



หมอชวนรู้

# โรคไขมันพอกตับ ใกล้เคียงกว่าที่คิด



บทความโดย  
รศ. (พิเศษ) นพ.เฉลิมรัฐ บัญชรเทวกุล  
หน่วยโรคทางเดินอาหารและตับ กลุ่มงานอายุรศาสตร์  
โรงพยาบาลราชวิถี  
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

# โรคไขมันพอกตับ ใกล้เคียงกว่าที่คิด

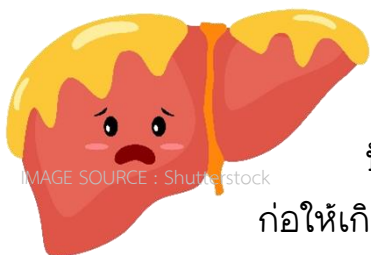


IMAGE SOURCE : Shutterstock

โรคไขมันพอกตับ ถือเป็นโรคที่มีความสำคัญ และใกล้ตัวมาก เพราะพบได้บ่อย และมีแนวโน้มจะพบมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามวิถีชีวิตปัจจุบัน ที่มีแนวโน้มจะออกกำลังกายลดลง และทานอาหารประเภทที่ก่อให้เกิดความอ้วนมากขึ้น โดยมีงานวิจัยประมาณการว่าในปัจจุบันมีคนไทยเป็นโรคนี้นี้มากกว่า 10 ล้านคน โดยในระยะแรก ผู้มีไขมันพอกตับมักไม่มีอาการ บางรายอาจมีอาการจุกแน่นชายโครงด้านขวา การตรวจเลือดอาจพบหรือไม่พบการอักเสบของตับก็ได้ และเมื่อระยะเวลาผ่านไป การดำเนินโรคอาจรุนแรงขึ้น เกิดการอักเสบอย่างเรื้อรังของเซลล์ตับ ทำให้เซลล์ตับเสียหาย ตับทำงานได้น้อยลง เกิดพังผืดมาแทน จนเป็นโรคตับแข็ง ตับวาย และมะเร็งตับ ตามมาได้

## ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคไขมันพอกตับ คือ

ความอ้วนหรือลงพุง และโรคทางเมตาบอลิกต่าง ๆ เช่น

- ▶ เบาหวาน
- ▶ ไขมันในเลือดผิดปกติ
- ▶ ความดันโลหิตสูง



ซึ่งภาวะเหล่านี้มักจะมีความผิดปกติของระบบเผาผลาญของร่างกายร่วมด้วย และจะทำให้พลังงานส่วนเกินของร่างกาย ไม่ว่าจะในรูปแบบของไขมัน แป้ง หรือน้ำตาล เปลี่ยนแปลงเป็นไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์ขนาดเล็ก และมาสะสมของไขมันในเซลล์ตับได้ ซึ่งในผู้ป่วยบางรายก็จะเกิดตับอักเสบเรื้อรังตามมา การวินิจฉัยโรคไขมันพอกตับโดยทั่วไป สามารถทำได้โดยการตรวจอัลตราซาวด์ตับ กรณีที่มีไขมันพอก จะพบว่าตับมีสีขาวมากขึ้นกว่าปกติ

นอกจากการตรวจอัลตราซาวด์แล้ว เราอาจสามารถวัดปริมาณไขมันในตับได้โดยเครื่องไฟโบรสแกน หรือเครื่องเอกซเรย์แม่เหล็กไฟฟ้าได้อีกด้วย ซึ่งวิธีเหล่านี้สามารถทำได้ อย่างปลอดภัย ไม่เจ็บปวด และจะบอกปริมาณของไขมันในตับได้ละเอียดขึ้นเป็นตัวเลขที่ชัดเจน และยังสามารถวัดความยืดหยุ่น หรือปริมาณพังผืดในตับได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่นการวัดค่า การตรวจวัดปริมาณพังผืดจากไฟโบรสแกน ได้มากกว่า 8 kPa คือเริ่มมีพังผืดในตับแล้ว หรือมากกว่า 12 kPa คืออาจเริ่มมีตับแข็งแล้ว เป็นต้น ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง และติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง



IMAGE SOURCE : irasutoya

# โรคไขมันพอกตับ ใกล้เคียงกว่าที่คิด



ปัจจุบันยังไม่มียาในการรักษาโรคไขมันพอกตับให้หายขาด การรักษาที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยลดไขมัน และลดการอักเสบในตับคือการลดน้ำหนัก

โดยเฉพาะในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน โดยแนะนำลดน้ำหนักลงอย่างน้อยร้อยละ 7-10 จากน้ำหนักเดิม หรือทำให้ดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติน้อยกว่า 25 โดยการลดอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกาย

แบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ (อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์) โดยหลักการ

ควบคุมอาหาร คือ ควรลดการทานอาหารมันและแป้งให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงอาหารทอดหรือผัด (พยายามทำอาหารโดยการต้ม ลวก หรือนึ่ง) หลีกเลี่ยงการทานอาหารผลไม้และเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชาหรือกาแฟเย็น (ที่เติมน้ำตาลหรือนม) หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และไม่ทานอาหารช่วงดึก โดยคนอายุน้อยอาจใช้วิธี intermittent fasting (IF) 16/8 เพื่อช่วยลดน้ำหนักในช่วงแรกก็ได้ ทั้งนี้การลดน้ำหนักนอกจากจะช่วยให้ตับดีขึ้นแล้ว ยังจะช่วยทำให้โรคทางเมตาบอลิก อื่น ๆ ที่พบร่วมดีขึ้นด้วย เช่น การควบคุมระดับน้ำตาล ระดับไขมัน และความดันโลหิต

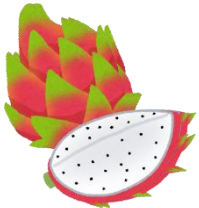


IMAGE SOURCE : irasutoya

## ยาที่มีผลการวิจัยพบว่าสามารถลดการสะสมของไขมันและการอักเสบของตับ ได้แก่

วิตามินอี ซึ่งออกฤทธิ์ต่อต้านสารอนุมูลอิสระ และ ยารักษาโรคเบาหวานบางชนิด อย่างไรก็ตามยารักษาโรคไขมันพอกตับมีทั้งประโยชน์และโทษ ควรเลือกใช้เฉพาะรายที่เหมาะสม ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ ทั้งนี้ยังไม่มีข้อมูลยืนยันจากงานวิจัยคุณภาพสูงในมนุษย์ว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอื่น ๆ จะมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคไขมันพอกตับ



IMAGE SOURCE : irasutoya

