

หนังสือที่อ่านเข้าใจง่าย จากนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

มีข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาอาการแสบยอดอกและกรดไหลย้อนมากที่สุดเท่าที่เคยอ่านมา

วิธี

หยุด

กรดไหลย้อน

HOW TO STOP HEARTBURN



วิธีง่ายๆ ในการรักษาอาการแสบยอดอกและกรดไหลย้อน

อ่านง่าย



10038193

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



ANIL MINGCHA, M.D. AND CHRISTINE ADAMEC

นายแพทย์อนิล ไมโนชา และ คริสติน อะดามีค : เขียน

กญ. น้ำทิพย์ ส่งสวัสดิ์ : แปลและเรียบเรียง

สารบัญ

ภาค 1 : เรื่องราวของโรคกรดไหลย้อน(เกิร์ด)	25
วิธีวินิจฉัยและรักษา	
1. โรคกรดไหลย้อนคืออะไร ใครบ้างที่ทุกข์ทรมานกับโรคนี้	27
• โรคเรื้อรังและรุนแรง แต่ไม่เป็นที่รู้จัก	29
• อาการของกรดไหลย้อนแบบปกติ และแบบผิดปกติ	30
• อะไรคือกรดไหลย้อน หรือโรคเกิร์ด	32
• ใครเป็นโรคเกิร์ดได้บ้าง	33
• โรคเกิร์ดมักไม่ได้รับการวินิจฉัย	36
• เรียนรู้กายวิภาคเบื้องต้น	38
• อันตรายจากโรคเกิร์ดที่ถูกละเลย หรือไม่ได้รับการรักษา	40
• การทดสอบด้วยตนเองว่าคุณเป็นโรคเกิร์ดหรือไม่	41
• ตำนานสืบประการและความจริงเกี่ยวกับอาการแสบยอดอก	43
2. อะไรคือสาเหตุของอาการแสบยอดอก	51
• เมื่อการย่อยอาหารผิดปกติ	55
• โรคที่เป็นต้นเหตุหรือเกิดร่วมกับโรคเกิร์ด	59
3. แพทย์วินิจฉัยอย่างไรว่าอาการที่เกิดขึ้นคือโรคเกิร์ด	71
• ประวัติการเจ็บป่วย	72
• การพิจารณาอาการปัจจุบันของคนไข้	73
• การตรวจร่างกาย	74
• การทดสอบสำหรับวินิจฉัยและหาสาเหตุ	75

	• ข้อมูลสำคัญที่ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ	84
4.	การบรรเทาอาการด้วยยา	88
	• การรักษาโรคเกิรต์ในสมัยโบราณ	90
	• ยารักษากรดไหลย้อนทำงานอย่างไร	93
	• ยารักษาโรคเกิรต์ชนิดซื้อได้โดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์	95
	• ยารักษาโรคเกิรต์ที่แพทย์สั่งจ่าย	99
	• การตัดสินใจวางแผนการรักษา	108
	• เมื่อปัจจัยเรื่องค่าใช้จ่ายเข้ามามีบทบาทด้วย	110
	• ยาที่คุณกำลังใช้อยู่อาจทำให้อาการแสบยอดอกกำเริบขึ้น	112
5.	การแพทย์ทางเลือกกับโรคเกิรต์	113
	• อายุรเวท	114
	• การบำบัดด้วยสมุนไพร	120
	• การรักษาโดยธรรมชาติบำบัด หรือโฮมิโอพาธี	129
	• การกดจุด	131
	• การฝังเข็ม	132
	• วารีบำบัด	133
	• สุนัขบำบัด	133
	• การบำบัดด้วยน้ำผัก-ผลไม้ หรือเครื่องดื่มบำบัด	134
	• โยคะ	135
	• การกดจุดนวดเท้า	136

• ภาค 2 : โรคที่มีผลต่อโรคเกิรต์ **137**

และโรคที่มีอาการคล้ายโรคเกิรต์

6.	โรคแผลในกระเพาะอาหาร	139
	• การรักษาแผลในกระเพาะอาหาร	140
	• สาเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหาร	142
	• ประเภทของแผลในกระเพาะอาหาร	143

• การประเมินครั้งแรก	144
• การวินิจฉัยและรักษาแผลในทางเดินอาหารอันมีสาเหตุจากเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร หรือจากยาต้านการอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์	146
• ทำอย่างไรหากเป็นทั้งโรคเกิร์ตและแผลในทางเดินอาหาร	156
• แผลในทางเดินอาหารและความเครียด	157
7. ไชอากิล เฮอร์เนีย หรือโรคไส้เลื่อนกระบังลม	159
• อะไรคือโรคไส้เลื่อนกระบังลม	160
• ประเภทของโรคไส้เลื่อนกระบังลม	161
• สาเหตุของโรคไส้เลื่อนกระบังลม	162
• การวินิจฉัยโรคไส้เลื่อนกระบังลม	164
• ทำอย่างไรหากอาการโรคไส้เลื่อนกระบังลมและกรดไหลย้อนเกิดขึ้นร่วมกัน	164
• เมื่อจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด	166
<hr/>	
• ภาค 3 : สภาวะการณืและปัญหาต่างๆ	169
8. เมื่อจำเป็นต้องผ่าตัด เพื่อรักษาอาการกรดไหลย้อน	171
• ใครบ้างที่จำเป็นต้องรับการผ่าตัด	172
• ก่อนการผ่าตัด	173
• คำถามที่คนไข้ควรถามแพทย์	174
• ประเภทของการผ่าตัด	176
• ก่อนผ่าตัด	176
• เมื่อเข้าสู่กระบวนการผ่าตัด	177
• หลังการผ่าตัด	178
9. การตั้งครรภ์และกรดไหลย้อน	180
• การตั้งครรภ์ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล	182
• สตรีลักษณะใดที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเกิร์ตหากตั้งครรภ์	184
• เมื่อใดที่สตรีมีครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร	184

- ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับยาที่ใช้กับสตรีที่ตั้งครรภ์ 185
- แพทย์วินิจฉัยอย่างไรว่าสตรีมีครรภ์คนใดเป็นโรคเกิร์ต 187
- การรักษาโรคเกิร์ต 189

10. อาการเสวยดอกที่เกิดในทารกและเด็ก 196

- อาการของโรคเกิร์ตในทารก 199
- การตรวจว่าทารกป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อนหรือไม่ 204
- การปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูและการรักษาที่จำเป็นสำหรับทารก 206
- ข้อผิดพลาดที่มีเกิดขึ้นจากพ่อแม่ของทารกที่เป็นโรคกรดไหลย้อน 211
- กรดไหลย้อนในเด็กและวัยรุ่น 213
- โรคเกิร์ตของเด็กพิการ 214
- การรักษาโรคกรดไหลย้อนในเด็กโต 216

11. กรดไหลย้อนมีผลกระทบต่อผู้สูงวัยอย่างไรบ้าง 217

- สาเหตุที่อาจทำให้ผู้สูงวัยป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อน 219
- อาการของโรคกรดไหลย้อนในผู้สูงอายุ 223
- ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา 226
- การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิต 229

• ภาค 4 : การปรับเปลี่ยนรูปแบบชีวิตประจำวันที่ใช้ได้ผล 231

12. กินอย่างไรก็ได้อาบน้ำ 233

- หลีกเลี่ยงปัญหาหดรนแรง 234
- ความสำคัญของการกินอาหารให้ถูกสัดส่วน 235
- อาหารบางอย่างมีผลกระทบต่อโรคเกิร์ตได้อย่างไร
เพราะเหตุใด 236
- เครื่องดื่มที่ควรและไม่ควรดื่ม 238
- การประเมินอาหารที่บริโภค 240
- ตัวอย่างสมุดบันทึกการอาหารที่บริโภค 242
- การสร้างสมุดบันทึกการอาหารของตัวเอง
และวิเคราะห์รายการอาหารที่ควรบริโภค 246
- อาหารที่สมบูรณ์แบบมีจริงหรือ 246

13.	คุณนอนหลับพักผ่อนอย่างไร ร่างกายก็ได้อย่างนั้น	248
	• ประเภทของความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ	250
	• สาเหตุของการนอนหลับได้น้อยกว่าปกติ	252
	• การแก้ปัญหาการนอนหลับยาก	255
	• ขอให้ฝันดี	260
14.	น้ำหนักตัว...สำคัญอย่างไร	261
	• เหตุใดคนจำนวนมากมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติ	262
	• ความอ้วนกับโรคเกิร์ด	264
	• น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติหรือเป็นโรคอ้วน	264
	• อย่าใช้ทางลัด	267
	• เริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนสิ่งอื่นใด	268
	• คำแนะนำการลดน้ำหนักด้วยความมุ่งมั่น	270
	• ยกเลิกข้ออ้างต่างๆ แล้วออกกำลังกายเสียที	272
	• ลองใช้บริการคลินิกลดน้ำหนัก	273
	• ยาลดความอ้วน	274
	• การลดน้ำหนักของคนที่มีอ้วนมากด้วยการผ่าตัดลดขนาด กระเพาะอาหาร	276
	• ชนิดของการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคอ้วน	277
	• คนอ้วนควรรับการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคกรดไหลย้อนหรือไม่	280
15.	ปลดแอกตัวเองจากความเครียด	282
	• การตรวจสอบระดับความเครียดของตัวเอง	284
	• ข้อปฏิบัติเพื่อปลดความเครียดจากชีวิต	287
	• การลดความเครียดด้วยวิธีต่างๆ	295
16.	กุญแจสำคัญ 2 ประการ สำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิต	296
	• เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่บัดนี้	297
	• เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง	299

17. โรคกรดไหลย้อนในวันข้างหน้า	300
• ความก้าวหน้าด้านการวินิจฉัยโรค	301
• ความก้าวหน้าเรื่องยารักษาโรคกรด	302
• วิธีการใหม่	303
• ความก้าวหน้าอื่นๆ	305
• หมายเหตุของผู้เขียน	306

• ภาคผนวก : เมื่อแพทย์ไม่เข้าใจคุณ	307
---	------------
