

Bs Bùi Thị Bích Liễu -

ĐIỀU NG

- Rối loạn giấc ngủ gặp khoảng 25% bệnh nhân trào ngược dạ dày thực quản GERD (noturnal GERD).
- Theo Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia (NSF), GERD là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây rối loạn giấc ngủ. Khoảng 1/3 người trưởng thành trong độ tuổi từ 45 đến 64. Ở châu Á khoảng 52-72% bệnh nhân có các triệu chứng GERD về đêm.
- GERD về đêm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và khả năng hoạt động vào ngày hôm sau.
- GERD và rối loạn giấc ngủ có mối quan hệ hai chiều.

ĐỊNH NGHĨA:

GERD ban đêm (Nocturnal GERD) được định nghĩa khi có sự hiện diện một trong những vấn đề sau đây trong ba tháng trước đó:

1. Thức giấc về đêm do các triệu chứng GERD.
2. Thức giấc về đêm do ho hoặc sổ mũi, trào ngược hoặc khó nuốt thức ăn và vị chua hoặc đắng.
3. Các triệu chứng GERD ảnh hưởng đến tinh thần.
4. Thức giấc buổi sáng thức dậy sau các triệu chứng GERD.

Định nghĩa hỗ trợ: chứng ợ nóng ban đêm khi chỉ có triệu chứng ợ nóng đánh thức bệnh nhân khỏi giấc ngủ trong đêm.

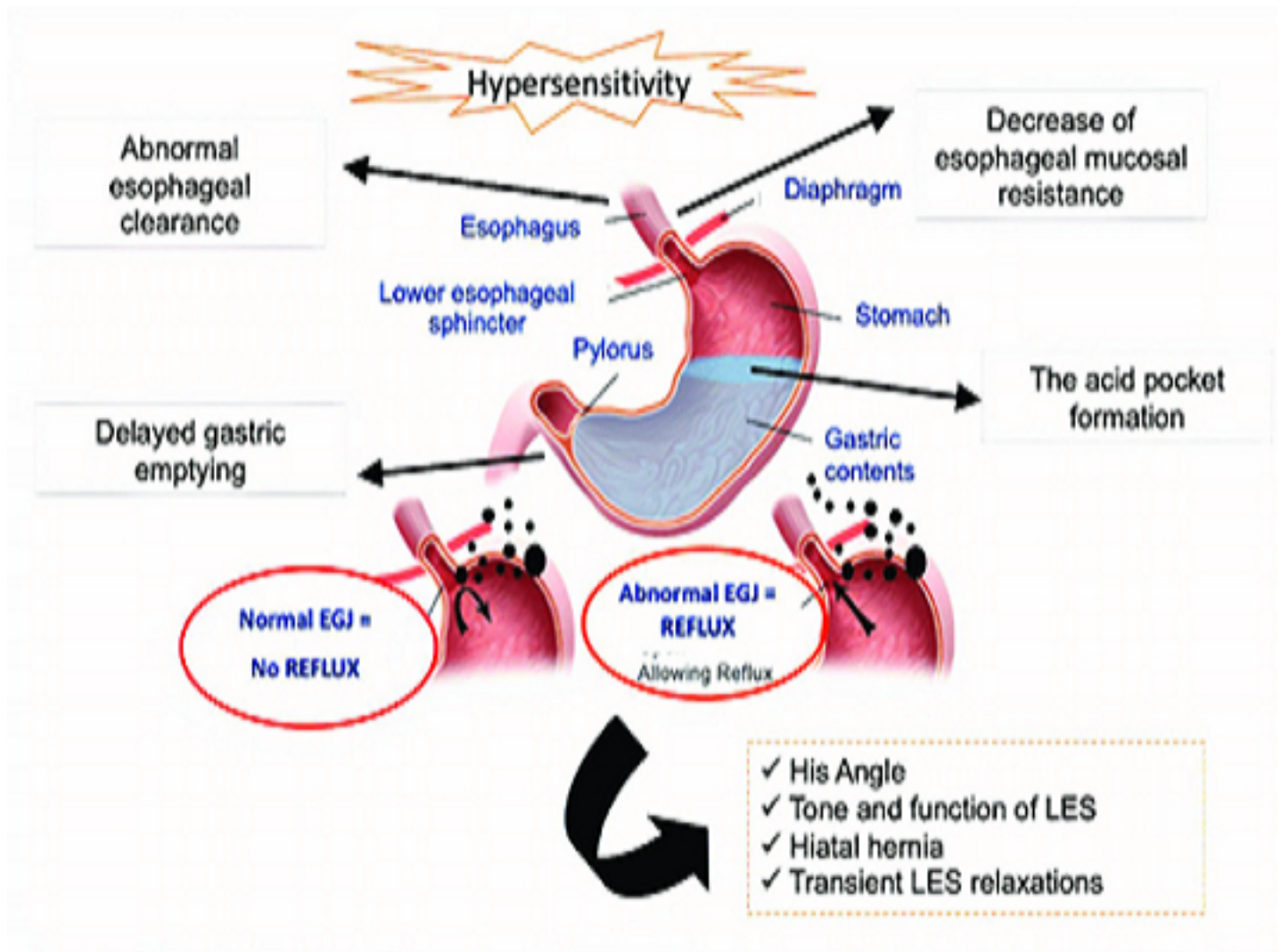
CÁC CHỈ SỐ SINH LÝ GERD VÀ THAY ĐỔI SINH LÝ THỰC QUẢN TRONG KHI NGỦ :

Các chỉ số sinh lý GERD:

Trào ngược dạ dày thực quản ban đêm và rối loạn gastrointestinal

Vị trí bài Biên tập viên

Chức năng, 06 Tháng 8 2023 09:25 -



- Các thói quen ăn uống không lành mạnh: dẫn đến thói quen hoặc giảm trọng lượng cơ thể.
- Phá vỡ cấu trúc giải phẫu học của dạ dày thực quản: thoát vị hoành.
- Chậm làm trống dạ dày.
- Tăng áp lực cơ bụng.
- Túi acid lặn và giãn cơ hoành.

Thay đổi sinh lý thực quản trong khi ngủ:

Giấc ngủ có thể làm thay đổi các cơ chế sinh lý chịu trách nhiệm cho sự thanh thải bình thường của thực quản, dẫn đến tăng tiếp xúc với acid của thực quản. Tác động này thường giảm trong khi ngủ.

Trào ngược dạ dày thực quản ban đêm và rối loạn giấc ngủ

Vị trí bài Biên tập viên

Chức nhật, 06 Tháng 8 2023 09:25 -

dẫn đến giảm nhu động chính, mất cân bằng về quan trọng chủ trách nhiệm giải phóng thức tích đọng trào ngược thực quản. Điều này dẫn đến giảm thanh thức acid và do đó làm tăng thời gian tiếp xúc với niêm mạc acid. Giảm sản xuất nước bọt trong khi ngủ cũng như giảm phân phối nước bọt đến thực quản xa do giảm nhu động chính làm chậm quá trình kích thích hóa và do đó bình thường hóa pH thực quản sau khi trào ngược acid đã xảy ra. Áp lực cơ bụng cao thúc đẩy thực quản trên, nhưng không phải là cơ thúc đẩy thực quản dưới, giảm dẫn theo giai đoạn ngủ sâu hơn, dẫn đến tăng nguy cơ hít phải và biến chứng nhân GERD. Hơn nữa, sự giảm nhận thức về trào ngược dạ dày thực quản trong khi ngủ, dẫn đến giảm nhận thức về triệu chứng và do đó thay đổi hành vi phòng ngừa tiếp xúc vào ý thức chủ quan của trào ngược dạ dày thực quản (ví dụ: tiêu thụ thức kháng acid, giải phóng thức ăn, bắt đầu ngủ).

Mối liên quan giữa GERD và rối loạn giấc ngủ

- Thức ăn làm trầm trọng thêm triệu chứng GERD do tăng nồng độ thức quản, tăng tiếp xúc với acid cao thúc đẩy thực quản thông qua các hormon cảm giác no và cytokin gây viêm.
- Chu kỳ ngủ thức liên quan mật thiết giữa giải phóng cytokin tiền viêm: interleukin-1, interleukin-6 và TNF- α . Thức ăn làm tăng cytokin này dẫn đến làm tăng triệu chứng GERD.
- Thức ăn làm thay đổi cảm giác no, tăng mức ghrelin và giảm mức leptin làm tăng cảm giác thèm ăn và tiêu thụ thức ăn GERD.
- Biến chứng kèm OSA: Ngủ ngáy có thể làm tăng áp lực xuyên cơ hoành và giảm áp lực trong lòng ngực, có lợi cho GERD. Hơn nữa, ngủ ngáy có thể gây giãn nở dạ dày, giảm làm rỗng dạ dày và gây giãn cơ thúc đẩy thực quản dưới thoát qua.

Rối loạn giấc ngủ ở bệnh nhân GERD khó đi vào giấc ngủ, đánh thức giấc ngủ, khó trở lại giấc ngủ, thức giấc sớm, thức dậy cảm thấy mệt mỏi.

Trào ngược dạ dày và giấc ngủ:

- Trào ngược dạ dày yên lặng (silent GERD): có dấu hiệu khách quan của GERD ở bệnh nhân không có triệu chứng điển hình hoặc bất kỳ triệu chứng nào.
- Các dấu hiệu khách quan: bất thường niêm mạc thực quản phù hợp với GERD như viêm thực quản, Barrett thực quản và loét thực quản hoặc tiếp xúc acid thực quản bất thường.
- Rối loạn giấc ngủ hay chứng ngưng thở khi ngủ kém có thể là triệu chứng duy nhất của bệnh nhân silent GERD.

HU QUẾ CÀ TRÀO NGƯỢC VÀ ĐÊM

Biểu hiện ngoài thực quản và biến chứng của GERD:

- Các vấn đề hô hấp: Mất cân bằng axit dạ dày tràn vào đường hô hấp có thể gây ra nghẹt mũi, khàn tiếng, viêm họng, viêm xoang, hen suyễn, viêm thanh quản, viêm phế quản hay viêm phổi.

- Hẹp thực quản: Khi dịch dạ dày tràn lên thực quản nhiều, liên tục sẽ gây phù nề, tổn thương niêm mạc thực quản, kéo dài dẫn đến loét, hẹp thực quản. Tình trạng này khiến cho người bệnh đau, chướng máu và khó khăn khi nuốt, nuốt đau, tức ngực. Đau biến đổi đau phía sau xương gò khi ăn gây nôn ói.

- Barrett thực quản: Đây là một tình trạng tiến ung thư trong đó lớp niêm mạc thực quản thay đổi, gây nguy cơ viêm loét ruột hỗng. Thực quản Barrett có thể làm giảm các triệu chứng nóng nhúng cũng làm tăng nguy cơ ung thư thực quản.

- Ung thư thực quản: Đây là biến chứng cuối cùng và cực kỳ nguy hiểm của bệnh trào ngược thực quản. Ung thư thực quản thường xuất hiện ở những người trên 50 tuổi. Ung thư thực quản gây ra nhiều đau đớn, chướng máu thực quản, người bệnh sút cân nhanh, da sạm và xuất hiện nhiều vết nhẵn. Ở Việt Nam, mỗi năm có khoảng 7.000 ca ung thư thực quản. Đáng lo ngại là người bệnh thường được chẩn đoán muộn nên thời gian sống thêm 3 năm là dưới 5%.

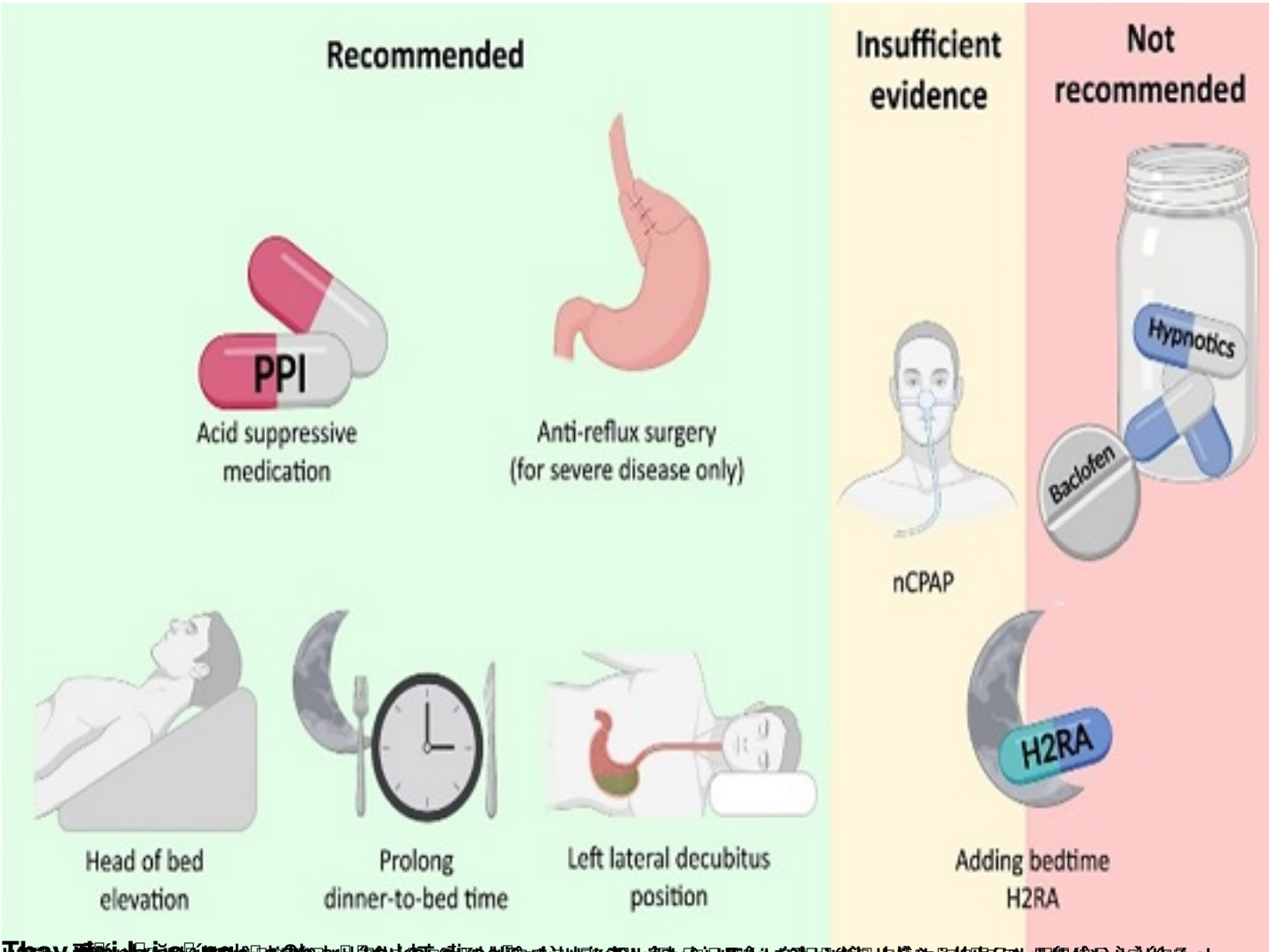
Rối loạn giấc ngủ.

Ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

ĐIỀU TRỊ

Trào ngược dạ dày thực quản ban đêm và rối loạn giấc ngủ

Viết bởi Biên tập viên
Chỉnh sửa, 06 Tháng 8 2023 09:25 -



Thay đổi lối sống và thói quen ăn uống có thể giúp giảm triệu chứng trào ngược dạ dày thực quản và rối loạn giấc ngủ. Tuy nhiên, việc sử dụng thuốc cần được cân nhắc kỹ lưỡng và theo dõi chặt chẽ dưới sự hướng dẫn của bác sĩ. Các phương pháp điều trị không được khuyến khích có thể gây ra tác dụng phụ hoặc không hiệu quả.