรดเกินในกระเพาะ เกิดจากความเครียดมีผลกระตุ้นให้กล้ามเนื้อกระเพาะอาหารบีบรัดตัว ซึ่งเป็นการสร้างกรดในกระเพาะ นอกจากนี้ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กรดในกระเพาะอาหารหลังมากขึ้น

ปรับนิสัยการกินแก้อาการอาหารไม่ย่อย

ลองปรับนิสัยการกินและเปลี่ยนอาหารบางอย่างดู อาจช่วยให้อาการอึดอัดแน่นท้องที่เป็นบ่อยๆ หายเป็นปลิดทิ้งได้

- ไม่ควรกินอาหารให้อิ่มเกินไป เว้นช่วงมี้อาหารให้ห่างกันนานกว่า 4 ชั่วโมง ควรกินอาหารมี้อสุดท้ายก่อนเวลานอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
 - อย่าดื่มน้ำมากกว่า 1 แก้ว ระหว่างกินอาหาร
 - ควรเลิกกินอาหารที่ทำให้เกิดการแพ้ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรกินในปริมาณน้อยๆ ก่อน ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่กินได้น้อยหรือแพ้อาหารบางชนิด ให้กินวิตามินและเกลือแร่รวมเสริมได้
- ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรืออัดแก๊ส

นวดกดจุดเท้าบรรเทาอาการ

การกดจุดที่เชื่อว่าสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร โดยช่วยบรรเทาอาการจุก เสียด แน่นได้ วิธีนี้ง่ายแสนง่าย เพราะไม่ต้องตระเตรียมอะไร ขอเพียงความเข้าใจที่ทำให้กดจุดถูกที่ถูกต้อง เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ผ่อนคลาย สบายท้องได้แล้วค่ะ

- 1 ใช้หัวแม่มือกดลงบนหลังเท้าตรงร่องเชื่อมนิ้วชี้และนิ้วกลาง บริเวณที่ . กระดูกมาบรรจบกัน คลึงนาน 2 นาที

- 2 ใช้หัวแม่มือกดลงบนหลังเท้าตรงเนื้อที่เชื่อมนิ้วชี้และนิ้วกลาง
- 3 ใช้มือขวาประคองเท้าซ้ายไว้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดกลางฝ่าเท้า ริดขวางไปตามฝ่าเท้าในแนวเส้นทะแยงมุม
- 4 กดจุดฝ่ามือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดรีดตัดไปกลางฝ่ามือซ้ายตามแนวขวาง

หยูกยาจากธรรมชาติ

- นำขิงสด 30 กรัม ชงในน้ำเดือด 500 มิลลิกรัม แช่ไว้ 1 ชั่วโมง แล้วกรองดื่มครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ แก่ท้องอืดและปวดท้อง
- นำตะไคร้แก่สดๆ ทูบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (50-60 กรัม) ต้มเอาน้ำ แก้อาการแน่นจุกเสียด
- ชงชากะเพรา โดยต้มใบกะเพราและยอดสด 1 กำมือ ประมาณ 25 กรัม ในน้ำเปล่า 1 ลิตร ดื่มแทนน้ำ เพื่อช่วยบำรุงธาตุ ขับลม ลดอาการจุกเสียด ชากะเพรานี้เหมาะสำหรับขับลมในเด็ก
- อาหารรสขมช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อยออกมาทำงานได้ดี ลองกินมะกอกหรือชาสมุนไพรรสขมก่อนอาหาร ก็จะไม่มีอาการอืดแน่นท้องตามมา
- ผักผลไม้อย่างมะละกอ แอปเปิล ผักชีลาว มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร

ส่วน กะหล่ำปลี แครอท พาร์สลีย์ และน้ำมันมะกอกชนิดพิเศษ ก็มีสรรพคุณเป็นยาลดกรด ลดการระคายเคือง ควรกินผักผลไม้เหล่านี้พร้อมอาหาร เพื่อช่วยให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพดีขึ้น

รู้จักวิถีธรรมชาติที่จะช่วยคลายอาการอึดอัดท้องกันไปหลากหลายวิธีแล้ว วิธีไหนจะให้ผลชะงัด ต้องลองเอาไปใช้ดูค่ะ

เสียงตรวจตราจากระเพาะอาหาร

ความจริงแล้ว โรคกระเพาะอาหารอักเสบสามารถรักษาให้หายขาดได้ ที่สำคัญในปัจจุบันพบว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคนี้อีกคือเชื้อแบคทีเรีย

กระเพาะอาหารป่วย ช่วยที

โรคกระเพาะอาหารอักเสบ จะมีลักษณะอาการปวดแสบปวดร้อน ตรงบริเวณกระเพาะอาหารส่วนต้น และอาจลามไปถึงหน้าอก ทำให้รู้สึกจุกเสียด แสบอก คลื่นไส้และท้องอืด

โรคกระเพาะอาหารอักเสบสามารถแบ่งออกเป็น

- 1 โรคกระเพาะอาหารอักเสบชนิดเฉียบพลัน จะเป็นในระยะสั้นๆ ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ก็หาย อาการสำคัญ คือจะปวดท้องหรือจุกแน่นบริเวณใต้ลิ้นปี่ มักเป็นเวลากินอาหารหรือหลังอาหารเล็กน้อย คลื่นไส้ อาเจียน ในรายที่รุนแรงจะอาเจียนเป็นเลือด และถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย

2 โรคกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง

- จะเป็นแรมเดือนแรมปี ผู้ป่วยมักมีอาการไม่มาก หรือแทบไม่มีอาการอะไรเลย นอกจากแน่นท้องเป็นๆ หายๆ เท่านั้น

ในปัจจุบันมีการค้นพบว่า โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ไม่ได้เกิดจากการมีกรดในกระเพาะอาหารมากเท่านั้น แต่ยังเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า เฮลิโคแบคเตอร์ไพโลรี (Helicobacter pylori) ซึ่งเป็นเชื้อชนิดเดียวกันกับที่ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร

อย่างไรก็ตาม อาการปวดท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ โดยเฉพาะที่ปวดเรื้อรังมานาน อาจเกิดจากโรคอื่นๆ ภายในช่องท้องอีกมากมาย เช่น โรคระบบทางเดินน้ำดี โรคตับอ่อน เป็นต้น

สำหรับสาเหตุอื่นๆ ที่จะกระตุ้น หรือทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ได้แก่

- กินอาหารไม่ตรงเวลา
- กินอาหารรสเผ็ดหรือรสจัด โดยเฉพาะในมื้อดึก
- ความเครียด
- เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์
- ยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร
- สูบบุหรี่

- เพื่ออาหารบางอย่าง

อาการแทรกซ้อน อย่างอนใจ

- 1 เลือดออกจากแผลในกระเพาะอาหาร พบได้บ่อยที่สุด ผู้ป่วยจะ
 - . อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำเหลว หรือหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม
- 2 กระเพาะอาหารทะลุ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องช่วงบน
 - . อย่างเฉียบพลันรุนแรง หน้าท้องแข็งตึง กดเจ็บมาก
- 3 กระเพาะอาหารอุดตัน ผู้ป่วยจะกินได้น้อย อิ่มเร็ว อาเจียน
 - . หลังอาหารเกือบทุกมื้อ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง

รักษาอย่างไร ให้โรคหายขาด

- กินอาหารให้ตรงตามเวลาทุกมื้อ
- กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย
 - กินอาหารจำนวนน้อยๆแต่บ่อยมื้อ ไม่ควรกินจนอิ่มมากในแต่ละมื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ผลไม้ดอง และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รวมทั้งน้ำชา กาแฟ
- ผ่อนคลายความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
- กินยาลดกรดหรือยารักษาแผลกระเพาะอาหารติดต่อกัน อย่างน้อย 4-8

ตับคาห์

- ถ้ามีอาการของภาวะแทรกซ้อน เช่น อาเจียนเป็นเลือดหรือถ่ายอุจจาระ มีสีดำ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
- กินแอปเปิ้ล ฝรั่ง เพื่อช่วยทำความสะอาดทางเดินอาหาร
- ควรกินกล้วยสุก เพื่อจะได้พลังงานและธาตุโพแทสเซียม ซึ่งช่วยควบคุมสมดุลของระดับของเหลวในร่างกาย

ส่วนคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไป หากมีอาการคล้ายโรคกระเพาะอาหาร อักเสบ ให้ระมัดระวังโรคมะเร็งกระเพาะและมะเร็งตับด้วย

กระเพาะอาหารอักเสบเป็นอย่างไร

กระเพาะอาหารอักเสบ (Gastritis) หรือ แผลในกระเพาะอาหาร เกิดจากการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป หรือความต้านทานของผิวเยื่อบุอาหารลดลง ส่งผลให้มีอาการปวดแสบ ปวดตื้อ ปวดเสียด หรือจุกแน่นตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ บางครั้งอาจมีเลือดออกหรือเป็นแผล ส่งผลให้เยื่อบุกระเพาะถลอก ซึ่งแบ่งออกเป็นสองประเภทคือแบบเฉียบพลันและเรื้อรังดังนี้

- **กระเพาะอาหารอักเสบแบบเฉียบพลัน** มักเกิดจากพฤติกรรมกรากินอาหารผิดเวลา กินมากเกินไป กินอาหารที่ติดเชื้อแบคทีเรีย กินอาหารประเภทครีม อาหารไม่สุก และอาหารค้างคืน นอกจากนี้การแพ้อาหาร หรือมีความเครียดสูงก็มีผลเช่นกัน
- **กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง** มักเกิดจากการกินอาหารที่ทำให้ระคายเคือง เช่น เหล้า เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำอัดลม รวมถึงการใช้ยาแอสไพริน ยาแก้อักเสบ ยาชุด หรือยา ลูกกลอนชนิดที่ใส่สเตียรอยด์เพื่อรักษาอาการอักเสบ หรืออาการปวดอื่นๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

บางรายอาจมีอาการปวดท้องเรื้อรังที่บริเวณลิ้นปี่ โดยจะรู้สึกปวดมาก

เวลาหิว บางครั้งก็จะปวดเวลาหลับตอนกลางคืน หรือหลังตื่นนอนตอนเช้า และอาการปวดจะลดลงหลังจากได้กินอาหารเข้าไป

ในกรณีกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง ควรระวังภาวะแทรกซ้อน เช่น ปวดหัวรุนแรง มีไข้ และภาวะเลือดจาง ส่วนในรายที่มีอาการร้ายแรงอาจท้องเสีย ไม่สบายตัว อาเจียนมีเลือดปนเป็นสีแดงสด หรือสีน้ำตาลคล้ายกับสีของผงกาแฟ แต่ส่วนใหญ่มักตรวจพบขณะที่ตรวจโรคอื่น

ปรับพฤติกรรมเสี่ยง เลี่ยงกระเพาะอักเสบ

- 1 พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ
- 2 กินอาหารให้ตรงเวลา และกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ (ถ้ารู้สึกปวดมากในระยะแรก ควรกินอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก) กินทีละน้อยแต่บ่อยมื้อขึ้น นอกจากนี้พยายามสังเกตว่า อาหารประเภทใดที่ทำให้มีอาการ และพยายามหลีกเลี่ยงอย่างใดก็ตาม ควรงดอาหารที่มีรสจัด อาหารมัน หรืออาหารทอดทุกประเภท
- 3 หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มจำพวกเหล้า เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำอัดลม เพราะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และอาจจะทำให้โรคกำเริบ

ได้

4. หลีกเลี่ยงแอสไพริน และยาแก้อักเสบที่ใช้สเตียรอยด์ ในกรณี
 . จำเป็นที่ต้องใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาข้ออักเสบ ควร
 สอบถามแพทย์เพื่อความมั่นใจ

5. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย หรือรำกระบอง หรือทำ
 . สมาธิ เพราะคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจาก
 ความเครียด การปฏิบัติในข้อนี้จะมีส่วนช่วยให้โรคหายขาด
 ได้

ฝึกซึ่งบำบัดกระเพาะอักเสบ มีหลายวิธี แต่ที่นำมาเสนอนี้คุณหมอบอก
 ว่าได้ผลดีและทำงานที่สุด

1. การฝึกหายใจ หายใจเข้าจนท้องพอง แล้วหายใจออกจนท้องยุบ
 . (ในระยะแรกอาจทำในท่านอน โดยวางมือหรือกอล่องเล็ก ๆ สัก
 ใบไว้บนสะดือ เวลาหายใจเข้า ท้องพองแล้วจึงจะสังเกตได้
 ชัดเจน) ในช่วงแรกๆควรทำสัก 15-20 นาที แบบค่อยเป็นค่อย
 ไป ถ้าทำได้ถูกต้องจะมีความรู้สึกโล่งสบาย ฝ่ามือ เท้า และ
 ใบหน้าจะแดงขึ้น

2. การเคลื่อนไหวท้องในท่านั่ง เริ่มด้วยการนั่งบนเก้าอี้ในลักษณะ
 . ห้อยขา โดยให้หัวเข่าขนานกับพื้น จากนั้นก้มตัวลงมาจน

หน้าผากจรดเข้า พร้อมกับหายใจออก เมื่อกลับมา นั่งตรงก็เป็น
 จังหวะหายใจเข้า ทำซ้ำๆ ซ้ำกันประมาณ 5-10 นาที แต่ต้องระวัง
 ไม่ให้คอก้มหรือเงยมากจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการมีนงง
 ได้

สมุนไพรใกล้ตัวเยียวยากระเพาะอักเสบ

- 1 **ผลมะไฟแห้ง** 10 ลูก ต้มกับน้ำสะอาดในปริมาณที่พอเหมาะ คั้น
 . แแต่น้ำ
- 2 **กล้วยน้ำว้า** นำผลดิบหรือผลห่ามของกล้วยน้ำว้า มาผ่านเป็น
 . แวน ตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งในอุณหภูมิ 50
 องศาเซลเซียส แล้วนำมาบดเป็นผง นำผงกล้วยครั้งละ 1/2 - 1
 ผลผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะกินแทนยา หรือนำผงกล้วยมาปั้น
 เป็นยาลูกกลอน กินครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้งก่อนอาหารและ
 ก่อนนอน
- 3 **ขมิ้นชัน** นำเหง้าแก่สดของขมิ้นชันล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอก
 . เปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดประมาณ 1-2 วัน นำมาบด
 ให้ละเอียด แล้วผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน หรือบรรจุ
 แคปซูล เก็บไว้ให้มิดชิดในขวดสะอาด กินครั้งละ 500 มิลลิกรัม
 วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

***หมายเหตุ** สำหรับบางคนกินขมิ้นแล้วอาจมีอาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ เป็นต้น หากมีอาการดังกล่าวควรหยุดและเปลี่ยนไปใช้ยาชนิดอื่นแทน

Tip อาการ โรคกระเพาะที่ควรรีบไปพบแพทย์

- 1 ปวดท้องไม่หายภายในเวลา 4 ชั่วโมง
- 2 มีอาการมากกว่า 1-2 วันหรือเป็นบ่อยๆ
- 3 มีเลือดปนในอาเจียน
- 4 อาเจียน หรือท้องเสียอย่างรุนแรงร่วมด้วย

เตรียมลงกระเพาะ:

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนในยุคนี้ ป่วยเป็น โรคกระเพาะอาหาร (โดยเฉพาะ คนทำงานออฟฟิศ ซึ่งมักจะทำงานแข่งกับเวลา และทานอาหารไม่เป็น เวลา) กันมากขึ้น เกิดจากความเครียดที่สะสมในแต่ละวันนั่นเอง

เครียดที่ใจ ทำให้ไม่เป็แผลที่กระเพาะ

แพทย์หญิงเพ็ญแข แดงสุวรรณ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคกระเพาะอาหาร กล่าวว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้อาการโรคกระเพาะอาหารกำเริบ เพราะในขณะที่เราเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติ จะไปกระตุ้นต่อมหมวกไต ให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมา ในปริมาณมากกว่าปกติ ส่งผลให้ร่างกายมีการตื่นตัวตลอดเวลา และก็เป็นความเครียดอีกเช่นกัน ที่กระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมา มากกว่าปกติ จนเกิดอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร และถ้าได้มีอาการหดตัวมากกว่าปกติ ซึ่งจะสร้างความเจ็บปวด รวมถึงทำให้ทรมานให้กับผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

สังเกตความเครียด ก่อโรค

ในขณะที่เราเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น ปอด

ขยายตัวเพิ่มขึ้น สร้างออกซิเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อและหัวใจ เราจึงหายใจเร็วขึ้น และรวมุกขยาย เพื่อให้ช่องทางเดินหายใจกว้างขึ้น ต่อมาเหงื่อทำงานหนักขึ้น เพื่อบรรเทาความร้อนในกล้ามเนื้อ ทำให้เส้นเลือดฝอยในชั้นใต้ผิวหนังหดตัว เกิดอาการขนลุก ต่อมาไทรอยด์จะหลั่งฮอร์โมน เร่งปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหารออกมามากขึ้น เพื่อเพิ่มพลังงาน การกระตุ้นอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ อาจนำไปสู่ปัญหาการนอนไม่หลับ และอยากอาหารเพิ่มขึ้น

ความเครียดยังทำให้หัวใจเต้นแรงผิดปกติ หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อมีอาการเกร็ง ปากแห้ง และยิ่งไปกว่านั้น ความเครียดยังทำให้การทำงานของกระเพาะอาหาร และลำไส้หยุดชะงักลง เพื่อถนอมพลังงานส่งผลให้กรดในกระเพาะอาหารเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดอาหารปั่นป่วนในช่องท้อง และรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน

นอกจากพฤติกรรมทางกายที่กล่าวมาแล้ว จิตใจก็มีส่วนสำคัญมาก ต่อการเกิดโรคกระเพาะอาหาร ผู้ที่สะสมความเครียดมานาน เป็นเดือนเป็นปี จะยังมีความเสี่ยงมากยิ่งขึ้น ซึ่งเราสามารถสังเกตตัวเองได้ว่า เราเข้าข่ายเครียดจนใกล้จะเป็นโรคกระเพาะ อาหารหรือยัง

หากรู้สึกเบื่ออาหาร กินไม่ได้ มีอาการมีนงง หงุดหงิด รำคาญใจอยู่บ่อยๆ อยากอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ ท้องผูก ให้รู้ไว้เลยว่า คุณกำลังมีอาการ เครียด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า มีโอกาสป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร ในเร็ววัน

อาการแบบไหนใช่โรคกระเพาะ

- รู้สึกปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ มักปวดเวลาท้องว่าง และอาการปวดเหล่านี้จะลดลงหรือหายไป เมื่อเรารับประทานอาหาร
- มีอาการปวดหลัง หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2-3 ชั่วโมง จะมีอาการปวดหลังช่วงเวลาดังกล่าว เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารของเราเริ่มย่อยอาหาร
- รู้สึกแน่นท้อง ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว อาจเกิดจากการรีบกินอาหาร การกลืนอาหารเร็วเกินไป รวมไปถึงการดื่มน้ำมากขณะกินอาหาร ซึ่งส่งผลให้กระบวนการย่อยอาหารในกระเพาะแปรปรวน
- รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน เสียคหน้าอก มักจะเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไปไม่ย่อย

หากมีอาการปวดท้องรุนแรง ชนิดที่ว่าหายใจแรงก็ปวด ถ่ายท้อง

อาเจียนหรืออุจจาระออกมาเป็นเลือด และมีสีดำตลอดเวลา ใหู้วไว้
 เลยว่า อาการอยู่ในขั้นอันตราย ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา
 เป็นการด่วน หากช้าเกินไป อาจเกิดอาการกระเพาะอาหารทะลุ
 หรือเลือดออกทางเดินอาหารได้

หลากหลายวิธี หนีโรคกระเพาะอาหาร

- กินอาหารให้ตรงเวลา และให้ครบ 3 มื้อ เป็นข้อปฏิบัติอย่างแรก
 ที่ควรทำ เพราะจะช่วยให้กระเพาะอาหารเคยชินกับการย่อย และปล่อยน้ำย่อยออกมาในปริมาณที่พอดีทุกวัน
- สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอยู่แล้ว ในระยะแรกให้
 ฝึกการกินอาหารให้ตรงเวลา อาจรู้สึกปวดท้องมาก ควรเริ่ม
 จากการกินอาหารย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ที่ละน้อยๆ ก่อน
 ทั้งนี้ควรรงคอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด
 ของดอง และอาหารทอดทุกประเภท
- เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหมด รวมทั้ง
 ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำอัดลม เพราะสิ่งเหล่านี้
 เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และอาจทำ
 ให้โรคกระเพาะอาหารที่เป็นอยู่กำเริบหนักขึ้น

- หยุดยาแอสไพริน ยาแก้ปวด และยาแก้อักเสบที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ เพราะยาจำพวกนี้จะมีฤทธิ์ไปกระตุ้นให้กระเพาะอาหารเกิดการอักเสบมากขึ้น ในกรณีที่ต้องใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาข้ออักเสบ ควรสอบถามเพื่อความมั่นใจจากแพทย์ก่อน
- หากิจกรรมคลายเครียด สามารถทำได้หลายวิธี เป็นต้นว่า การออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ขี่จักรยาน รำมวยรำกระบอง เต้นแอโรบิก หรือทำสมาธิ อ่านหนังสือ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ หากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยลดความเครียด และในระยะยาวยังสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหารให้หายขาดได้

อาหารเพื่อสุขภาพกระเพาะอาหาร

หากไม่ย่อยทุกข์ทรมาน จากการป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร ก็ต้องแก้ที่การรับประทานอาหารเช่นกัน ซึ่งอาหารที่เหมาะสมอย่างยิ่ง สำหรับป้องกัน โรคกระเพาะ มีดังต่อไปนี้

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน แหล่งอุดมของเส้นใย

คือคาร์โบไฮเดรตที่เกิดขึ้นเองจากการสะสมตามธรรมชาติ โดยผ่านกระบวนการแปรรูปน้อยที่สุด หรือไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปใดเลย

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน หรือคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ผ่านการแปรรูปนี้ อุดมไปด้วยเส้นใย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อระบบย่อยอาหาร เพราะอาหารที่มีเส้นใยสูง ใช้เวลาในการย่อยในกระเพาะอาหารน้อยมาก (หากปรุงให้สุกและกินให้พอดี ถั่วและพืชชนิดต่างๆ จะใช้เวลาในการย่อยประมาณ 80-90 นาทีเท่านั้น) เมื่อเทียบกับอาหารประเภทอื่นๆ

ยิ่งกินอาหารที่เป็นกากใยในแต่ละวันมากขึ้น อาหารก็จะถูกย่อยเร็วมากขึ้นเท่านั้น เพราะเส้นใยที่รับประทานเข้าไป จะช่วยดูดซับน้ำเอาไว้ และกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ทั้งยังช่วยในการดูดซึมของผนังกระเพาะอาหาร รักษาแผล

ในกระเพาะอาหารให้หายเร็วขึ้น ช่วยเพิ่มกากใยในกระเพาะอาหารและทำให้ใหญ่ จึงทำให้การขับถ่ายดีขึ้น และนอกจากนั้น การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก ยังทำให้เรารู้สึกอิ่มนาน ไม่หิวบ่อย และไม่ต้องกินจุบจิบตลอดเวลา ซึ่งทำให้กระเพาะอาหารได้พักการทำงาน

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน พบในข้าวกล้องทุกชนิด ข้าวสาลีแบบโฮลวีทหรือข้าวสาลีไม่ขัดขาว ข้าวไรย์ ข้าวโพด ข้าวบาร์เล่ ข้าวเจ้า ถั่วฝักอ่อน ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เมล็ดพืชชนิดต่างๆ เช่น ทานตะวัน เมล็ดฟักทอง งา และฝักใบเขียว ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถกินเป็นอาหารหลักได้ และช่วยบำรุงกระเพาะอาหารของเราไปในคราวเดียวกัน

ไขมันไม่อิ่มตัว เพิ่มประสิทธิภาพกระเพาะอาหาร

ไขมันที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับคือ ไขมันไม่อิ่มตัว เพราะร่างกายของเราไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ มักจะพบในธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวต่างๆ ถั่วฝักอ่อน เมล็ดพืช ถั่วเปลือกแข็งและน้ำมัน เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น ซึ่งไขมันไม่อิ่มตัวที่ผลิตได้จากพืชเหล่านี้มีความสำคัญต่อกระเพาะอาหารของเราโดยตรง กล่าวคือ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งรวมถึงระบบการเผาผลาญอาหารในกระเพาะอาหารด้วย ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการกินอาหารทอดมากๆ เช่น มันฝรั่งทอด หอมทอด ปลาทอด ขนมโดนัท ถือว่าเป็นการทำร้ายภาวะแพ้อาหารเช่นกัน เพราะอาหารเหล่านี้ หากนำไปทอดในน้ำมันความร้อนสูง จะมีการเปลี่ยนโครงสร้างทางเคมี ทำให้เกิดกรดไขมันอิสระ ซึ่งฤทธิ์ระคายเคืองต่อภาวะแพ้อาหารและเยื่อลำไส้ได้

โปรตีนจากปลา ช่วยในการดูดซึม

โปรตีนคุณภาพดีและมีประโยชน์ต่อภาวะแพ้อาหาร คือ โปรตีนจากปลาคาร์ป เพราะปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายมาก เมื่อเทียบกับโปรตีนชนิดอื่น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้นั่งภาวะแพ้อาหารดูดซึมได้เร็วขึ้น แล้วในปลายังมีกรดอะมิโน ที่จำเป็นที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

ส่วนอาหารโปรตีนสูงที่มาจาก เนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมู ไก่ เป็ด เป็นต้น เป็นโปรตีนที่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคภาวะแพ้อาหาร เพราะใช้เวลาในการย่อย และการเผาผลาญนานมาก (ราว 48-72 ชั่วโมง) ทั้งนี้หากภาวะแพ้อาหารไม่สามารถย่อย และดูดซึมโปรตีนเหล่านี้ได้หมด อาจเกิดการตกค้างและนำไปสู่โรคอันตราย เช่น มะเร็งได้

ผักหลากชนิด วิตามินเกลือแร่

ผักใบเขียวจัด หลายชนิดมีวิตามินเคสูง ช่วยให้แผลในกระเพาะหายเร็วขึ้น ป้องกันเลือดออกในกระเพาะ และช่วยเพิ่มการดูดซึมอีกด้วย ผักใบเขียวจัดเหล่านี้ได้แก่

- กระน้ำ อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยบำรุงสายตา ต้านทานการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร
- ผักโขม มีวิตามินเอ กรดอะมิโน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้
- ปวยเล้ง โปแทสเซียมสูง ช่วยควบคุมความดันให้เป็นปกติ ทั้งยังช่วยในการขับถ่ายดีขึ้น

ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง การกินผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง จะช่วยให้แผลในกระเพาะอาหารสมานกันเร็วขึ้น ป้องกันการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร ผักและผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีนสูง อาทิ

- ฟักทอง ในเนื้อของฟักทองอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส วิตามินซี และมีกากใยสูง
- มะเขือเทศ มีวิตามินอี วิตามินซี โพแทสเซียม ช่วยให้แผลในกระเพาะอาหารหายเร็วขึ้น
- มะละกอ วิตามินซีและเบต้าแคโรทีนสูง ที่ช่วยในการขับถ่าย และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

โรคไคกรดจิงไหลย้อน

ผศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา ศิริราช

พยาบาล เล่าถึงโรคกรดไหลย้อนว่า เป็นโรคที่มีอาการ ซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดหรือน้ำย่อย ในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหาร ส่วนบนอย่างผิดปกติ โดยสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในเวลา กลางวัน หรือ กลางคืน หรือแม้แต่ผู้ป่วยไม่ได้รับประทานอาหารก็ตาม ทำให้เกิดอาการระคายเคือง เช่น อาจทำให้หลอดอาหารอักเสบและมีแผล หรือหลอดอาหารอักเสบโดยไม่เกิดแผล หรือถ้ากรดไหลย้อนขึ้นมา เนื้อเยื่อหลอดของหลอดอาหารส่วนบน อาจทำให้เกิดอาการนอกหลอดอาหาร เช่น อาการทางปอด หรืออาการทางคอและกล่องเสียง

“โดยปกติร่างกายจะมีกลไกป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะไหลย้อนกลับของกรดในกระเพาะอาหาร ขึ้นไปในระบบทางเดินอาหารส่วนบน เช่น การบีบตัวของหลอดอาหาร การทำงานของกล้ามเนื้อหูรูด ของหลอดอาหารส่วนบน และส่วนล่าง เยื่อหูของหลอดอาหารมีกลไกป้องกันการทำลายจากกรด การที่เกิด โรคกรดไหลย้อนนั้น เชื่อว่าเกิดจากกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่าง มีการคลายตัวอย่างผิดปกติ ทำให้มีการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นไปในหลอดอาหารได้ง่าย โดยปกติถ้ากรดไหลย้อนขึ้นไปในคอหอย จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบน

หัดตัว ป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนขึ้นไป ผู้ป่วยที่เป็นโรคกรดไหลย้อนนั้น เชื่อว่ามีการทำงานของระบบป้องกันดังกล่าวเสียไป จึงมีกรดไหลย้อนขึ้นไปในคอหอย กล่องเสียง และปอดได้” ผศ.นพ.ปารยะ กล่าว

มาลองสังเกตตัวเรา

สำหรับคนที่ไม่แน่ใจว่าตัวเองจะเป็นโรคกรดไหลย้อนหรือไม่ ลองมาสำรวจอาการของโรคนี้ด้วยกันค่ะ

1. **อาการทางคอหอยและหลอดอาหาร** อาจจะมีอาการดังต่อไปนี้
คือ อาการปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่ บางครั้งอาจร้าวไปที่บริเวณคอได้ รู้สึกคล้ายมีก้อนอยู่ในคอ กลืนลำบาก หรือกลืนเจ็บ เจ็บคอ หรือแสบลิ้นเรื้อรัง โดยเฉพาะในตอนเช้า รู้สึกเหมือนมีรสขมของน้ำดี หรือรสเปรี้ยวของกรดในคอหรือปาก มีเสมหะอยู่ในลำคอ หรือระคายคอตลอดเวลา เรอบ่อย คลื่นไส้ รู้สึกจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย
2. **อาการทางกล่องเสียง และปอด** เสียงแหบเรื้อรัง หรือแหบเฉพาะตอนเช้า หรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม ไอเรื้อรัง ไอหรือรู้สึกสำลักในเวลากลางคืน กระแอมไอบ่อย เจ็บหน้าอก เป็นโรคปอดอักเสบ เป็นๆหายๆ รวมทั้งอาการหอบหืดที่เคยเป็นอยู่ก็จะแย่ง

แก่นิสัย รักษาอาการ

นอกจากการรักษาโรคกรดไหลย้อน ด้วยยาและการผ่าตัดแล้ว การปรับเปลี่ยนนิสัยในชีวิตประจำวัน ถือเป็นวิธีการรักษาที่ดี เพราะทำให้มีอาการน้อยลง ป้องกันไม่ให้เกิดอาการ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยลดปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นไป ในระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น

ที่สำคัญการรักษาโดยวิธีนี้ควรปฏิบัติไปตลอดชีวิต แม้ว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นแล้วก็ตาม ดังนี้

- **นิสัยส่วนตัว**

- ควรควบคุมเรื่องอาหารการกิน พยายามลดน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักเกิน เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินจะทำให้ความดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น
- พยายามหลีกเลี่ยงความเครียด และถ้าสูบบุหรี่อยู่ ควรเลิก เพราะความเครียดและการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการหลั่งกรดมากขึ้น ถ้าไม่เคยสูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือควั่นบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่คับเกินไป โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

- **นิสัยในการกิน**

- หลังจากรับประทานอาหารทันที พยายามหลีกเลี่ยงการนอนราบ, การออกกำลังกาย, การยกของหนัก, การเอี้ยวหรือก้มตัว
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อดึก และไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อยภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงก่อนนอน
- พยายามรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอด อาหารมัน พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ พาสต้าฟู๊ด ซ็อกโกแลต ถั่ว ลูกอม เนย ไขมัน หรืออาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด
- รับประทานอาหารปริมาณพอดีในแต่ละมื้อ ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป ควรรับประทานอาหารปริมาณทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มบางประเภท กาแฟ (แม้ว่าเป็นกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนก็ไม่ควรดื่ม) ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ วิสกี้ ไวน์ โดยเฉพาะในตอนเย็น

• **นิสัยในการนอน**

- ถ้าจะนอนหลังรับประทานอาหาร ควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง
- เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้น ประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้น

ราบ โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อิฐ อย่ายกศีรษะให้สูงขึ้น โดยการใช้หมอนรองศีรษะ เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น

ลองสำรวจตัวเองดูนะคะ ว่ามีอาการของโรคกรดไหลย้อนหรือไม่ ถ้ามีแล้วละก็ ต้องรีบปรับเปลี่ยนนิสัย ในการกินการนอนเสียใหม่ จะได้ไม่ต้องพึ่งยาหรือมีดหมอให้เจ็บตัว

ขอบคุณทุกการดาวโหลดนะคะ นอกจากหนังสือแจกฟรีเล่มนี้ก็ยังมีหลายเล่มนะคะที่พี่รวบรวมมาสำหรับให้อ่านกัน โดยไม่ต้องเสียเงิน และหากท่านใดต้องการจะอ่านผลงานที่เป็นงานเขียนของพี่ก็มีนิยายหลายเล่มให้ดาวโหลดนะคะ

หรือหากท่านใดต้องการติชมเสนอแนะ พูดคุยกับพี่ก็เข้าไปได้ที่

<http://www.facebook.com/keetatara>

