

บทรายการวิทยุพันทอล์ค
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง ปาก กับ ปอด
ผู้เขียนบทความ ทันตแพทย์ พงษ์สิริ ใจคำปัน

ปาก หรือ ช่องปาก ประกอบไปด้วยกลุ่มของอวัยวะจำพวก ฟัน เหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้มและริมฝีปาก ส่วนใหญ่เราใช้อวัยวะเหล่านี้ไปกับการบดเคี้ยว ก่อนจะกลืนอาหารลงไปยังหลอดอาหาร เข้าสู่กระเพาะอาหาร และลำไส้ต่อไป ทราบไหมครับว่าระบบทางเดินอาหารมีทางเชื่อมไปสู่ระบบหายใจ คือตำแหน่งที่บริเวณ คอหอย ซึ่งคอหอยนี้เปรียบเสมือนเป็นทางแยก เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่าง 4 ช่องทาง ประกอบด้วย ช่องปาก หลอดอาหาร หลอดลม และโพรงจมูก

การผ่านของอาหารและอากาศผ่านคอหอย ถูกควบคุมอย่างดีและเป็นอัตโนมัติ โดยเมื่อเรากลืนอาหาร โคนลิ้นจะกดตัวลงทำให้ก้อนอาหารไหลลงสู่คอหอย จึงหวั่นใจว่าปอดกลืนเสียงจะค่อยๆ เคลื่อนตัวกลับลงไปปิดที่กล่องเสียงบริเวณส่วนต้นของหลอดลม เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารตกลงเข้าไปในปอด ขณะเดียวกัน เพดานอ่อนที่มีลิ้นไก่ห้อยอยู่จะยกตัวขึ้นไปปิดโพรงจมูกด้านหลัง ป้องกันไม่ให้อาหารไหลย้อนออกทางจมูก การควบคุมกลไกดังกล่าวนี้เป็นไปอย่างอัตโนมัติ ทำให้เราไม่กลืนอาหารลงหลอดลม หรือจะไม่มีเส้นกั้นกั้วตัวพุ่งออกทางจมูก ยกเว้นเสียว่าจะเกิดความผิดปกติของการควบคุม เช่น เกิดการสำลัก

การสำลัก ส่วนใหญ่มักเกิดจากการกลืนที่ผิดจังหวะ จนทำให้มีอาหารหลุดเข้าไปในที่ที่ไม่ควรไป เช่น หลอดลม หรือโพรงจมูก จึงเป็นที่มาของคำแนะนำของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กๆ ว่า เราไม่ควรพูดคุยขณะรับประทานอาหาร เพราะอาจจะทำให้เกิดการสำลักได้นั่นเอง ซึ่งเมื่ออาหารตกเข้าไปในหลอดลม กล้ามเนื้อของระบบทางเดินหายใจจะบีบตัวอย่างรุนแรง เกิดเป็นอาการไอเพื่อไล่ก้อนอาหารเหล่านั้นออก และด้วยการที่เยื่อปอดไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อรองรับอาหาร ผู้ป่วยมักจะรู้สึกแสบร้อนบริเวณช่องอกชั่วระยะเวลาหนึ่ง

การสำลักนั้น ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ แต่มันยังอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบและติดเชื้อได้ด้วย นั่นก็เพราะโดยพื้นฐานแล้วช่องปากของมนุษย์ทุกคนไม่ได้สะอาดปราศจากเชื้อโรคซะทีเดียว ช่องปากเราเป็นที่อยู่ของแบคทีเรียกว่า 700 - 1000 ชนิด มีทั้งแบคทีเรียประจำถิ่นที่ไม่ก่อโรค และแบคทีเรียก่อโรค ดังนั้นการสำลักน้ำหรืออาหารที่ได้ผ่านจากช่องปากเราแล้ว อาจจะเป็นการนำพาเอาแบคทีเรียเหล่านี้ลงไปยังปอดด้วย

ปอด เป็นหนึ่งในอวัยวะที่สำคัญมากอันหนึ่งของร่างกาย เพราะเป็นอวัยวะที่ใช้ในการแลกเปลี่ยนก๊าซ ความพิเศษอย่างหนึ่งของปอด คือ ถึงแม้ว่าปอดจะมีทางเชื่อมต่ออากาศภายนอก รวมถึงช่องปากที่มีแบคทีเรียกว่าหนึ่งพันชนิดนั้น แต่ปอดกลับมีสภาวะปราศจากเชื้อโรค ที่เป็นอย่างนั้นเพราะว่าภายในระบบท่อหลอดลมมีระบบการขับและขจัดสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคอย่างดียิ่ง แต่ทั้งนี้และทั้งนี้ระบบนี้ทำงานได้ดีแค่สำหรับการดักจับและขจัดสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคในอากาศเท่านั้น การสำลักก็ยังจะสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดการอักเสบและติดเชื้อที่ปอดได้อยู่ดี เพราะปริมาณแบคทีเรียจากการสำลักมีจำนวนมากกว่าเชื้อโรคที่เข้าไปยังปอดด้วยการหายใจปกติ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ระบบกำจัดสิ่งแปลกปลอมไม่สามารถขจัดได้หมด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือผู้ป่วยที่มีโรคปอดอยู่แล้ว เช่น โรคถุงลมโป่งพอง

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรือแม้แต่คนปกติที่สูบบุหรี่ ก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะติดเชื้อในปอดจากเชื้อแบคทีเรียจากการสำลักผ่านช่องปากเช่นกัน

การศึกษาใหม่ๆ ยังพบว่าในช่องปากนั้นมีแบคทีเรียหลายชนิดที่สามารถอาศัยอยู่ในช่องปากโดยไม่ก่อให้เกิดโรค แต่เมื่อใดที่มันบังเอิญหลุดไปยังปอด มันสามารถก่อให้เกิดการติดเชื้อขั้นรุนแรงจนอาจถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ สิ่งนี้บ่งบอกว่าแม้ว่าเราคิดว่าช่องปากเราปกติ ก็อาจนิ่งนอนใจได้ว่าหากเกิดการสำลัก จะไม่มีเชื้อก่อโรคหลุดลอยเข้าไปในปอดได้ ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาสุขภาพช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะมันสามารถช่วยป้องกันและลดโอกาสการติดเชื้อในปอดได้ เหตุผลก็ตรงไปตรงมา คือ เมื่อเราดูแลรักษาความสะอาดอย่างดี แปรงฟันเป็นประจำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง มีการใช้ไหมขัดฟันในตำแหน่งที่แปรงเข้าถึงยาก และหมั่นตรวจเช็คสุขภาพฟันกับทันตแพทย์บ่อยๆ วิธีนี้จะช่วยลดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากได้ หากเกิดการสำลัก โอกาสที่แบคทีเรียจะหลุดเข้าไปในปอดก็จะน้อยตาม เป็นการลดโอกาสเกิดปอดติดเชื้อไปในตัว

นอกจากนี้ ในทางกลับกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจก็อาจจะส่งผลทางอ้อม ทำให้เกิดอาการปวดฟันได้ หลายคนอาจจะเคยได้ยินโรคไซนัสอักเสบ คนที่เคยเป็นจะรู้ว่ามันจะมีอาการคล้ายไข้หวัด แต่อาการจะหนักกว่า มีน้ำมูกข้นเหนียวอุดกั้นโพรงจมูก ทำให้หายใจไม่ค่อยออก ต้องสั่งน้ำมูกแรงๆ จนปวดหัว และรู้สึกหนักรๆ บริเวณแก้มข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง และบางครั้งก็จะมีอาการปวดฟันบนที่อยู่ใกล้กับบริเวณนั้นด้วย สาเหตุของการปวดฟันเกิดจากบริเวณใต้ไซนัสที่อักเสบนั้นเป็นตำแหน่งของรากฟันพอดี ซึ่งการอักเสบและติดเชื้อของไซนัสหรือโพรงอากาศบริเวณแก้ม อาจจะกระตุ้นสัญญาณประสาทของรากฟันด้วย ทำให้แสดงอาการปวดฟันออกมา ผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้มักจะมาพบทันตแพทย์ด้วยอาการปวดฟันบนตบๆ ตามชีพจร แต่พอทันตแพทย์ตรวจฟันแล้วพบว่าฟันปกติดีทุกอย่าง ผู้ป่วยบางคนปวดฟันถึงขนาดยัดยี้ให้ทันตแพทย์ถอนฟันออกเพราะทนอาการปวดไม่ไหว กรณีแบบนี้ทันตแพทย์อาจจะต้องขอตรวจเพิ่มเติมว่ามีอาการติดเชื้อ หรือมีไซนัสอักเสบหรือไม่ หรือผู้ป่วยเองสามารถให้ประวัติเพิ่มเติมว่ามีอาการป่วยคล้ายไข้หวัด มีน้ำมูก และรู้สึกหนักรๆ บริเวณแก้มและโพรงอากาศ ทันตแพทย์จะได้ส่งตัวผู้ป่วยไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการไซนัสอักเสบ หากดีขึ้นอาการปวดฟันจะหายไปเอง โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาทางทันตกรรม

จากตัวอย่างที่กล่าวถึงทั้งหมดนี้ ทำให้เราทราบถึงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกันระหว่างระบบหายใจและระบบทางเดินอาหาร หรือระหว่าง ปอด กับ ช่องปากของเรา เราได้เห็นว่าความผิดปกติใดๆ อาจส่งผลต่อเนื่องถึงกันได้ ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดี การหมั่นดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและช่องปากเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นต่อสุขภาพของคร่อม หากเกิดความผิดปกติขึ้นกับระบบใดระบบหนึ่ง ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์ อย่างรวดเร็วหรือปล่อยปะละเลยเพราะมันอาจจะนำไปสู่โรคที่ซับซ้อนที่ยากต่อการรักษาได้