

โรคตับคั่งไขมัน

รศ.นพ.พูลชัย จรัสเจริญวิทยา

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันพฤติกรรมการกินอยู่ในชีวิตประจำวันของประชากรทั่วโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พบคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งหนึ่งในโรคกลุ่มนี้คือ **โรคตับคั่งไขมัน** หรือที่เรียกกันจนติดปากว่า **โรคไขมันพอกตับ**

โรคตับคั่งไขมันเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ โรคอ้วนลงพุง การดื่มสุราอย่างเรื้อรัง การรับประทานยาบางชนิดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะฮอร์โมนและสเตียรอยด์ เป็นต้น ในที่นี้กล่าวถึงโรคตับคั่งไขมันที่เกิดขึ้นจากภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งพบบ่อยมากในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปคล้ายชาวตะวันตกกันมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง จำพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงผิดปกติ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนในที่สุด ซึ่งกลุ่มอาการดังกล่าว รวมเรียกว่า อ้วนลงพุง หรือ กลุ่มอาการเมตาบอลิก (metabolic syndrome)

นอกจากนี้การมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ขาดการออกกำลังกาย ก็เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคอ้วน นำไปสู่การสะสมของสารอาหารต่าง ๆ ในรูปไขมันภายในเนื้อตับที่มากกว่าปกติ ซึ่งก่อให้เกิดการอักเสบภายในเนื้อตับอย่างเรื้อรัง อาจทำให้เกิดภาวะตับแข็ง และอาจเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ของภาวะตับแข็งรวมทั้งมะเร็งตับในที่สุด

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคตับคั่งไขมัน โรคนี้มักพบในผู้ป่วยอ้วนลงพุง น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ผู้ที่ตรวจพบโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูงจะเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคตับชนิดนี้ ในกรณีที่สงสัยแพทย์จะทำการตรวจภาพรังสีวินิจฉัยของช่องท้องด้านบน เบื้องต้นด้วยการตรวจอัลตราซาวด์ว่ามีลักษณะบ่งชี้ถึงภาวะไขมันที่คั่งในตับมากกว่าปกติหรือไม่ โดยผู้ป่วยโรคตับชนิดนี้ส่วนใหญ่มักตรวจเลือดไม่พบการอักเสบของตับ และไม่มีอาการแสดงของโรค โรคนี้ถือเป็นภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน หากปล่อยไว้ก็จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ เนื่องจากมักพบว่าผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมัน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแดงและหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายที่พบร่วมได้บ่อยในผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมัน

สิ่งสำคัญของการรักษาโรคตับคั่งไขมัน คือ การลดน้ำหนัก และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอาหารที่มีไขมันสูง เช่น นม เนย กะทิ ซีส กุ้ง ปูไข่ ไข่แดง หลีกเลี่ยงไม่รับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ควรลดปริมาณอาหารลงในแต่ละมื้อ ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยวิธีการงดอาหาร หรือรับประทานผลไม้แทนมื้ออาหาร เนื่องจากมักพบว่าการรับประทานผลไม้มากเกินไปจะทำให้มีการสะสมน้ำตาลจากผลไม้เป็นไขมันในเนื้อตับในที่สุด ส่งผลทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรัง รวมทั้งทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี ในกรณีที่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลหรือไขมันในเลือดสูงควบคุมอาหารหรือใช้ยาเพื่อให้ผลเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น ตลอดจนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจมีผลข้างเคียงต่อดตับ และงดดื่มสุรา ซึ่งหากเรารู้จักดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ แล้ว ก็ไม่ยากที่จะหลีกเลี่ยงจากโรคชนิดนี้ได้ และหากท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีความเสี่ยงหรือเป็นโรคตับคั่งไขมัน ก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดเพื่อสุขภาพและพละทานามัยที่สมบูรณ์