

ไขมันพอกตับ กลุ่มโรคกินดีอยู่ดีที่สร้างปัญหา



ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ
บทความโดยแพทย์ : นพ. สมบุญ รุ่งจิรนานนท์

ไขมันพอกตับ (Fatty Liver Disease) คือ ภาวะที่มีไขมันเข้าไปสะสมที่เนื้อตับมากกว่า 5-10% และมักจะเป็นไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ปกติไขมันที่ร่างกายได้รับจะถูกเผาผลาญที่ตับและเนื้อเยื่อต่างๆ แต่เมื่อร่างกายได้รับเกินความต้องการ ไขมันส่วนนั้นจะถูกสะสมในรูปแบบเนื้อเยื่อไขมัน แล้วค่อยๆ สะสมที่ตับ จนมากเกินไป และส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ โดยทั่วไปจะไม่ค่อยมีอาการ พอวันหนึ่งจะพัฒนาจนนำมาสู่การอักเสบภายในเนื้อตับอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดพังผืด เกิดภาวะตับแข็ง ซึ่งเป็นภัยเงียบที่คุณอาจไม่รู้ตัวและอาจนำมาสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จนถึงแก่ชีวิตได้

ไขมันพอกตับมี 4 ระยะ ดังนี้

- **ระยะที่ 1** เป็นระยะที่มีไขมันสะสมอยู่ในเนื้อตับ ยังไม่มีอาการหรือการอักเสบเกิดขึ้นในตับ
- **ระยะที่ 2** เป็นระยะที่เริ่มมีอาการอักเสบของตับ หากไม่มีการรักษาและปล่อยให้การอักเสบเกินกว่า 6 เดือนอาจกลายเป็นตับอักเสบเรื้อรังได้
- **ระยะที่ 3** การอักเสบรุนแรงต่อเนื่องจนเกิดพังผืด (fibrosis) สะสมในตับ ระยะนี้เซลล์ตับค่อยๆ ถูกทำลายลงและกลายเป็นพังผืด
- **ระยะที่ 4** เซลล์ตับถูกทำลายไปมาก ส่งผลให้ตับไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เกิดภาวะตับแข็งและอาจนำมาสู่มะเร็งตับได้

เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีไขมันพอกตับ?

ไขมันพอกตับ เป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่จำเป็นต้องเป็นคนอ้วนเท่านั้น โดยมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น แต่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงคือคนที่อ้วนลงพุง น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ผู้ตรวจพบโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงและความดันโลหิตสูง ซึ่งมีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไปถึง 60% โดยส่วนใหญ่โรคไขมันพอกตับจะไม่ค่อยแสดงอาการ หรือผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น อ่อนเพลีย คลื่นไส้เล็กน้อย รู้สึกปวดหน่วงบริเวณใต้ชายโครงขวา ซึ่งหากแพทย์สงสัยจะมีการส่งตรวจเพื่อวินิจฉัยเพิ่มเติม


คลิกเพื่อสอบถาม


ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
 ไขทุกข้อสงสัย ตอบทุกคำถามคาใจ **ไม่เสียค่าใช้จ่าย!**

การตรวจวินิจฉัย

การวินิจฉัยโรคทำได้โดยเจาะเลือดเพื่อตรวจหาค่าการทำงานของตับ ได้แก่ ค่า ALT, AST, ALP ที่ผิดปกติ หรือดูจากอัลตราซาวด์ช่องท้อง การเจาะชิ้นเนื้อตับ (liver biopsy) และการตรวจด้วยเครื่อง Fibroscan ซึ่งเป็นเทคโนโลยีใหม่ทางการแพทย์ที่ช่วยประเมินปริมาณไขมันในตับรวมถึงระดับพังผืดและตับแข็งได้โดยที่ผู้ป่วยไม่เจ็บตัวใช้เวลาไม่นาน

การตรวจด้วยเครื่อง Fibroscan คืออะไร?

Fibroscan คือ เทคโนโลยีใหม่ที่ใช้ในการตรวจโรคเกี่ยวกับตับ โดยจะใช้เพื่อตรวจหาพังผืดในเนื้อตับ และตรวจวัดปริมาณไขมันสะสมในตับ ซึ่งการตรวจด้วยวิธีนี้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ไม่ทำให้เกิดความเจ็บปวดและลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนเมื่อเทียบกับวิธีตรวจแบบเดิมที่ต้องเจาะตบ นอกจากนี้ก็สามารถตรวจก่อนป่วยได้อีกด้วย เพราะยังตรวจก่อน ยังทำให้การรักษาได้ทันและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การเตรียมตัวก่อนตรวจ Fibroscan

ควรงดน้ำ งดอาหารที่ให้พลังงานอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนตรวจเลือด และตรวจด้วยเครื่อง Fibroscan

ข้อห้ามในการตรวจด้วยเครื่อง Fibroscan

1. ผู้ป่วยที่ติดอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ในร่างกาย (Active implantable medical device) เช่น เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ (Pacemakers) , ผังแร่กัมมันตรังสี (Brachytherapy)
2. หญิงตั้งครรภ์
3. ผู้ที่มีภาวะท้องมาน

สาเหตุของโรคไขมันพอกตับ

- โรคอ้วน
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบเผาผลาญ
- การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี หรือการติดเชื้อเอชไอวี
- การรับประทานอาหารพลังงานสูง
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด
- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ใครคือกลุ่มเสี่ยงบ้าง?

- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีคอเรสเตอรอลในเลือดสูง
- ผู้ที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง
- ผู้ที่อ้วนลงพุง
- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

- ภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน (Hypothyroidism)

แนวทางการรักษาและป้องกันภาวะไขมันเกาะตับ

1. ในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน (BMI เกิน 25) ควรออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร เพื่อลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีไขมันต่ำ คากใยสูง และให้พลังงานต่ำ
3. ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเป็นเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูง ควรควบคุมอาหาร ออกกำลังกายและรับประทานยาตามแพทย์สั่ง เพื่อควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น ตลอดจนผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่อาจมีผลข้างเคียงต่อตับ
5. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. ตรวจสุขภาพเป็นประจำปี

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย
