

แพทย์ราชวิถี เตือน! “ไขมันพอกตับ” อันตรายภัย

เจียบ



เป็นที่ทราบกันดีว่า “ตับ” เป็นอวัยวะสำคัญเช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ มีบทบาทในกระบวนการทำงานของร่างกายเพื่อให้ดำรงชีวิตได้เป็นปกติ ทำหน้าที่คัดกรองสิ่งต่างๆ ในร่างกาย และปรับสภาพให้เหมาะสำหรับการใช้งานในแต่ละอวัยวะ รวมทั้งเป็นแหล่งเก็บสะสมพลังงานสำรองของร่างกายด้วย ซึ่งหากตับมีความผิดปกติย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างแน่นอน ซึ่งมีสาเหตุได้หลายประการได้แก่ การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบวม โรคที่เรื้อรัง เชื้อรา สารเคมีหรือสารพิษต่างๆ รวมถึง แอลกอฮอล์และภาวะไขมันพอกตับ ทำให้เกิดภาวะตับอักเสบเฉียบพลัน ตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็งและภาวะแทรกซ้อนรวมถึงมะเร็งตับ เป็นต้น

ดังนั้นเรามาทำความเข้าใจที่สำคัญๆ ของ “ตับ” คือ...

1. เป็นแหล่งเก็บสะสมพลังงานของร่างกายและเปลี่ยนแปลงสารอาหารที่สะสมไว้มาเป็นพลังงานในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเช่น เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นน้ำตาล เปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงานเพื่อให้เซลล์ต่างๆ นำไปตามความต้องการของร่างกาย
2. ทำลายสารพิษต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของร่างกายหรือจากสิ่งที่เรานำเข้าสู่ร่างกาย
3. สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น
4. สังเคราะห์โปรตีนซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นในร่างกาย

ปัจจุบันไขมันพอกตับถือว่าเป็นโรคตับที่พบบ่อยที่สุดในโลก โดยเฉพาะประเทศในแถบอเมริกาและยุโรปซึ่งมีคนอ้วนจำนวนมาก สำหรับในเอเชียรวมทั้งประเทศไทยแม้ขณะนี้จะมีจำนวนผู้ป่วยน้อยกว่าฝรั่ง แต่ก็มีความน่ากังวลว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งมีข้อมูลจากการศึกษาต่างๆ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวาน 100 คน เป็นไขมันพอกตับประมาณ 50-70 คน ผู้ป่วยโรคอ้วน 100 คน พบภาวะไขมันพอกตับถึง 40-90 คน แต่ทั้งนี้ ภาวะไขมันพอกตับเปรียบเสมือนภัยเงียบที่ค่อยๆ ทำร้ายร่างกายเราโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุของการเกิดไขมันพอกตับ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ภาวะไขมันพอกตับจากการดื่มแอลกอฮอล์ เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากและเป็นเวลานาน ทำให้เกิดอันตรายต่อโดยเกิดการสะสมของไขมันที่ตับ ตับอักเสบเฉียบพลันและเรื้อรัง ตับแข็งและเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

2.ภาวะไขมันพอกตับที่ไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ เกิดขึ้นจากความผิดปกติของระบบเผาผลาญ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง จนทำให้เกิดไขมันจำนวนมากสะสมอยู่ที่ตับ

ไขมันพอกตับ เป็นภาวะที่ไขมันเข้าไปแทรกที่เซลล์ของตับ ซึ่งหากสะสมมากกว่า 5-10% ของน้ำหนักตับ (เป็นภาวะไขมันพอกตับ) ทำให้ตับเกิดการอักเสบ หรือเซลล์ตับตาย และเกิดพังผืดภายในตับ จนกลายเป็นโรคตับแข็ง และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นมะเร็งตับได้

ไขมันพอกตับเริ่มแรกจะไม่มีอาการ แต่จะเริ่มมีอาการหลังจากที่ไขมันสะสมอยู่ในตับจำนวนมาก โดยอาการที่พบคือ เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง รู้สึกไม่สบายท้อง น้ำหนักลดผิดปกติ ความอยากอาหารลดลง คลื่นไส้ มึนงง ความสามารถในการตัดสินใจและสมาธิลดลง นอกจากโรคไขมันพอกตับ ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ด้วย เช่น ตับโต เกิดอาการปวดที่บริเวณท้องด้านบนขวา หรือกลางท้อง และอาจพบรอยปื้นคล้ายที่ผิวหนังบริเวณ คอ หรือใต้รักแร้ ในขณะที่ผู้ป่วยไขมันพอกตับที่มีภาวะบางอย่างร่วมด้วยเช่นการดื่มแอลกอฮอล์ การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีหรือซี จะมีเสี่ยงต่อการเกิดโรคตับแข็งได้มากกว่าคนปกติ และหากไม่ได้รับการรักษาอาจนำไปโรคตับแข็งและภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น มีของเหลวจำนวนมากในช่องท้อง หรือที่เรียกว่าอาการท้องมาน การติดเชื้อของของเหลวในช่องท้อง ภาวะซีม เนื่องจากของเสียคั่งในกระแสโลหิตและสมอง ภาวะตับวายระยะสุดท้าย ส่งผลให้ตับหยุดการทำงานโดยสิ้นเชิงและการเกิดมะเร็งตับซึ่งเป็นโรคที่มีความร้ายแรงและรักษาได้ยาก

ดังนั้น หลักปฏิบัติง่ายๆ ที่ทุกท่านควรตระหนักถึงการเกิดไขมันพอกตับ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใกล้ตัวเรา เพราะปัจจุบันวิถีการกินที่เปลี่ยนแปลงไปใกล้เคียงประเทศตะวันตกมากขึ้นเน้นการกินแบบฟาสต์ฟูดทำให้มีคออ้วนมากขึ้น นั่นคือสาเหตุที่ส่งผลให้เกิดภาวะไขมันพอกตับได้ แต่ท่านสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆเพียง...

1.เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชชนิดต่าง ๆ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เปลี่ยนมารับประทานอาหารที่มีไขมันดี เช่น ถั่วเปลือกแข็ง อะโวคาโด ปลาทะเล เป็นต้น

2.ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นประจำก็จะช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนักและกระตุ้นระบบเผาผลาญ

3.หากเป็นผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ก็ต้องควบคุมปริมาณการดื่มแต่พอดี หรืองดดื่มไปเลย

4.ตรวจสุขภาพเป็นประจำรวมทั้งตรวจคัดกรองหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและการทำงานของตับเนื่องจากโรคตับในระยะแรกจะยังไม่แสดงอาการออกมา

ปัจจุบัน รพ.ราชวิถี ยังมีผู้ป่วยด้อยโอกาสอยู่เป็นจำนวนมากที่รอคอยการรักษา ดังนั้นจึงขอเชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาร่วมสมทบทุนบริจาคซื้อเครื่องมือแพทย์กับโรงพยาบาลราชวิถีได้ที่ ชื่อบัญชี “เงินบริจาคของโรงพยาบาลราชวิถี”

หมายเลขบัญชี 051-276128-1 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาลราชวิถีหรือสอบถามโทร02-3548108-37 ต่อ

3032 หรือกรอกข้อมูลผ่าน <http://www.rajavithi.go.th>