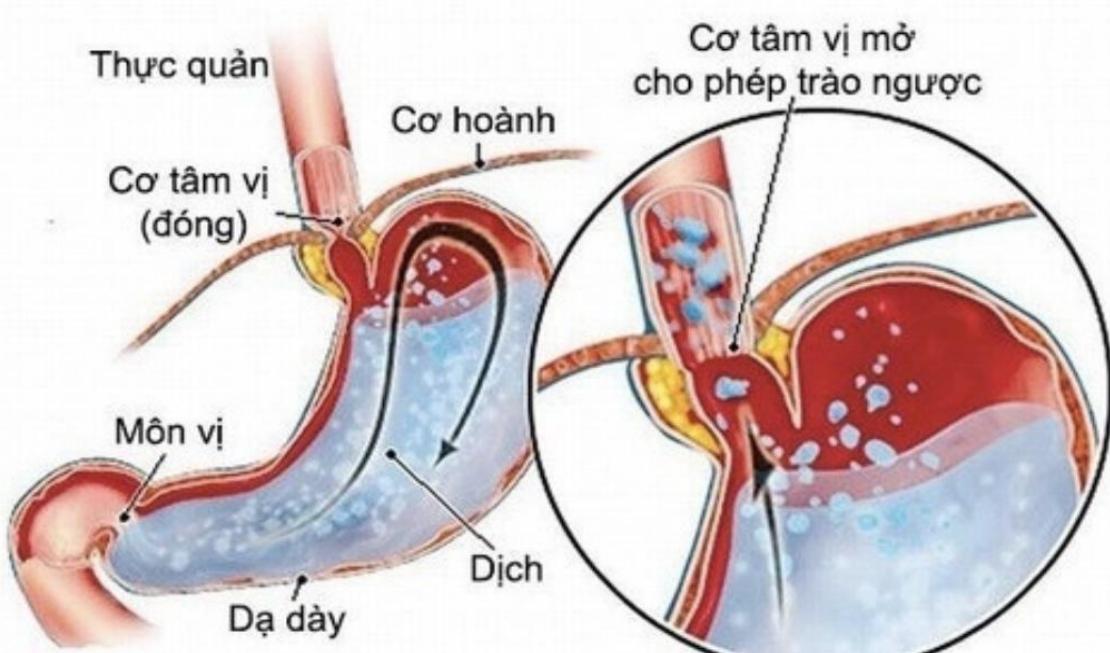


# Trào ngược dạ dày – thực quản (GERD)

## 1. Trào ngược dạ dày – thực quản là gì?

Trào ngược dạ dày – thực quản (GERD: Gastroesophageal Reflux Disease) là tình trạng dịch vị trong dạ dày (gồm acid, pepsin, dịch mật...) trào ngược lên thực quản, gây tổn thương niêm mạc thực quản và nhiều triệu chứng khó chịu. Đây là bệnh lý tiêu hóa khá phổ biến, có thể gặp ở cả người lớn và trẻ em.



Theo Hiệp hội Tiêu hóa Hoa Kỳ (American College of Gastroenterology, ACG), trào ngược được coi là bệnh khi xảy ra thường xuyên (từ 2 lần/tuần) kèm các biểu hiện ảnh hưởng đến chất lượng sống hoặc có biến chứng thực thể [1].

## 2. Nguyên nhân gây trào ngược dạ dày – thực quản

Một số yếu tố chính góp phần gây trào ngược:

- Suy yếu cơ vòng thực quản dưới (LES) — van ngăn dịch vị trào ngược bị lỏng lẻo
- Chế độ ăn uống: ăn nhiều chất béo, thức ăn cay nóng, nước ngọt có gas, rượu bia, cà phê
- Thừa cân, béo phì
- Stress, căng thẳng kéo dài
- Thai kỳ
- Một số thuốc: NSAIDs, thuốc chẹn canxi, theophylline, benzodiazepines...  
Triệu chứng điển hình của GERD
- Ợ hơi,Ợ chua,nóng rát sau xương ức
- Cảm giác nuốt nghẹn, đau rát họng
- Khàn tiếng, ho kéo dài về đêm
- Đau ngực không rõ nguyên nhân
- Buồn nôn, nôn

- Với trẻ nhỏ: hay ọc sữa, quấy khóc, chậm tăng cân
- Nếu không điều trị kịp thời, trào ngược có thể gây viêm thực quản, hẹp thực quản, Barrett thực quản (biến chứng tiền ung thư) [2].



### 3. Chẩn đoán trào ngược dạ dày – thực quản

Tùy tình trạng, bác sĩ có thể chỉ định:

- Nội soi thực quản – dạ dày – tá tràng: đánh giá tồn thương niêm mạc
- Đo pH thực quản 24 giờ: xác định tần suất và mức độ acid trào ngược
- Đo áp lực cơ vòng thực quản
- Xét nghiệm HP nếu nghi ngờ loét dạ dày tá tràng kèm theo

### 4. Điều trị trào ngược dạ dày – thực quản

- Thay đổi lối sống:
  - Ăn chia nhỏ bữa, tránh ăn no, không nằm ngay sau ăn
  - Tránh thực phẩm dễ gây trào ngược: đồ chiên rán, cay nóng, cà phê, rượu bia
  - Giảm cân nếu thừa cân
  - Nâng cao đầu giường khi ngủ
- Dùng thuốc:
  - Thuốc ức chế tiết acid: PPI (Omeprazole, Esomeprazole...) là lựa chọn đầu tay  
Dùng trong 4–8 tuần
  - Thuốc kháng acid, alginate: hỗ trợ giảm triệu chứng nhanh
  - Thuốc tăng cường vận động đường tiêu hóa: Domperidone, Metoclopramide (cần trọng tác dụng phụ)
- Phẫu thuật (trường hợp nặng, biến chứng hoặc không đáp ứng thuốc):
  - Fundoplication: thắt bít cơ vòng thực quản dưới bằng dạ dày
  - Nguồn khuyến cáo điều trị: American College of Gastroenterology 2022 [1].

### 5. Khi nào cần khám bác sĩ?

- Triệu chứng kéo dài >2 tuần dù đã thay đổi chế độ ăn
- Nuốt nghẹn, đau ngực, sụt cân bất thường
- Nôn ra máu, đại tiện phân đen
- Trẻ em bị ợc sữa, quấy khóc nhiều, chậm tăng cân

## 6. Kết luận

Trào ngược dạ dày – thực quản là bệnh lý phổ biến nhưng hoàn toàn kiểm soát tốt nếu phát hiện sớm và điều trị đúng cách. Việc thăm khám sớm tại các cơ sở y tế uy tín khi có triệu chứng nghi ngờ là cần thiết để tránh biến chứng nguy hiểm về sau.