



ดูภาพน่ารู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

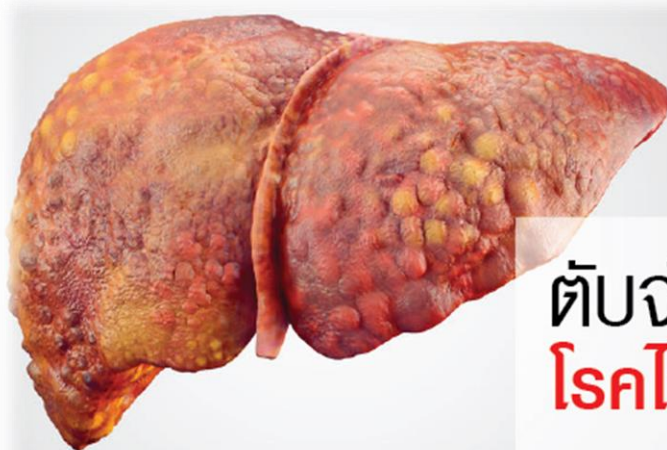
www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ไขมันพอกตับ

เคล็ดลับการรักษาโดยไม่ต้องพึ่งยา



ตับจ้ำ...ขอลาก่อน
โรคไขมันพอกตับ

B15-D

ไขมันพอกตับ เคล็ดลับการรักษาโดยไม่ต้องพึ่งยา

ไขมันพอกตับ หรือ ไขมันเกาะตับเป็นภาวะที่ตับมีไขมันมาสะสมบริเวณตับ ซึ่งในระยะแรกมักไม่ปรากฏอาการผิดปกติให้สังเกตเห็น ต้องตรวจเลือดจึงจะพบ แต่หากเป็นมากขึ้นอาจทำให้เกิดอาการจุกแน่นท้องบริเวณใต้ซี่โครงด้านขวา เหนื่อยล้า รู้สึกเบื่ออาหาร หรือน้ำหนักลด บางรายอาจเกิดการอักเสบของตับจนอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายอย่างตับแข็ง หรือตับวายได้ สาเหตุของไขมันพอกตับนั้นยังไม่สามารถระบุได้อย่างแน่ชัด แต่พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดภาวะไขมันเกาะตับได้ เช่น มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป มีระดับไขมันในเลือดสูง เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) ก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดไขมันเกาะตับ

โดยทั่วไป การรักษาไขมันพอกตับนั้น แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย รวมทั้งเลือก รับประทานอาหารบางชนิดที่อาจเป็นประโยชน์ต่อดับภายใต้คำแนะนำของแพทย์ก็เป็นอีกทางเลือก หนึ่งที่อาจช่วยบรรเทาภาวะนี้ได้

ควรดูแลรักษาร่างกายอย่างไร เมื่อเป็นไขมันพอกตับ ?

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาไขมันพอกตับโดยตรง จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต และเลือก อาหารเพื่อบรรเทาอาการ โดยการรักษาจะมุ่งเน้นไปที่การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งสามารถทำควบคู่กันได้เพื่อผลการรักษาที่ดียิ่งขึ้น ดังนี้

▪ ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร

อาหารที่รับประทานนั้นมีผลเป็นอย่างยิ่งในการรักษาภาวะนี้ โดยอาจเริ่มต้นด้วยการจำกัดเครื่องปรุง หรือวัตถุดิบในอาหาร อย่างเกลือ น้ำตาล และไขมันอิ่มตัวให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมตามคำแนะนำ ของแพทย์ รับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น รวมถึงผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ธัญพืชไม่ขัดสี

▪ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์สามารถสร้างความเสียหายให้กับตับและส่งผลให้ตับทำงานหนักขึ้น ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยง ในการเกิดภาวะตับแข็ง หรือตับวายได้อีกด้วย

▪ เคลื่อนไหวให้มากขึ้น

การเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นและบ่อยขึ้นจะช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินของร่างกาย ดังนั้น การ ทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างการเดินหรือการปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำอาจช่วยลด ปริมาณไขมันและน้ำหนักตัวลงได้ สำหรับผู้เป็นไขมันพอกตับควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที

▪ ดูแลรักษาโรคประจำตัว

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวควรรักษาโรคประจำตัวอื่น ๆ ควบคู่ไปกับการรักษาภาวะดังกล่าวด้วย อย่างผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานก็ควรรักษาระดับน้ำตาลภายในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ที่อาจเกิดขึ้น

▪ ฉีดวัคซีนป้องกันตับอักเสบ

แพทย์มักแนะนำให้ผู้ป่วยรับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี เอ และซี โดยวัคซีนเหล่านี้จะช่วยลด ความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสดังกล่าวที่อาจทำให้ตับเกิดความเสียหายมากขึ้นได้

▪ การรักษาทางเลือกอื่น ๆ

จากการศึกษาพบว่ามีอาหารบางชนิดที่อาจช่วยบรรเทาไขมันพอกตับและบำรุงตับ เช่น

▪ สารสกัดอาร์ติโชค

สารสกัดอาร์ติโชคนั้นอาจมีสรรพคุณช่วยลดการอักเสบของตับ จากการศึกษพบว่าสารสกัดจากใบ

อาร์ติโช๊คช่วยลดระดับเอนไซม์ที่บ่งบอกถึงการอักเสบในตับ ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด รวมถึงช่วยเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดดำในตับอีกด้วย

■ ชิแซนดร้า

ชิแซนดร้า หรือชิแซนดร้าเบอร์รี่อาจมีส่วนช่วยยับยั้งการสะสมไขมันในตับ จากการทดลองในหนู ด้วยการให้สารสกัดจากชิแซนดร้า เป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่าอาจช่วยบรรเทาภาวะไขมันพอกตับ ลดการอักเสบ และการตายของเซลล์ตับเฉพาะส่วน

■ สารสกัดเห็ดหลินจือ

จากการศึกษาพบว่าสาร Ganoderma Lucidum Polysaccharide Peptide ที่อยู่ในเห็ดหลินจือนั้น ส่งผลยับยั้งการสังเคราะห์กรดไขมัน ซึ่งอาจช่วยลดไขมันที่พอกตับ ช่วยให้ตับทำงานเป็นปกติมากขึ้น รวมถึงลดภาวะดื้อต่ออินซูลินในตับของหนูทดลอง

■ แดนดีไลออน

แดนดีไลออนเป็นวัชพืชที่อาจมีสรรพคุณในการช่วยลดปริมาณไขมันในตับ จากการวิจัยหนึ่งพบว่า การใช้อาหารเสริมแดนดีไลออนในรูปแบบผงอาจช่วยลดระดับไขมันในเลือด รวมถึงการสะสมของกรดไขมันในเนื้อเยื่อของหนูด้วย

■ ขมิ้น

มีผลจากงานวิจัยการใช้สารเคอร์คูมิน (Curcumin) ซึ่งเป็นสารที่พบในขมิ้นเป็นเวลา 12 สัปดาห์พบว่า กลุ่มผู้ป่วยไขมันพอกตับที่ได้รับสารเคอร์คูมินร่วมกับการลดน้ำหนักมีระดับระดับเอนไซม์ที่บ่งบอกถึงการอักเสบในตับ คอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดลดลงมากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ลดน้ำหนักเพียงอย่างเดียว แต่การสะสมของไขมันที่ตับของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

■ เห็ดหอม

เชื่อกันว่า เห็ดหอมสามารถช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง รวมถึงไขมันในเลือดสูง มีการทดลองหนึ่งให้หนูรับประทานสารสกัดเห็ดหอมที่อุดมไปด้วยวิตามินดี พบว่าช่วยลดการอักเสบของตับที่เป็นผลมาจากไขมันพอกตับได้ แต่ในงานวิจัยอีกชิ้นกลับพบว่าหนูที่ได้รับเห็ดหอมเกิดไขมันพอกตับมากขึ้น ดังนั้นจึงยังต้องการหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันถึงสรรพคุณในการรักษาของเห็ดหอมต่อไป

■ โสมไซบีเรีย

โสมไซบีเรียเป็นสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีสรรพคุณช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ด้านการอักเสบ ลดความเครียด และยังมีการศึกษาพบว่าโสมไซบีเรียนั้นมีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งปอดและตับ ซึ่งอาจนำมาพัฒนาเป็นยาต้านมะเร็งได้ในอนาคตนอกจากนี้ ยังมีสารอาหารอีกหลายชนิดที่อาจช่วยบรรเทาภาวะไขมันพอกตับ รวมถึงยังอาจช่วยบำรุงสุขภาพตับให้แข็งแรงอีกด้วย เช่น โสมเกาหลี วิตามินบี 12 และกรดอะมิโนแอลซีสเตอีน (L-Cysteine) เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สรรพคุณเหล่านี้ยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประโยชน์ต่อร่างกายที่แท้จริง ดังนั้น จึงควรระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหาร หรืออาหารเสริม ด้วยการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองความปลอดภัย รับประทานและปฏิบัติตามฉลากอย่างเคร่งครัด และควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจซื้อหรือรับประทาน

ตับเป็นอวัยวะที่สำคัญหนึ่งของร่างกาย จึงควรได้รับการปกป้องดูแลที่ดี เคล็ดลับในการดูแลรักษาข้างต้น จะช่วยให้ผู้ป่วยไขมันพอกตับมีสุขภาพแข็งแรง และลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ ส่วนผู้ที่เสี่ยงต่อไขมันพอกตับก็ควรปรึกษาแพทย์ และตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.hatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์