

## ภัยเงียบโรคไขมันพอกตับ ที่เราควรรู้

โรคไขมันพอกตับ เป็นอีกหนึ่งภัยเงียบยอดฮิตของคนยุคใหม่ที่ไม่แสดงอาการและสังเกตได้ยากที่ต้องระวัง มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับได้ง่ายขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การทานอาหาร การดื่มแอลกอฮอล์ และผลข้างเคียงจากการใช้ยาบางชนิดเป็นเวลานาน เป็นต้น หากไม่ดูแลตัวเองอาจเป็นโรคไขมันพอกตับขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคร้ายอื่นๆ ตามมาด้วยเช่นกัน และหากปล่อยไว้ไม่รีบรักษาอันตรายถึงชีวิตได้

โรคไขมันพอกตับ เกิดจากพฤติกรรมการทานอาหารจำพวกไขมัน แป้ง น้ำตาลหรือการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไป หรืออาจเกิดจากผลข้างเคียงจากการใช้ยาบางชนิดเป็นเวลานานเกิดการสะสมจนเป็นไขมันที่เกินค่ามาตรฐานบริเวณในตับ หากมีปริมาณมากจะทำให้เกิดโรคตับอักเสบซึ่งสามารถลุกลามกลายเป็นโรคตับแข็งและเกิดเป็นมะเร็งตับได้ในที่สุด หากเป็นโรคนี้นั้นในระยะแรกนั้นไม่แสดงอาการใดๆ ออกมาแต่สามารถสังเกตอาการเบื้องต้นได้

### 9 อาการเสี่ยงโรคไขมันพอกตับ ตรวจเช็คอาการเบื้องต้นก่อนจะสายเกินแก้

1. อาการนอนไม่หลับในตอนกลางคืน แต่ง่วงนอนตอนกลางวัน
2. อาการอ่อนเพลีย หรือเหนื่อยง่ายกว่าปกติ
3. อาการคลื่นไส้เล็กน้อย
4. อาการตึง จุกแน่น หรือเจ็บปวดบริเวณใต้ชายโครงขวา
5. อาการตาเหลือง ตัวเหลือง หรือดีซ่าน
6. อาการท้องบวม มือเท้าบวม
7. อาการคันตามผิวหนัง มีผื่นแดง โดยไม่ทราบสาเหตุ
8. อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย
9. อาการท้องผูก

หากมีความกังวลหรือสังเกตการเบื้องต้นแล้วมีแนวโน้มอาจเกิดโรคไขมันพอกตับ ควรรีบเข้ารับการตรวจร่างกายจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเร็วที่สุดก่อนจะลุกลามกลายเป็นโรคร้ายแรงในระดับต่อไป หากมีการตรวจพบภาวะไขมันพอกตับในระยะเริ่มต้นแล้วนั้นก็ยังสามารถดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพตับได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต

## การดูแลและป้องกันการเกิดโรคไขมันพอกตับ มีดังนี้

- ✓ **การควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ** ควรเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่ทานแบบฟร่าเพื่อหรือไม่ทานจุบจิบ หลีกเลี่ยงการทานอาหารบุฟเฟ่ต์หรืออาหารมื้อใหญ่
- ✓ **หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันหรือไขมันอิ่มตัวสูง** อาทิ เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ครีม เนย ชีส น้ำมันหมู เป็นต้น เนื่องจากเป็นสาเหตุที่ทำให้อาการไขมันพอกตับเพิ่มสูงขึ้นได้จึงควรเลือกใช้น้ำมันที่มีไขมันไม่อิ่มตัวสูงแทน เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน เป็นต้น
- ✓ **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล** อาทิ น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมหวาน เค้ก ชานม กาแฟ น้ำผลไม้ ผลไม้เชื่อม เป็นต้น เนื่องจากร่างกายสามารถเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นไขมัน เมื่อมีไขมันมีปริมาณมากทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับได้
- ✓ **ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ** สัปดาห์ละ 5 วัน หรือสัปดาห์ละ 160 นาทีเป็นอย่างน้อย
- ✓ **หากมีภาวะโรคอ้วนหรือน้ำหนักตัวมากกว่าปกติเกินมาตรฐานค่าดัชนีมวลกาย (BMI)** โดยเฉพาะผู้ที่มีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องมีโอกาสเกิดโรคไขมันพอกตับได้มากกว่า ควรมีวิธีการควบคุมหรือวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ปลอดภัย และไม่หักโหมจนเกินไปให้น้ำหนักกลับมาอยู่ในเกณฑ์ค่ามาตรฐานที่คงที่
- ✓ **ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอต่อร่างกาย** อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หากดื่มน้ำน้อยส่งผลต่อการทำงานของตับ เนื่องจากตับช่วยในการกำจัดสารพิษ
- ✓ **ควรงดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** หรือมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์ส่งผลโดยตรงต่อตับทำให้ตับทำงานได้ไม่เต็มที่
- ✓ **หลีกเลี่ยงการรับประทานยา หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนอกเหนือจากที่แพทย์สั่ง** เนื่องจากยาที่มากเกินไปจนจำเป็นส่งผลโดยตรงต่อตับทำให้ตับต้องทำงานตลอดเวลา และการทานยาตามที่แพทย์สั่งควบคุมกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกายมากกว่าปกติ
- ✓ **ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่** หรือไม่อยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ นอกจากการสูบบุหรี่และการสูดดมควันบุหรี่จะส่งผลต่อปอดแล้วยังสามารถส่งผลถึงตับได้อีกด้วย เนื่องจากอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งตับตามมาได้