

# ตับแข็งภัยร้ายใกล้ตัว...น่ากลัวกว่าที่คิด

ผศ.นพ.ทวิศักดิ์ แทนวันดี

สาขาวิชาโรคระบบทางเดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หากจะกล่าวถึงอวัยวะภายในร่างกายที่มีความสำคัญต่อสุขภาพคงไม่มีใครที่จะไม่นึกถึงตับ เพราะตับ เป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดภายในร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมสภาพร่างกายให้อยู่ดีมีสุข และทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น ขจัดสารพิษออกจากเลือด สร้างภูมิคุ้มกันบางอย่างขึ้นมาเพื่อต่อสู้โรคติดเชื้อ ตลอดจนกำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ ออกจากเลือด นอกจากนี้ยังทำหน้าที่สร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบในการทำให้เลือดแข็งตัว ตลอดจนสร้างน้ำดี ซึ่งทำหน้าที่ในการดูดซึมไขมันและวิตามินชนิดละลายในไขมัน สำหรับโรคภัยที่เกิดกับอวัยวะชนิดนี้มีหลายโรคด้วยกัน และ "ตับแข็ง" ที่คร่าชีวิตประชากรทั่วโลกกว่า 25,000 คนต่อปี อาการเมื่อก้าวสู่โรคตับแข็ง ตับอยู่ในสภาวะที่เกิดแผลเป็นขึ้นหลังจากที่มีการอักเสบหรืออันตรายต่อตับ และเมื่อเนื้อตับส่วนที่ดีถูกทำลายลงจากการอักเสบหรือสาเหตุอื่น ๆ เนื้อตับที่เหลือจะล้อมรอบ และทดแทนด้วยเนื้อเยื่อประเภทพังผืด ส่งผลให้เลือดที่ไหลผ่านตับถูกอุดกั้น ไหลไม่สะดวก และสมรรถภาพการทำงานลดลง อาการที่จะเกิดกับผู้ป่วยจึงอาจแบ่งได้เป็น อาการที่เกิดจากการทำงานของตับลดลงเช่น มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หากอาการมากขึ้นจะมีการสร้างโปรตีนลดลงทำให้เท้าบวม มีน้ำในช่องท้องเกิดท้องมาน อาจมีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองเป็นดีซ่านได้ นอกจากนี้ยังมีอาการจากผังผืดดึงรั้งในตับทำให้การไหลเวียนของเลือดผิดปกติเกิด เส้นเลือดขดในหลอดเลือดอาหารอาจมาด้วยอาเจียนเป็นเลือด ในรายที่เป็นมากอาจซึม หรือในระยะยาวอาจเกิดมะเร็งตับได้

## สาเหตุของโรค

1. ตับสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลากว่า 10 ปี เพราะแอลกอฮอล์ในสุราจะทำให้เกิดความผิดปกติของการใช้โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตในตับ ทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ และเรื้อรังจนเป็นตับแข็ง
2. ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี, ซี เรื้อรัง
3. ยาชนิดที่ต้องรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน หรือยาสมุนไพรบางชนิด เช่น ยาเม็ดใบชี่เหล็กซึ่งนิยมใช้เป็นยานอนหลับ เป็นต้น
4. สารพิษ เช่น สารหนู (arsenic) ที่ผสมในยาต้ม ยาหม้อ อาจก่อให้เกิดพังผืดในตับได้
5. พยาธิบางชนิด เช่น พยาธิใบไม้ในเลือด Schistosome อาจทำให้เกิดตับแข็ง

6. ภาวะดีซ่านเรื้อรัง เนื่องจากท่อน้ำดีอุดตัน เพราะโดยปกติน้ำดีจะถูกส่งขึ้นไปที่ตับ และไหลลงมาสู่ลำไส้เล็กส่วนต้นตามท่อน้ำดี ถ้ามีการอุดตันการไหลของน้ำดีไม่ว่าจะจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น จากนิ่วน้ำดีอุดตันท่อน้ำดี หรือ เนื้องอกอุด หรือเบียดท่อน้ำดีจนตีบตันเป็นเวลานาน น้ำดีที่ไหลย้อนกลับไปที่ตับก็จะสามารถทำลายเนื้อตับจนเป็นตับแข็งได้

7. ภาวะหัวใจวายเรื้อรัง ทำให้เส้นเลือดคั่งที่ตับ เลือดไหลเวียนในตับน้อยลง เนื้อตับขาดภาวะออกซิเจนจนตายลง

8. โรคกรรมพันธุ์บางชนิด เช่น โรควิลสันที่เกิดจากมีการสะสมทองแดงในตับมาก จนเนื้อตับอักเสบและตาย หรืออาจเกิดตับแข็ง เป็นต้น

9. โรคตับอักเสบจากภูมิคุ้มกันตนเอง ที่เกิดจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันหันมาทำลายตับตนเอง

10. โรคตับอักเสบจากไขมัน เกิดจากภาวะที่มีไขมันสะสมที่ตับเป็นจำนวนมาก อาจกระตุ้นให้เกิดการอักเสบเรื้อรังจนกลายเป็นตับแข็งได้ นอกจากนี้อาจพบร่วมกับโรคบางชนิด เช่น เบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น

### **ข้อควรปฏิบัติเมื่อท่านเป็นโรคตับแข็ง**

เลี้ยงปัจจัยต้นเหตุดังกล่าวแล้วและควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนในปริมาณที่เหมาะสม โดยหากยังไม่มีภาวะตับวายสามารถรับประทานอาหารโปรตีนได้ในปริมาณปกติ ในรายที่ตับเสื่อมมากๆ การรับประทานอาหารโปรตีนมากเกินไปก็จะเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ทางที่ดีที่สุดควรรับประทานอาหารโปรตีนจากพืช เช่น นมถั่วเหลือง เป็นต้น ควรรับประทานอาหารบดย่อยขึ้นเพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารเพียงพอ รับประทานอาหารที่สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่สุกโดยเฉพาะอาหารทะเล หลีกเลี่ยงอาหารที่ขึ้นเช่นถั่วปน พริกป่น อันเป็นแหล่งของสาร แอฟลา ท็อกซิน ซึ่งส่งเสริมการเกิดมะเร็งตับ หากบวมควรจำกัดเกลือและของเค็ม ออกกำลังกายได้ตามสมควร รับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่งและมาพบแพทย์เป็นระยะๆ

โรคตับแข็งฟังดูอาจน่ากลัว แต่ถ้าเรารู้จักดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ แล้ว ก็ไม่ยากที่จะหลบหลีกโรคชนิดนี้ได้ และหากท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีอาการของโรค ก็ควรปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดเพื่อสุขภาพและพลาณามัยที่สมบูรณ์