

กินแบบจุกๆ ปาร์ตี้หนักๆ ไขมันพอกตับ ถามหา



ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ

บทความโดยแพทย์ : พญ. เพ็ญประไพ หงษ์ศรีสุวรรณ

ใครเป็นสายดื่มแอลกอฮอล์ ปาร์ตี้หนักๆ ทุกคืน ชอบรับประทานอาหารของทอด ของมัน แป้ง น้ำตาล และอาหารไขมันสูง แล้วไม่ออกกำลังกายจะทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุงแล้ว ยังนำไปสู่การเกิดไขมันสะสมที่ตับ กลายเป็นภาวะไขมันพอกตับ พอนานวันเข้าตับหรือเซลล์ตับตาย

จนนำไปสู่การเกิดพังผืดที่ตับซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคตับแข็งและเสี่ยงต่อมะเร็งตับได้ในที่สุดส่งผลกระทบต่อคุณ

และยังทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ดื่มแอลกอฮอล์ ปาร์ตี้หนักๆ นำไปสู่ไขมันพอกตับ

ไขมันพอกตับ (Fatty Liver Disease) คือ ภาวะที่มีไขมันเข้าไปสะสมที่เนื้อตับมากกว่า 5-10% และมักจะเป็นไตรกลีเซอไรด์ ปกติไขมันที่ร่างกายได้รับจะถูกเผาผลาญที่ตับและเนื้อเยื่อต่างๆ แต่เมื่อร่างกายได้รับเกินความต้องการ ไขมันส่วนนั้นจะถูก แล้วย่อยๆ สะสมที่ตับ จนมากเกินกว่าปกติ และส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ โดยทั่วไปหากเกิดภาวะไขมันพอกตับระยะเริ่มแรก แต่จะพัฒนาจนนำมาสู่การอักเสบภายในเนื้อตับอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดพังผืด เกิดภาวะตับแข็ง ซึ่งเป็นภัยเงียบที่คุณอาจไม่รู้ เช่น มะเร็งตับ จนถึงแก่ชีวิตได้

สาเหตุหลักๆ เกิดไขมันพอกตับ

1. ไขมันพอกตับจากการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcoholic fatty liver) ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำในปริมาณ จะเสี่ยงเป็นโรคตับมากกว่าใคร เนื่องจากแอลกอฮอล์ส่งผลให้ตับอักเสบโดยตรง และทำให้ไขมันสะสมในตับ เกิดการ ก่อให้เกิดภาวะตับแข็งตามมาในไม่ช้า โดยความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับปริมาณ ประเภท ระยะเวลาที่ดื่ม และภาวะ
2. ไขมันพอกตับจากปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ (Non - alcoholic fatty liver) สัมพันธ์กับภาวะต่างๆ ได้แก่ โรคอ้วน โดยเฉพา ภาวะไขมันในเลือดสูงและความดันโลหิตสูง โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบเผาผลาญ การรับประทานอาหารพลังงานสูงเป็น การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี หรือการติดเชื้อเอชไอวี ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด เช่น ยาต้านไวรัสบางชนิด ยา หรือกลุ่มยาสเตียรอยด์

สัญญาณเตือนเมื่อตับผิดปกติ

ส่วนใหญ่โรคไขมันพอกตับจะไม่ค่อยแสดงอาการ หรือผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น อ่อนเพลีย เหน็ด เหนื่อย มีอาการคลื่นไส้เล็กน้อย รู้สึกปวดทรวงบริเวณใต้ชายโครงขวา น้ำหนักลดผิดปกติ ความอยากอาหารลดลง มึนงง ความส าส์สภาวะและอุจจาระเปลี่ยนสี มีอาการดีซ่าน เนื่องจากตับไม่สามารถขับสารสีเหลืองที่เรียกว่า 'บิลิรูบิน' ออกจากร่างกายได้ ตาเหลือง

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีไขมันพอกตับ

เบื้องต้นแพทย์จะประเมินจากอาการ และการซักประวัติ หากแพทย์สงสัยว่ามีภาวะไขมันพอกตับจะมีการส่งตรวจเพื่อวินิจฉัย การเจาะเลือดเพื่อตรวจหาค่าการทำงานของตับ ได้แก่ ค่า ALT, AST, ALP ที่ผิดปกติ หรือดูจากอัลตราซาวด์ของท้อง และ (Fibroscan) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ช่วยประเมินปริมาณไขมันในตับรวมถึงระดับพังผืดและตับแข็งได้โดยที่ผู้ป่วย

โดยโรคไขมันพอกตับนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

- **ระยะที่ 1** เป็นระยะที่มีไขมันสะสมอยู่ในเนื้อตับ ยังไม่มีอาการหรือการอักเสบเกิดขึ้นในตับ
- **ระยะที่ 2** เป็นระยะที่เริ่มมีอาการอักเสบของตับ หากไม่มีการรักษาและปล่อยให้การอักเสบเกินกว่า 6 เดือนอาจกลายเป็นโรคตับแข็ง
- **ระยะที่ 3** เป็นระยะของการอักเสบรุนแรงต่อเนื่องจนเกิดพังผืด (fibrosis) สะสมในตับ ระยะนี้เซลล์ตับค่อยๆ ถูกทำลาย
- **ระยะที่ 4** เป็นระยะของเซลล์ตับถูกทำลายไปมาก ส่งผลให้ตับไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เกิดภาวะตับแข็งและอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

ตรวจหาไขมันพอกตับ ด้วยเครื่องไฟโบรสแกน

เครื่องไฟโบรสแกน (Fibroscan) เป็นเทคโนโลยีที่ใช้ในการตรวจโรคเกี่ยวกับตับโดยจะใช้เพื่อตรวจหาไขมันที่สะสมอยู่ในตับ โดยจะใช้เวลาเพียงแค่ 10 นาทีเท่านั้น ในขณะที่ตรวจอาจจะรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือนบริเวณผิวหนังที่สัมผัสกับปลายหัวตรวจ โดยไม่ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดหรืออันตรายใดๆ ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการตรวจสุขภาพตับได้หากไม่มีอาการ และยังทำให้การรักษาได้ทันและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การรักษาโรคไขมันพอกตับ

หากพบว่าเป็นไขมันพอกตับ แพทย์จะพิจารณาให้ยารับประทานตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย รวมไปถึงการปรับพฤติกรรม และหลีกเลี่ยงหรือลดความเสี่ยง หรือปัจจัยต่างๆ ที่จะทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ ได้แก่

- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 150-200 นาที/สัปดาห์
- การควบคุมอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีไขมันต่ำ กากใยสูง และให้พลังงานต่ำ
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ (BMI เกิน 25) หรือภาวะอ้วนลงพุง ควบคุมอาหาร เพื่อลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลด 1 ปี
- ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเป็นเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูง ควรควบคุมอาหาร ออกกำลังกายและรับประทานยาตามแพทย์สั่ง เพื่อควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หากไม่อยากเป็นโรคไขมันพอกตับ การเลี่ยงปัจจัยที่จะทำให้ตับต้องทำงานหนักจึงเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงการไปตรวจสุขภาพตับเป็นประจำทุกปี และตรวจสุขภาพตับด้วยเครื่องไฟโบรสแกน (Fibroscan) เพื่อรักษาตับให้มีสุขภาพดีอยู่กับร่างกายนานๆ ร่างกายในร่างกายนี้อาจจะได้รับผลดีตามไปด้วยเช่นกัน

.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย