

ปาร์ตี้หนัก มาพักตับกันไหม



ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ
บทความโดยแพทย์ : นพ. สุขุมพันธ์ เก่าเจริญ

ในงานปาร์ตี้ หรืองานเลี้ยงต่าง ๆ แน่นอนว่าต้องมีอาหารและเครื่องดื่มแบบจัดเต็ม โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ขาดไม่
แม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสร้างความสนุกภายในงาน แต่การดื่มในปริมาณมากจนเกินไปและบ่อยครั้ง
หรือดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพ และอาจทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดภาวะผิดปกติได้ โดยเฉพาะ
“ตับ” ที่ทำหน้าที่กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งแน่นอนว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากหรือบ่อยเกินไป
จะทำให้ตับทำงานหนักมีโอกาสจะเกิดภาวะตับอักเสบ ตับแข็ง และเป็นมะเร็งตับในอนาคตได้
ดังนั้นเราควรจะปาร์ตี้อย่างไรไม่ให้ตับพังดี มีคำแนะนำมาฝาก

สารบัญ

- [ปาร์ตี้นักส่งผลต่อดังไร](#)
- [วิธีพัคดับหลังปาร์ตี](#)
- [ตรวจสุขภาพด้วยเครื่องไฟโบรสแกน \(Fibroscan\)](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

ปาร์ตี้นักส่งผลต่อดังไร

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ตับอักเสบ ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน จะเสี่ยงเป็นโรคตับมากกว่าใคร เนื่องจากแอลกอฮอล์ส่งผลให้ตับอักเสบโดยตรง และทำให้ไขมันสะสมในตับ เกิดการอักเสบและเกิดพังผืดในตับ ก่อให้เกิดภาวะตับแข็งตามมาในระยะยาวได้

> กลับสารบัญ

วิธีพัคดับหลังปาร์ตี

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจส่งผลให้ ตับ ทำงานหนักมากขึ้นเป็นพิเศษในการกำจัดของเสีย หลังปาร์ตีมาพัคดับ ดูแลให้ เริ่มต้ง่าย ๆ เพียง

1. ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อย 8-10 แก้ว/วัน พร้อมกับการพักผ่อนให้เพียงพอ
2. หลีกเลี้ยงหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะทำให้ตับฟื้นฟูและสามารถกลับมาปกติได้ใน 4-6 สัปดาห์
3. การควบคุมอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีไขมันต่ำ กากใยสูง และให้พลังงานต่ำ
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 150-200 นาที/สัปดาห์
5. การตรวจสุขภาพประจำปี พร้อมกับการตรวจสุขภาพตับ ด้วยเครื่องไฟโบรสแกน (Fibroscan)

> กลับสารบัญ

ตรวจสุขภาพตับด้วยเครื่องไฟโบรสแกน (Fibroscan)

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากและต่อเนื่องจะส่งผลต่อการเกิดโรคตับ โดยระยะแรกเกิดภาวะไขมันพอกตับจากแอลกอฮอล์ ซึ่งระยะนี้มักไม่มีอาการ ฉะนั้นนอกจากการพัคดับและฟื้นฟูตับแล้ว การเข้ารับการตรวจภาวะไขมันพอกตับด้วยเครื่องไฟโบรสแกน (Fibroscan) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่ใช้ในการตรวจโรคเกี่ยวกับตับโดยจะใช้เพื่อตรวจหาไขมันที่สะสมอยู่ในตับและภาวะพังผืดในเนื้อตับโดย นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการตรวจสุขภาพตับในผู้ที่มีความเสี่ยง แม้ไม่มีอาการ เพราะยังตรวจก่อน

ยิ่งทำให้การรักษาได้ทันและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

> [กลับสารบัญ](#)

อย่างไรก็ตามปาร์ตี้ในครั้งต่อไปอาจไม่สามารถเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่การดื่มอย่างพอดี รับประทานอาหารก่อนดื่มเพื่อไม่ให้ท้องว่าง เลี่ยงอาหารไขมันสูง ก็จะช่วยไม่ให้ดับทำงานหนักจนเกินไป

[นพ.สุขุมพันธุ์ เก่า](#)

อายุรศาสตร์โรคระบบทางเดิน

ศูนย์ทางเดินอาหาร

นัดหมาย

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย