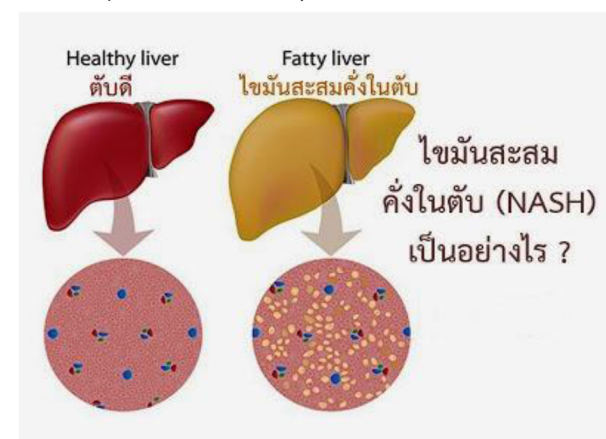


โรคไขมันพอกตับ

เกิดจากการสะสมไขมันในตับ และเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดที่ทำให้ผลการตรวจการทำงานของตับผิดปกติเล็กน้อย โรคนี้มักไม่ทำให้เกิดการเจ็บปวด แต่บางครั้งจะบ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ



สาเหตุของโรคไขมันพอกตับ

- จากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความรุนแรงของโรคจะขึ้นกับประเภท ปริมาณ และระยะเวลาที่ดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์ โดยมีผลจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงานของร่างกาย เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และไวรัสตับอักเสบซี

กลไกการเกิดโรคไขมันพอกตับ

ตับทำหน้าที่เหมือนแบตเตอรี่เก็บสะสมพลังงาน การรับประทานอาหารมากเกินไปทำให้เกิดไขมันก่อตัวขึ้นในตับ เมื่อตับไม่สามารถนำไขมันไปใช้หรือไม่ย่อยสลายไขมันตามที่ควรจะเป็นก็จะเกิดไขมันสะสมขึ้นที่ตับ

ในผู้ที่มีภาวะของโรคอื่นๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป การลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว และภาวะขาดสารอาหาร ก็อาจทำให้เกิดโรคไขมันพอกตับได้

อย่างไรก็ตามอาจมีผู้ป่วยบางรายที่เกิดไขมันพอกตับได้โดยไม่มีโรคเหล่านี้เลย



ปัจจัยเสี่ยงของโรคไขมันพอกตับ

- โรคอ้วน ประมาณร้อยละ 20 ของคนที่เป็นโรคอ้วนจะมีโรคไขมันพอกตับอยู่ด้วย
- น้ำหนักตัวมากเกินไป
- (ดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 25-30)

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2(\text{เมตร})}$$

- โรคเบาหวาน
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป เช่น ดื่มชาเขียวที่มีรสหวานแทนน้ำ

อาการ

โดยทั่วไปโรคไขมันพอกตับไม่ทำให้เกิดอาการทางร่างกาย หรือหากมีอาการก็อาจเป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงมากพอที่จะบ่งบอกโรคได้ เช่น อ่อนเพลีย คลื่นไส้เล็กน้อย รู้สึกถึงบริเวณใต้ชายโครงขวา โดยส่วนใหญ่การตรวจพบโรคไขมันพอกตับจึงมักพบเมื่อผู้ป่วยเข้ารับการเจาะเลือดตรวจสุขภาพประจำปีหรือตรวจทางการแพทย์ด้วยเหตุผลอื่นๆ

แนวทางในการป้องกันและ

ลดความเสี่ยงจากโรคไขมันพอกตับ

- หากมีน้ำหนักตัวมาก ควรลดน้ำหนักโดยให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย เช่น 0.25-0.5 กิโลกรัม/สัปดาห์ จนกระทั่งน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

- ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน หากเป็นไปได้ควรออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิกและแบบมีแรงต้าน เช่น เดินเร็วครึ่งชั่วโมง แล้วตามด้วยการยกน้ำหนักแบบแรงกระแทกต่ำ

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันต่ำ กากใยสูง และให้พลังงานต่ำ

- หากเป็นเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูง ควรควบคุมโรคให้ดีขึ้นด้วยการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย

- หลีกเลี่ยงการรับประทานยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่นอกเหนือจากที่แพทย์สั่ง

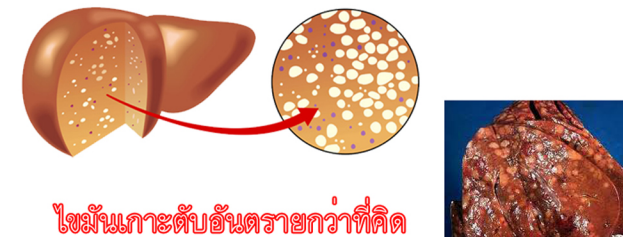
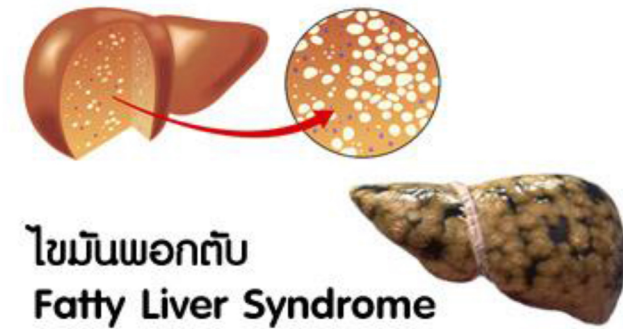
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ



ที่มา : www.bumrungrad.com

ไขมันพอกตับ



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์