



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินถูกหลัก ช่วยสร้างเสริมตับได้จริงนะ

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



ตับ เป็นอวัยวะสำคัญ และใหญ่ที่สุดของร่างกายที่มีเพียงหนึ่งเดียว แต่มีหน้าที่สำคัญหลายอย่าง ทั้งทำลายสารพิษต่างๆ ที่เข้าไป หรือสร้างขึ้นภายในร่างกาย ทำลายหรือทำให้ยาต่าง ๆ ออกฤทธิ์ดีขึ้น สร้างน้ำดี สารที่ทำให้เลือดแข็งตัว และฮอร์โมนหลายชนิด รวมทั้งมีบทบาทสำคัญต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย ควบคุมการเผาผลาญและสร้างสารอาหารหลาย ๆ ชนิด

ในภาวะปกติ : ไม่จำเป็นต้องเลือกกินอาหารแบบใดเป็นพิเศษเพื่อบำรุงตับ เพียงแต่กินอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสียต่อตับ ตามที่ได้กล่าวถึงไว้แล้วเท่านั้น

ในกรณีที่มีตับอักเสบ : หรือผู้ป่วยตับแข็งระยะต้น ๆ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ เพื่อช่วยการซ่อมแซมตับและทำให้การฟื้นตัวดีขึ้น ป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องงดไขมัน

ยกเว้น มีอาการท้องอืดหลังกินอาหารมัน ๆ และไม่ต้องกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่ม ในขณะที่มีระดับอึกเสบตามความเชื่อสมัยก่อน เพราะทำให้ผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้นมากได้

ในระยะที่มีระดับอึกเสบ แพทย์อาจให้ผู้ป่วยกินวิตามินเสริม เพื่อช่วยในการซ่อมแซมระดับ แต่ไม่ควรซื้อยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกินเองในช่วงนี้ เพราะอาจมีผลข้างเคียงต่อการทำงานของตับได้กนอมดับไว้ไม่ให้ลิกหรือก่อนวัย วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันโรคที่ป้องกันได้ เช่น

- ฉีดวัคซีนป้องกันตับอึกเสบ
- ระวังการกินยา หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจมีผลข้างเคียงต่อตับ
- งดหรือลดการดื่มสุรา
- งดกินปลาดิบ เพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ในตับ
- ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารซึ่งจะมี “อฟลาทอกซิน” ปนเปื้อน

สำหรับการกินอาหารเพื่อกนอมรักษาระดับ ประเด็นที่สำคัญ คือ ป้องกันโรคอ้วนและหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงต่อเนื่องในปริมาณมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุกระตุ้นให้มีไขมันแทรกในตับได้มากขึ้น

(เครดิตข้อมูล : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล)



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

www.hatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116