

โรคลำไส้ อักเสบเรื้อรัง

Inflammatory Bowel Disease



รองศาสตราจารย์นายแพทย์ณัฐพงษ์ อัครผล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งธรรมดาที่อาจไม่ธรรมดา



เมื่อลูก **ปวดท้อง ท้องเสีย...**

เรา รวมถึง หมอ อาจคิดว่า
“คงเป็นโรคระเผลาหรือติดเชื้อมั้ง”

แต่ถ้ามันเป็นบ่อย ๆ ละ ไปหาหมอหลายครั้งแล้ว ย้ายโรงพยาบาลก็แล้ว ไม่หายสักที หรือว่ามันจะไม่ใช้สิ่งที่เราคิดแล้ว สองสังเกตเพิ่มเติมกันอีกหน่อยว่า ลูกมีอาการ...

- น้ำหนักลด
- ทานได้น้อย
- ดูซีดลง
- อาการปวดเป็นมากขึ้น
- มีอาเจียน
- ท้องอืด

_____ ร่วด้วยหรือไม่ _____

และที่เราอาจสังเกตง่าย ๆ ด้วยตัวเองที่บ้านได้อีก คือ



อาการไข้
เป็น ๆ หาย ๆ



แผลในปาก



ผื่นตามตัว



อาการปวดข้อ



ตามองไม่ชัด

สิ่งต่าง ๆ ที่อาจพบร่วมและตามมาภายหลังนี้หมอเรียกมันว่า

“สัญญาณเตือน อันตราย”

สงสัยว่าเราต้องตรวจเพิ่มเติมมากขึ้น กว่าที่การให้ยาทั่วไปแล้วล่ะครับ



แต่ถ้าลูก **ถ่ายเป็นเลือด** ละ อันนี้ไม่น่ายาก ทั้งหมอ และพ่อแม่ ต่างตื่นเต้นกับการมีเลือดออกเป็นปกติ และถ้าไม่ดีขึ้นหลังจากที่อาจลองรักษาภาวะลำไส้อักเสบจากการติดเชื้อแล้ว เราคงตัดสินใจตรวจเพิ่มเติมต่อไปได้อย่างไม่ยาก



ตามหาผู้ร้ายตัวจริง

ถึงตรงนี้หลายคนอาจสงสัยแล้วว่า คุณหมอคิดคิดถึงอะไร และจะต้องตรวจอะไรบ้าง ถ้าเป็นในผู้ใหญ่ สิ่งที่เราต้องริบมองหา คือ โรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ในช่องท้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทางเดินอาหาร แต่สำหรับในเด็กมันไม่ได้พบบ่อยขนาดนั้น เราสามารถทำให้สบายได้ในระดับหนึ่ง และมองหา**ภาวะการอักเสบเรื้อรังในลำไส้**ที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อกันก่อนดีกว่าครับ



หากลูกอายุน้อยกว่า 1 ปี

การแพ้อาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมวัว

จะถูกกล่าวหาว่าเป็นตัวการก่อน แต่ก็ถือว่าไม่ร้ายกาจมาก เพราะรักษาไม่ยาก แค่หลีกเลี่ยงอาหารที่แพ้สักระยะการอักเสบก็จะดีขึ้น



แต่ถ้าลูกอายุโตขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นวัยรุ่น

ภาวะลำไส้อักเสบที่เราเรียกว่า Inflammatory bowel disease (IBD)

ก็จะเริ่มเข้ามาทําทายพวกเรามากขึ้น นอกจากซักประวัติและตรวจร่างกายทั่วไปที่พูดถึงในเบื้องต้นแล้ว คุณหมออาจต้องขอเก็บหลักฐานเพิ่มเติม **โดยการตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ ตรวจปัสสาวะ และเอ็กซเรย์ช่องท้อง** ซึ่งอาจรวมถึงการทำอัลตราซาวด์ และ CT หากจำเป็น หลักฐานที่ได้ทำให้เราสามารถเข้าใจตัวก่อเหตุได้มากขึ้น

แต่หากต้องการระบุให้แน่ชัด คงต้องทำการส่องกล้องทางเดินอาหาร **เพื่อตัดชิ้นเนื้อมาตรวจ** หาร่องรอยของโรคดังกล่าว และยังอาจพบสาเหตุอื่น ๆ ที่เป็นการวินิจฉัยแยกโรค และทำให้เรารักษาคคนไข้ได้อย่างถูกต้องต่อไป





สงสัย แต่ไม่กล้า ถาม

แม้ว่าสังคมจะพัฒนาไปมาก
เมื่อเทียบกับเมื่อ 20-30 ปีที่แล้ว แต่หมอก็คือเชื่อว่า

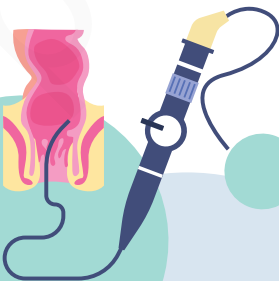
พ่อแม่หลายคนมีความกังวลและข้อสงสัยต่าง ๆ
มากมาย แต่ไม่กล้าถาม หรือไม่รู้อะไร
สองอ่านตามมานะครับว่าที่หมอกจะเล่าให้ฟังนี้
เป็นคำถามในใจของใครบางคนหรือไม่...

ส่องกล้องนำกล้องใหม่

ความกลัวเกิดขึ้นเป็นปกติเสมอสำหรับทุกเรื่อง
ที่เราไม่รู้ และไม่เคยมีประสบการณ์ แต่ถ้าจะให้หมอ
ที่มีประสบการณ์ และทำมาหลายเคสแล้ว บอกว่า
ไม่ต้องกลัว ปลอดภัย 100% ก็ดูจะประมาทเกินไป



อย่างไรก็ตามด้วยมาตรฐานการดูแลรักษาในปัจจุบัน ทั้งเครื่องมือ เทคโนโลยี และ
กระบวนการคุณภาพ ได้ถูกออกแบบมาให้ **เน้นความปลอดภัยของผู้ป่วยเป็นหลัก**
ผ่านการประเมินความเสี่ยง และประโยชน์ที่จะได้รับ การให้ข้อมูลที่รอบด้าน รวมถึง
ภาวะแทรกซ้อนที่อาจพบได้จากการทำหัตถการ



ผู้ปกครองสามารถถามได้ทุกข้อสงสัยก่อนยินยอม
อนุญาตให้แพทย์ทำหัตถการดังกล่าว



โรคนี้เกิดขึ้นจากอะไร

เป็นโรคทางพันธุกรรมใหม่

คำถามนี้ตอบค่อนข้างยาก ต้องบอกว่าส่วนหนึ่งเกิดจากการที่มีความผิดปกติของยีนที่อาจเป็นปัจจัยเริ่มต้น แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเหมือนโรคทางพันธุกรรมที่เรารู้จักกันทั่วไป เช่น ธาลัสซีเมีย ที่สามารถทำนายการเกิดโรคได้อย่างแม่นยำ

แต่ในโรค **IBD** เราอาจไม่สามารถทำนายได้

เพราะบางคนอาจไม่เป็นโรคเลยแม้จะมียีนที่ผิดปกติเหมือนกัน นั่นแสดงว่าต้องมีปัจจัยภายนอกมาเสริม ทำให้ยีนนั้นแสดงออก

ด้วยความรู้ในปัจจุบันเรายังตอบไม่ได้ชัดเจนว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง แต่ที่พอรู้ เช่น **การติดเชื้อบางชนิด และอาหารที่เรากิน**

โดยเฉพาะอาหารที่ไม่มีไขมันสูง ในลักษณะที่เป็นอาหารฝรั่งทั่วไปที่เราบริโภคกันเพิ่มขึ้นตามกระแสนิยม และด้วยเหตุนี้ทำให้เราพบโรคนี้เพิ่มขึ้นในบ้านเรา ซึ่งในอดีตเป็นโรคที่พบบ่อยทางซีกโลกตะวันตกเท่านั้น



อาหาร การติดเชื้อ รวมถึงการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่จำเป็น

ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมดุลระบบนิเวศของจุลินทรีย์ในลำไส้

ซึ่งปัจจุบันเชื่อว่าเป็นจุดกำเนิดระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และสัมพันธ์กับการพัฒนาการทาง สมอ อารมณ์ รวมถึงเป็นจุดเริ่มต้นของโรคต่าง ๆ เช่น โรคภูมิแพ้ การเปลี่ยนแปลงของสมดุลดังกล่าวนำมาซึ่งการอักเสบของเยื่อลำไส้ที่เกิดขึ้นอย่างไร้การควบคุม เกิดเป็นการอักเสบเรื้อรัง

นอกจากอาการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเป็นอย่างมากด้วยเช่นกัน



รักษาหายขาดใหม่

ส่วนหนึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ส่วนใหญ่จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องโดยแพทย์เฉพาะทาง ผู้ป่วยและผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือในการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้บางรายอาจจำเป็นต้องทานอาหารพิเศษหรืองดอาหารบางอย่าง เช่น นม และผลิตภัณฑ์จากนมวัว อาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์บางชนิด เป็นต้น เพื่อให้เกิดการปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ใหม่



แพทย์อาจให้ยากดภูมิคุ้มกันหลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ **สเตียรอยด์** ในระยะแรกอาจพบผลข้างเคียงจากยาดังกล่าว ทำให้แพทย์ต้องปรับหรือเปลี่ยนยาตามการตอบสนองของผู้ป่วยแต่ละคน และในบางรายอาจต้องลงเอยด้วยการผ่าตัด ตัดลำไส้ส่วนที่อักเสบนั้นออกไป



เมื่อความรู้ทางการแพทย์เกี่ยวกับการเกิดโรคมียากขึ้น ทำให้เราพัฒนาการรักษาด้วยยาที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้ โดยเฉพาะยาชีวโมเลกุล (biologic drugs) **ที่ไปยับยั้งการอักเสบเฉพาะจุด**

ทำให้แพทย์สามารถหลีกเลี่ยงการใช้สเตียรอยด์ ซึ่งมีผลข้างเคียงสูงได้ และยังลดการผ่าตัด รวมถึงเพิ่มโอกาสในการหายจากโรค และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้อย่างไร

หากมีประวัติครอบครัวเป็นโรคนี้ ความเสี่ยงก็จะสูงกว่าคนปกติทั่วไป
คำแนะนำในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ คงเป็นคำแนะนำในการดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไป

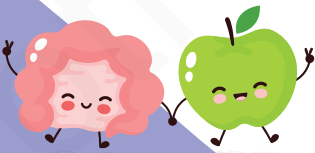
โดยเฉพาะ การรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุก เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อน
ให้เพียงพอ

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวจากสัตว์
- หลีกเลี่ยงการดื่มเมววิในปริมาณที่สูง หรือการรับประทานอาหาร
ที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนมวัว processed หรือ smoked meats
- หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋อง น้ำอัดลม
- ลดการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่จำเป็น

เมื่อไม่มีปัจจัยที่ส่งเสริมการแสดงออกของยีนที่ผิดปกติที่อาจมีอยู่ในตัวเรา
ก็จะทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลดลงได้ ดังคำกล่าวที่ว่า...

“all disease begin in the gut”

“Let food be thy medicine”



โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นจากทางเดินอาหาร
จงให้อาหารที่ดี เป็นยารักษาและป้องกันโรคให้คุณ

NOTE

