

## ไวรัสตับอักเสบบี

เป็นโรคที่พบได้บ่อยพอควร โดยทั่วไปผู้ป่วยมักจะไม่มีทราบมาก่อนว่ามีเชื้อนี้อยู่ในร่างกาย จะทราบได้ก็ต่อเมื่อไปตรวจร่างกายแล้วพบค่าการอักเสบของตับผิดปกติ และตรวจเลือดพบการติดเชื้อ

## การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

สามารถติดต่อกันทางเลือดหรือเพศสัมพันธ์ แต่ไม่สามารถติดต่อกันได้ทางการให้นมบุตร การจามหรือไอรดกัน การรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำด้วยกัน และการใช้ถ้วยชามร่วมกัน

## อาการของโรคไวรัสตับอักเสบบี

คือ ดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง บวม มีน้ำในช่องท้อง ปวดชายโครงขวา ปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ ตับม้ามโต



## ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- ✚ ผู้ที่มีการฉีดสารเสพติดเข้าเส้นเลือด ถึงแม้ว่าทดลองใช้เพียงครั้งเดียว
- ✚ ผู้ป่วยโรคเอดส์
- ✚ ผู้ที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม
- ✚ ผู้ที่มีผลเลือดการทำงานของตับพบการอักเสบ
- ✚ ผู้ที่ติดยาเสพติดใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
- ✚ ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบบีจากการทำฟัน
- ✚ ผู้ที่สำล่อนทางเพศหรือรักร่วมเพศ
- ✚ ผู้ที่มีการสักตามตัว การใช้เข็มที่ติดเชื้อโรคสัก ผิวหนัง เจาะหู ฟันเข็ม
- ✚ ผู้ที่มีประวัติมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง
- ✚ บุคลากรทางการแพทย์ที่ถูกเข็มตำจากผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง
- ✚ การใช้ของส่วนตัวที่เปื้อนเลือดร่วมกัน เช่น มีดโกน หรือกรรไกรตัดเล็บ
- ✚ ทารกที่เกิดจากแม่ที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (ติดได้แต่พบน้อย)

## ภาวะที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- ✚ **ตับอักเสบเฉียบพลัน** เกิดการอักเสบของตับ ผู้ป่วยจะมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ที่เรียกว่า ดีซ่าน
- ✚ **ตับอักเสบเรื้อรัง** ระยะแรกมักจะไม่มีอาการ จนเมื่อตับถูกทำลายไปมาก จะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ✚ **ตับแข็ง** มีอาการอักเสบและถูกทำลายจนกลายเป็นตับแข็ง จะมีอาการอ่อนเพลียมาก ดีซ่าน ท้องมาน และเกิดตับวายได้ในที่สุด
- ✚ **มะเร็งตับ** ผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังจะมีโอกาสเกิดมะเร็งตับมากกว่าคนปกติ ถ้าได้รับการอย่างถูกต้อง ก็สามารถลดโอกาสเกิดมะเร็งตับลงได้

## วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- ✚ ห้ามใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
- ✚ สวมถุงมือถ้าต้องสัมผัสเลือด
- ✚ ห้ามใช้มีดโกนหนวด แปรงสีฟันร่วมกัน
- ✚ ห้ามใช้อุปกรณ์ในการสักร่วมกัน
- ✚ ใช้ถุงยางอนามัยหากมีเพศสัมพันธ์หลายคน

# การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซี

- ✚ อย่าวิตกกังวลหรือมีความเครียดมาก
- ✚ ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี
- ✚ พักผ่อนให้เต็มที่ ไม่ควรทำงานหนักถ้ามีอาการอ่อนเพลียมาก
- ✚ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- ✚ งดรับประทานยาที่เป็นอันตรายต่อดับ เช่น ยาลดไขมันและยาแก้ปวดพาราเซตามอล สมนิฟ
- ✚ ออกกำลังกายเบาๆ ยกเว้นการออกกำลังกายชนิดที่ต้องหักโหมหรือตรากตรำทำงานหนัก
- ✚ ไม่ควรบริจาคเลือด อวัยวะ หรือน้ำอสุจิ
- ✚ หลีกเลี่ยงการใช้แปรงสีฟันและของมีคมร่วมกับผู้อื่น
- ✚ หลีกเลี่ยงใช้ยาเสพติด
- ✚ รับประทานอาหารที่เหมาะสม
  - รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงชนิดมีกากใยสูงที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต เผือก มัน ฟักทอง รวมทั้งผลไม้ต่างๆ

- แบ่งการรับประทานอาหารเป็นมื้อเล็กๆ หลายๆ มื้อ (4-6 มื้อ) เพื่อลดการทำงานของตับ
- รับประทานอาหารโปรตีนพวกเนื้อ นม ไข่ ถั่วต่างๆ ในปริมาณที่มากกว่าปกติ จะช่วยในการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่ของตับ
- ไม่ควรดื่มน้ำหวาน เพราะการรับประทานน้ำตาลมากๆ จะทำให้ตับต้องทำงานเพิ่มขึ้น
- งดอาหารประเภททอด อาหารมัน เพื่อลดการทำงานของตับ
- ไม่รับประทานอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ
- ควรรับประทานอาหารสดดีกว่าปกติ งดอาหารประเภทหมักดอง อาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูป เพราะมีเกลือสูง

ที่มา : [www.bumrungrad.com](http://www.bumrungrad.com)



# ไวรัสตับอักเสบ

## ชนิดซี



โรงพยาบาลท่าตูม  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์