



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ ฉบับประจำวันที 6 เดือนมีนาคม พ.ศ.2566 หน้า มูลค่าข่าว 180,000.-

**ท้องอืด อาหารไม่ย่อย อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด**



ภาพจาก : <https://pixabay.com/>

หากคุณมีอาการปวดท้องส่วนบน ร่วมกับมีอาการท้องอืด แน่นท้อง มีลมในท้อง ต้องเรอบ่อย ๆ โดยมักมีอาการในระหว่างหรือหลังรับประทานอาหาร บางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อิ่มเร็ว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้อาจบอกได้ว่าคุณกำลังเผชิญกับอาหารไม่ย่อย (Dyspepsia) อยู่ก็เป็นได้ ซึ่งอาการดังกล่าวมักเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แต่หากมีอาการบ่อยจนเรื้อรังและมีอาการอื่นร่วมด้วย อาจกำลังส่งสัญญาณเตือนโรคอื่น ๆ ได้

### โดยสาเหตุเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น

-โรคในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ มะเร็งกระเพาะอาหาร พยาธิในทางเดินอาหาร โรครกรดไหลย้อน เป็นต้น

-นิ่วในถุงน้ำดี หากมีอาการจุกเสียด แน่นท้องหลังจากรับประทานอาหารมันอาจเป็นเพราะนิ่วถุงน้ำดีได้

-การติดเชื้อแบคทีเรีย ที่มีชื่อว่าเฮลิคอบัคเตอร์ ไพโลไร (H.pylori) ซึ่งอาศัยอยู่ที่เยื่อบุกระเพาะอาหารทำให้เกิดกระเพาะอักเสบ เกิดอาการเสียดท้อง แน่นท้องและมีลมในท้องได้

-พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น กินเร็ว กินอาหารเยอะเกินไป เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด กินไม่ตรงเวลา ชอบกินอาหารรสเผ็ดจัด อาหารมัน ๆ ดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม มากเกินไป การกินยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาคลายเส้น ยาแก้ปวดกระดูก เป็นต้น

-พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น สูบบุหรี่ ความเครียด ก็ส่งผลได้เช่นกัน

-โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร หากมีอาการอาหารไม่ย่อยเป็นประจำ แน่นท้อง ปวดท้องหลังรับประทานอาหาร จุกที่ลิ้นปี่ แสบร้อนบริเวณหน้าอก ร่วมกับ อูจจาระเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด น้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียนติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ควรพบแพทย์

- โรคอื่น ๆ เช่น โรคต่อมไทรอยด์ โรคตับอักเสบ เป็นต้น

### การป้องกันอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

-ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน กินให้ตรงเวลา กินให้ช้าลง กินอาหารมีย่อย ๆ ไม่กินคราวละมาก ๆ ไม่กินอิมมากเกินไป และมีเย็นควรกินอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

-กินอาหารย่อยง่าย หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด อาหารไขมันสูง อาหารย่อยยาก อาหารหมักดอง เป็นต้น

-หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน น้ำอัดลม แอลกอฮอล์

-ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

-ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

-อย่าเครียด หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เพราะความเครียดส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ

เมื่อใดควรไปพบแพทย์? หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การใช้ชีวิตแล้ว ยังไม่ดีขึ้น หรือมีอาการต่าง ๆ ดังนี้ เช่น น้ำหนักลดลง, อาเจียน หรือคลื่นอาหารไม่ได้, ปวดท้อง ท้องอืด แน่นท้องมาก, ขับถ่ายอุจจาระผิดปกติ เช่น มีอาการท้องผูกมากขึ้น ท้องผูกสลับท้องเสีย อุจจาระเป็นเลือดหรืออุจจาระสีดำ ๆ แดง ๆ เป็นต้น

ขอบคุณข้อมูลอ้างอิงจาก

โรงพยาบาลศิริรินทร์ :<https://rb.gy/tmvvra>

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ :<https://rb.gy/ocukfi>

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี :<https://rb.gy/q5tsoi>