

“ปวดต๊ับ” อย่ามองข้าม

รศ.นพ.พูลชัย จรัสเจริญวิทยา

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“ปวดต๊ับ” เป็นปัญหาหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม

ต๊ับ ทำหน้าที่เสมือนเป็นโรงงานผลิตพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมทั้งยังเป็นอวัยวะสำคัญในการเผาผลาญของเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายด้วย โดยทำการขับออกมาทางน้ำดีลงสู่ลำไส้ป็นไป กับอุจจาระ และเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส ยาหรือสารต่างๆ ที่ร่างกายรับประทานแล้วเหลือตกค้าง สิ่งเหล่านี้้อาจมีผลกระทบต่อการทำงานของต๊ับ ทำให้เกิดโรคต๊ับต่างๆ ได้ เช่น โรคต๊ับอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งมีการอักเสบบวมของเนื้อต๊ับ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดต๊ับ จุกตึงใต้ชายโครงขวา ร่วมกับมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และเกิดดีซ่านขึ้นได้

นอกจากนี้ ปวดต๊ับ ยังอาจเกิดจากเนื้อต๊ับบางส่วนที่มีการเจริญเติบโตผิดปกติกลายเป็นก้อนเนื้ออกกตันผิวต๊ับให้โป่งนูน ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดจุกแน่นในบริเวณใต้ชายโครงขวาหรือลิ้นปี่ มักพบในผู้ป่วยที่มีโรคต๊ับอักเสบเรื้อรังแฝงอยู่โดยไม่มีสัญญาณเตือนใดๆ มาก่อน หรืออาจมีอาการเพียงเล็กน้อย ได้แก่ อ่อนเพลีย และหมดแรงง่าย บางรายมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรืออาเจียนเป็นเลือดสด ซึ่งเกิดจากเส้นเลือดชอดในหลอดอาหารหรือกระเพาะอาหาร อันเป็นผลจากภาวะต๊ับแข็งที่มักพบร่วมด้วยในผู้ป่วยที่เกิดมะเร็งต๊ับ

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า เมื่อไรควรไปพบแพทย์ เรามีสัญญาณอันตรายที่เตือนว่า ต๊ับของคุณเริ่มมีปัญหาแล้วคือ

1. อาการปวดจุก หรือแน่นชายโครงขวา ซึ่งเป็นที่อยู่ของต๊ับ อาจเพราะมีการอักเสบของเนื้อต๊ับ หรือเกิดจากก้อนเนื้ออกกภายในเนื้อต๊ับ
2. ดีซ่าน คือ ภาวะที่มีการคั่งของเม็ดสีน้ำตาลที่สร้างมาจากต๊ับ สะสมในเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้ผิวหนังและเยื่อตาขาวเปลี่ยน มีสีเหลือง ซึ่งน้ำตาลที่มากเกินไปในร่างกาย ส่วนหนึ่งจะถูกขับออกทางไต ทำให้ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม เป็นสัญญาณบ่งว่า สมรรถภาพการทำงานของต๊ับเริ่มถดถอย
3. อ่อนเพลียเรื้อรัง หมดแรงง่าย อาจเกิดจากภาวะต๊ับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งควรได้รับการตรวจเลือดยืนยันและหาสาเหตุต่อไป โดยอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัสต๊ับอักเสบชนิดต่างๆ การดื่มสุราจนทำให้เกิดโรคต๊ับเรื้อรัง โรคอ้วนจนมีไขมันคั่งในเนื้อต๊ับปริมาณมาก และการรับประทานยา อาหารเสริม หรือสมุนไพรบางชนิด ในผู้ป่วยบางรายอาจมีสารเหล่านี้อตกค้าง จนทำให้เกิดต๊ับอักเสบ ผลิตพลังงาน และสารที่จำเป็นต่อร่างกายได้ลดลง

4. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ซึ่งอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่า สมรรถภาพการทำงานของตับเริ่มเสื่อมลง ทำให้ร่างกายต้องดึงพลังงานสำรองจากที่ต่างๆ มาเผาผลาญ น้ำหนักตัวจึงลดลง

ดังนั้นถ้าเราสังเกตตัวเองว่ามีสัญญาณเตือนความผิดปกติดังกล่าว อาจบ่งว่าสุขภาพตับเริ่มจะไม่แข็งแรง มีโรคภัยซ่อนเร้นอยู่ จึงควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเพิ่มเติมว่า สมรรถภาพการทำงานของตับ และสาเหตุของความผิดปกตินั้นเกิดจากอะไร

แต่สิ่งสำคัญที่สุดเพื่อให้ห่างไกลจากโรคที่ทำให้ “ปวดตับ” เราควรจะดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยรับประทานอาหารที่สะอาดและมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม ร่วมกับออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนักและลดพุง ไม่รับประทานสารอาหาร ยา หรือสมุนไพรใดๆ เสริมโดยไม่จำเป็น

เท่านี้คุณก็จะไม่ “ปวดตับ”

