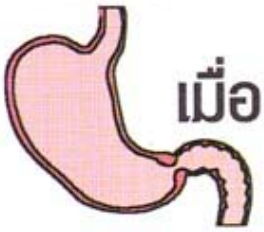
พ.อ.หญิง เปรม เก่งชน อายุรแพทย์หัวหน้าแผนกระบบทางเดินอาหาร

กินอาหารอย่างไรดี เมื่อเป็น "โรคกระเพาะ"



แต่ก่อนนี้เรามักคิดว่าโรคกระเพาะ เป็นแล้วหายยาก ปัจจุบันความรู้ใหม่ๆ หลั่งไหลเข้ามา ทำให้วงการแพทย์รู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงของโรคกระเพาะว่าเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือการใช้ยาแก้ปวดบางชนิด เป็นสาเหตุสำคัญ

อาการของโรคกระเพาะ

อาการปวดท้องในช่องเหนือสะดือใกล้กระบังลม ปวดมากตอนท้องว่าง หรือปวดหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ระยะเวลาปวด 2-3 นาที จนถึง 2 ชั่วโมง บางคนอาจมีอาการปวดตอนกลางคืน อาการปวดทุเลาลงเมื่อได้รับอาหาร ยาลดกรด หรือดื่มน้ำมากๆ

สาเหตุของโรคกระเพาะ

สาเหตุหลักที่ทำให้กระเพาะเป็นแผลอักเสบ คือ เชื้อแบคทีเรีย ลักษณะเป็นเกลียว ชื่อ HELICOBACRER PYLORI (H. PYLORI) แบคทีเรีย เอช ไพโลไรนี้ อาศัยอยู่ในชั้นเยื่อเมือกที่ป้องกันอันตรายให้กับเนื้อเยื่อกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก เมื่อแบคทีเรียเจริญเติบโตหรือเพิ่มจำนวนปริมาณมากจะทำให้เนื้อเยื่อเมือกฉีกขาดเกิดการอักเสบเป็นแผล

สาเหตุรองอื่นๆ ของโรคกระเพาะ ได้แก่ การใช้ยาแก้ปวดประเภทแอสไพริน (ASPIRIN) ยาประเภทสเตียรอยด์ (STEROID) กลุ่มยาต้านการอักเสบของข้อ - กล้ามเนื้อ เรียกย่อๆ ว่า NSAIDS (NON-STEROIDAL ANTI -INFLAMMATORY DRUGS) พบว่าประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ของคนไทยที่ใช้ยานี้เสมอเป็น โรคกระเพาะ ผู้ที่สูบบุหรี่ก็จะเพิ่มความเสี่ยงโรคกระเพาะได้ เพราะสารนิโคตินในบุหรี่เพิ่มปริมาณกรดและความเข้มข้นของกรดในกระเพาะอาหาร

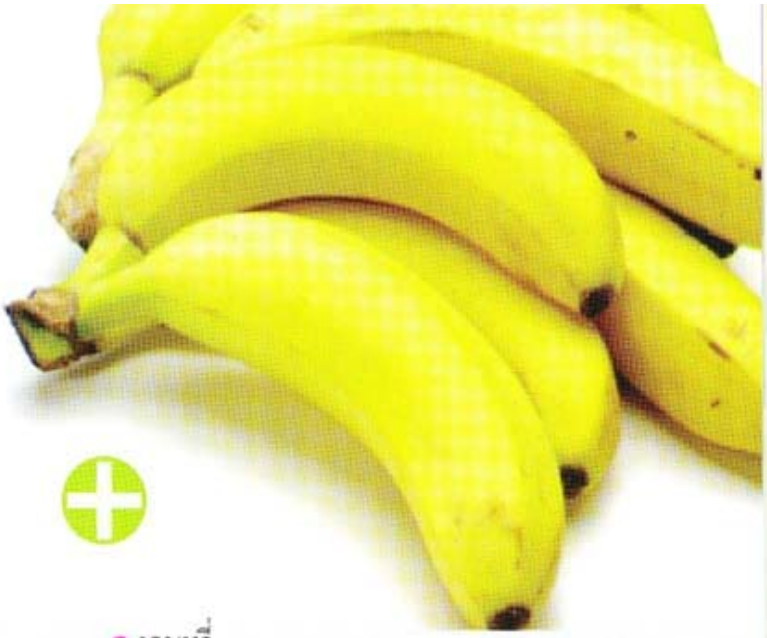
กินอาหารรักษาโรคกระเพาะ

เดิมเราเชื่อว่า "SIPPY DIET" (นมและอาหารประเภทครีม) เป็นอาหารที่ใช้รักษาโรคกระเพาะ เชื่อว่าจะเคลือบแผลในกระเพาะ แต่ปัจจุบันพบว่าแคลเซียมในนมกระตุ้น การหลั่งกรดทำให้โรคกระเพาะแย่ลง หรือแผลในกระเพาะหายช้าไปอีก

ปัจจัยหลักในการรักษาโรคกระเพาะ คือ ยา อาหารเป็นปัจจัยเสริมที่ใช้รักษาร่วมกับยา โดยหลักโภชนบำบัด คือ กินอาหารให้ครบถ้วนทุกหมวดหมู่อย่างสมดุล เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพื่อช่วยรักษาเนื้อเยื่อในกระเพาะให้หายเร็วขึ้น และ เลี่ยงอาหารที่กระตุ้นการหลั่งของกรดมากเกินไป

นิสัยการบริโภคที่ผู้ป่วยโรคกระเพาะ ควรปฏิบัติ

- กินอาหารเป็นเวลา ไม่กินจุบจิบ ไม่กินอาหารก่อนนอน
- ไม่กินอิ่มมากเกินไป ให้แบ่งเป็นมื้อน้อยๆ วันละ 4 - 5 มื้อ
- เลี่ยงการดื่มนมบ่อยๆ



● ระวังการใช้เครื่องเทศรสจัดต่างๆ ให้กินเท่าที่ตัวเองจะรับได้โดย ไม่เกิดอาการ

● กินอาหารที่มีกากใยสูงโดยเฉพาะใยอาหารประเภทละลายน้ำเช่น กล้วย มะละกอ แอปเปิ้ล ซึ่งมีใยอาหารชนิด เพคติน ที่ช่วยป้องกันโรคกระเพาะอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร

● กินผักใบเขียวจัดเพิ่มขึ้น เช่น บร็อคเคอลี เพราะผักใบเขียวจัดมี วิตามินเคสูง ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น ป้องกันเลือดออกจากแผลกระเพาะและช่วยเพิ่มการดูดซึมอาหาร

● กินผักผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีนสูง เช่น แครอท ฟักทอง แคนตาลูป ช่วยเร่งให้แผลหายเร็วขึ้น

● เลี่ยงกาแฟและชา (ทั้งที่มีและไม่มีคาแฟอีน) เพราะกาแฟและชากระตุ้นการหลั่งกรด และทำให้อาหารไม่ย่อย

● เลี่ยงน้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำอัดลม

● งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะกระตุ้นการหลั่งกรดมากขึ้น

● งดบุหรี่

● เคี้ยวอาหารช้าๆ ไม่เร่งรีบ

● สังเกตตัวเองว่าอาหารชนิดใดก่อให้เกิดปัญหา เพราะการตอบสนองต่ออาหารในแต่ละคนไม่เหมือนกัน

● หลีกเลี่ยงความเครียด เพราะเป็นปัจจัยร่วมทำให้อาการโรคกระเพาะเลวลง และทำให้หายช้า

การมีโภชนาการดีช่วยส่งเสริมการรักษาโรคกระเพาะให้หายเร็วขึ้น **เมื่อเป็นโรคกระเพาะไม่ควรซื้อยารับประทานเอง** ควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาให้หายขาด ขณะเดียวกันดูแลเรื่องโภชนาการ ระวังอาหารที่กระตุ้นการหลั่งกรดมากเกินควร

อย่าทำตัวเป็นคนช่างเครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินยาตามแพทย์สั่ง **โรคกระเพาะก็จะหายได้**

เช้า	ขนมปังโฮลวิท 2 แผ่น / เนยเทียม 2 ช้อนชา / นมถั่วเหลือง
ว่างเช้า	แอปเปิ้ล ผลเล็ก
บ่าย	ข้าวสวย 1-2 ทัพพี / ปลาซาบะย่าง(ชิ้นขนาดกล่องไฟ) / กะหล่ำ – แครอทต้มสุก 1/2 ถ้วยตวง/ น้ำ
ว่างบ่าย	ไอศกรีมโยเกิรต์ไขมันต่ำ 1 ถ้วย
เย็น	สลัดผัก 1 ถ้วยตวง + น้ำสลัดไขมันต่ำ / เนื้ออกไก่อบ 12 อก / แคนตาลูป 1/4 ลูก / น้ำ