



ภาวะตับแข็ง จากแอลกอฮอล์และไวรัสตับอักเสบ

ศูนย์ : ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ

บทความโดยแพทย์ : นพ. สมบุญ รุ่งจิรฉนวนนท์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และโรคไวรัสตับอักเสบ ล้วนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ตับเกิดการอักเสบเรื้อรัง จนนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่อร่างกาย ทำให้เกิดภาวะตับอักเสบชนิดรุนแรง ตับแข็ง ตับวาย และมะเร็งตับ ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

1. ตับแข็งจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ภาวะตับแข็งจากแอลกอฮอล์ (Alcoholic liver cirrhosis) คือ แผลเป็นในตับที่เกิดจากพัฒนาของเนื้อเยื่อพังผืด เพื่อมาแทนที่เซลล์ตับที่เสียหายไป ทำให้ลักษณะเนื้อเยื่อตับที่ควรเรียบจะกลายเป็นก้อนและแข็งขึ้น โรคตับแข็งไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แม้จะหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วก็ตาม

โดยปกติแล้วเนื้อเยื่อตับสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ แต่ถ้าเซลล์ได้รับความเสียหายมากเกินไป ก็จะกลายเป็นเหมือนแผลเป็นที่เป็นพังผืดถาวร ส่งผลให้ตับไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถของตับในการกำจัดสารเคมีและยาต่างๆ ออกไปจากร่างกายลดลง ซึ่งอาจทำให้เกิดสารที่เป็นสารพิษหรือสารอันตรายตกค้างอยู่ในร่างกาย

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากและต่อเนื่องส่งผลต่อการเกิดโรคตับ โดยระยะแรกเกิดภาวะไขมันพอกตับจากแอลกอฮอล์ ซึ่งระยะนี้มักไม่มีอาการ และถ้าหยุดดื่มตับสามารถกลับมาปกติได้ใน 4-6 สัปดาห์ ถ้ายังดื่มต่อเนื่อง ร้อยละ 20-40 ของผู้ป่วยจะเกิดตับอักเสบเรื้อรัง และพังผืดในเนื้อตับและร้อยละ 20 จะสู่ภาวะตับแข็ง ในเวลาประมาณ 10 ปี

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดตับแข็ง

เมื่อมีดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับมีปัจจัยเสริมบางประการ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคตับจากแอลกอฮอล์มากขึ้นกว่าเดิม เช่น การดื่มในปริมาณสูง ดื่มมานาน โดยการดื่มต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปีด้วย ปริมาณตั้งแต่ 20-30 กรัมต่อวันในเพศหญิง หรือ 40-50

กรัมต่อวันในเพศชาย สามารถก่อให้เกิดภาวะตับแข็งได้ การดื่มตอนท้องว่าง หรือร่างกายอยู่ในสภาวะขาดสารอาหารหรือ อ้วนเกินไป เป็นต้น

อาการตับแข็งจากแอลกอฮอล์

ในระยะแรกของโรคตับแข็งอาจไม่มีอาการใด ๆ

เลยนอกจากผลการตรวจเลือดที่บ่งบอกความผิดปกติหรืออาจจะมีอาการไม่สบาย เบื่ออาหาร อยากอาเจียน คันตามผิวหนัง น้ำหนักตัวลดลง และเมื่อโรคตับแข็งดำเนินต่อเนื่องอาจมีอาการเหล่านี้รวมด้วย เช่น อาการดีซ่านของท้องและขาบวม กล้ามเนื้อลีบเล็กลง ปรากฏเส้นเลือดฝอยเหมือนแมงมุมบนผิวหนัง ผิวง่ายช้ำและมีเลือดออกง่าย อาเจียนเป็นเลือดหรือมีเลือดในอุจจาระ และมีไข้เพราะมีการติดเชื้อ เป็นต้น

ภาวะแทรกซ้อนของโรคตับแข็ง

เนื้อเยื่อที่เป็นพังผืด จะขัดขวางการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงตับ

ทำให้หลอดเลือดดำพอร์ทัลที่เชื่อมต่อร์หว่างลำไส้และตับมีความดันสูงขึ้น

ทำให้ดันเลือดที่จะไหลไปที่หัวใจให้ไหลผ่านเส้นเลือดอื่น แทนที่จะผ่านตับ

เป็นผลทำให้มีการขยายของเส้นเลือดในเยื่อบุกระเพาะอาหารและหลอดอาหาร เกิดเป็นภาวะเส้นเลือดขอด

ถ้ามีเลือดออกด้วยอย่างช้าๆ ก็จะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง และยังเป็นภาวะเสี่ยงที่จะมีเลือดออกอย่างรุนแรง โรคตับแข็งนอกจากสามารถนำไปสู่ภาวะตับวาย แล้วยังสามารถนำไปสู่กลุ่มอาการโรคไตเนื่องจากโรคตับ และสมองทำงานผิดปกติได้ อีกทั้งยังเพิ่มโอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งตับด้วย

รักษาดับแข็งจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ภาวะตับแข็ง ไม่สามารถรักษาให้กลับมาเป็นปกติได้ แต่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายมากขึ้น

โดยการหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการรักษาด้วยยานั้นจะใช้ในกรณีบรรเทาอาการ เช่น

การใช้ยาลดความเสี่ยงของการมีเลือดออก ในภาวะความดันโลหิตเส้นเลือดดำพอร์ทัลสูง หรือ ยาขับปัสสาวะ หากมีอาการบวมในช่องท้อง เพื่อช่วยขจัดน้ำออกไป

และการรักษาโดยการปลูกถ่ายตับจะเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีภาวะตับวาย

2. ตับแข็งจากไวรัสตับอักเสบบ

ไวรัสตับอักเสบบมี 5 ชนิด ได้แก่ ชนิด เอ บี ซี ดี และอี เมื่อตับได้รับเชื้อไวรัส ก็จะทำให้เกิดภาวะตับอักเสบบ

ส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ มีอาการตับบวมโต และมีโอกาสดำเนินโรคเป็นตับแข็ง โดยอาการจะคล้ายๆ

กันไม่ว่าจะมาจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบชนิดไหน

การจะเป็นน้อยหรือมากก็ขึ้นอยู่กับปริมาณของเชื้อไวรัสที่ได้รับและความแข็งแรงพื้นฐานของผู้ป่วย อาการที่พบบ่อยๆ ได้แก่ อ่อนเพลีย จุกแน่นใต้ชายโครงขวา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ รวมกับการมีคลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องเสีย ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง

ตับอักเสบเรื้อรังนำไปสู่ภาวะตับแข็ง

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และซี นำไปสู่การเกิดตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งเชื้อไวรัสชนิดนี้จะค่อยๆ ทำลายเซลล์ตับทีละน้อยจนเกิดภาวะตับแข็งและเพิ่มโอกาสในการเกิดมะเร็งตับ รวมทั้งผู้ที่เป็โรคไวรัสตับอักเสบบ่อยอยู่แล้ว หากดื่มแอลกอฮอล์จะยิ่งส่งผลให้การดำเนินของโรคลุกลามอย่างรวดเร็วขึ้น จนเกิดตับแข็งและมะเร็งตับได้เร็วขึ้น

แพทย์สามารถตรวจดูการอักเสบของตับได้จากการตรวจเลือด ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็นตับแข็งและมะเร็งตับมักไม่มีอาการในระยะแรก แค่อาจอ่อนเพลียเล็กน้อย แต่เมื่อโรคลุกลามจนอาการหนักขึ้น จะมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่น ท้องบวม เท้าบวม อาเจียนเป็นเลือด ตัวตาเหลือง เป็นต้น

หากติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีต้องรักษา

ไวรัสตับอักเสบบี ส่วนใหญ่จะรักษาแบบประคับประคอง หรือรักษาตามอาการเพื่อลดการอักเสบของตับ และควรระวังพักผ่อนมากๆ ในช่วงที่มีอาการอ่อนเพลีย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง งดแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงยาพาราเซตามอล ทั้งนี้แพทย์จะนัดให้ทำการตรวจเลือดเพื่อติดตามผลการรักษา และดูการทำงานของตับว่าดีขึ้นหรือไม่อย่างต่อเนื่อง ไวรัสตับอักเสบบีและซี ถ้าเป็นเรื้อรังต้องการติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมียาที่รักษาไวรัสตับอักเสบบีให้หายขาดได้ ส่วนไวรัสตับอักเสบบีก็มียาที่ใช้หยุดการแบ่งตัวของเชื้อและลดการอักเสบของตับได้

สำหรับการป้องกันโรคตับแข็งสามารถทำได้หลายวิธี

โดยหลักแล้วจะเป็นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

และหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินมาตรฐาน

ตรวจการทำงานของตับเพื่อหาความผิดปกติ พร้อมฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี เพื่อไม่ให้ตับเสียหาย

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย