



แพทย์วินิจฉัยโรคไขมันพอกตับอย่างไร?

- การซักประวัติอาการ ประวัติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประวัติการเจ็บป่วยทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ประวัติการใช้ยาต่างๆ
- การเจาะเลือดดูการทำงานของตับว่ามีค่าผิดปกติ (ค่าเอนไซม์ตับ AST, ALT สูงกว่าปกติ) ดูระดับ น้ำตาล, ระดับไขมันในเลือดว่าสูงกว่าปกติ
- การตรวจอัลตราซาวด์ จะพบว่าตับอาจมีขนาดโตขึ้น และมีลักษณะขาวขึ้นกว่าไตและม้าม
- ตรวจโดยวิธีเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT SCAN) หรือเอ็กซเรย์สนามแม่เหล็ก (MRI)
- เจาะชิ้นเนื้อตับออกมาตรวจทางพยาธิวิทยา

รักษาโรคไขมันพอกตับอย่างไร?

- เลิกสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เลิกหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังที่กล่าวมา
- การให้ยาลดไขมันในเลือด การให้ยาบางชนิดเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตับ เช่น ยาช่วยการทำงานของตับ ยาเพิ่มการไหลเวียนเลือดในตับ และวิตามินอี ร่วมกับการดูแลตัวเองที่ถูกต้อง

การดูแลตนเองเมื่อเป็น ไขมันพอกตับ

- เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควบคุมน้ำหนัก ลดความอ้วน ไม่ให้เกิดโรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน
- จำกัดอาหารให้พลังงาน โดยเฉพาะ คาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง เช่น นม เนย กะทิ ไขมันจากสัตว์ เนื้อหมูติดมัน อาหารทะเล ไข่แดง ไม่รับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ควรลดปริมาณอาหารลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในมื้อเย็น
- ปรุงอาหารด้วยวิธีต้มหรือนึ่งแทนการทอด
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอติดต่อกันครั้งละ 30-45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
- ใช้ยาเฉพาะแต่ที่จำเป็น และควรเป็นยาที่แพทย์แนะนำ ถ้าจำเป็นต้องซื้อยากินเองควรปรึกษาเภสัชกรประจำร้านขายยาก่อนเสมอ
- รักษาเพื่อควบคุมโรคที่เป็นสาเหตุให้ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคไขมันในเลือดสูง
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และพยาบาล



เรียงเรียงโดย : เฉลิมศรี สรสิทธิ์
 พยาบาลชำนาญการพิเศษ (มะเร็งท่อน้ำดี)
 โรงพยาบาลศรีนครินทร์

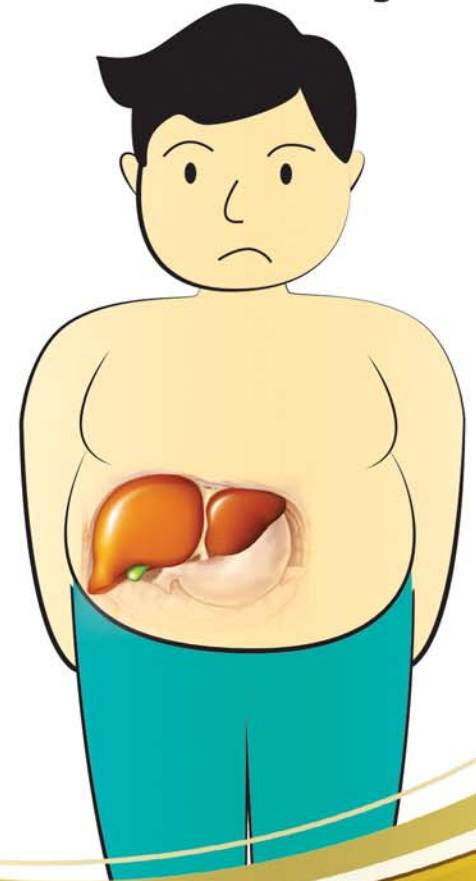
ที่ปรึกษา : รศ.นพ.ณรงค์ ชันดีแก้ว, รศ.ดร.พวงรัตน์ ขงวณิชย์,
 ผศ.ดร.นิชฌาน นามวาท

www.cascap.in.th

ข้อมูลและภาพนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ โครงการ CASCAP มหาวิทยาลัยขอนแก่น



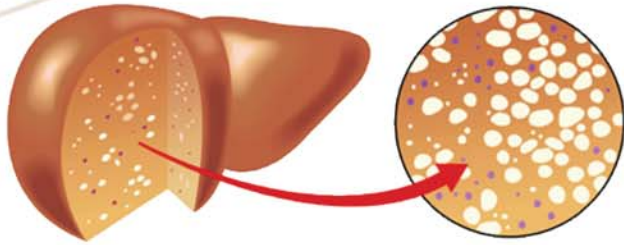
ไขมันพอกตับ Fatty liver



เอกสารแนะนำความรู้สำหรับประชาชนทั่วไป
 โดย

โครงการแก้ไขปัญหาโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี
 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (CASCAP)
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002 โทร.043-202691

ไขมันพอกตับ (Fatty liver)



ไขมันพอกตับคืออะไร

ภาวะไขมันพอกตับ หรือบางท่านเรียกว่า ไขมันเกาะตับ (Fatty liver) หมายถึงภาวะที่มีการสะสมของไขมัน ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์/Triglyceride (ไขมันที่เก็บสะสมในเซลล์ไขมัน)



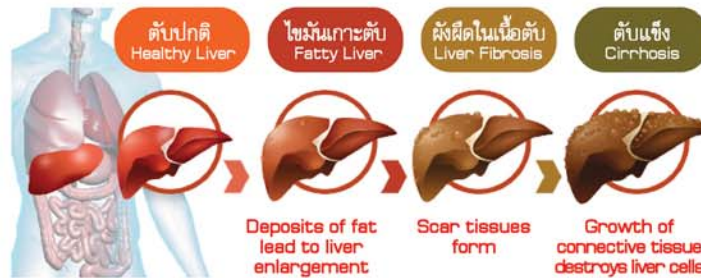
ไขมันพอกตับเป็นภาวะที่พบได้บ่อย คือ ประมาณร้อยละ 10 -35 ของประชากร ทั้งนี้แตกต่างกันในแต่ละเชื้อชาติประมาณร้อยละ 75 พบในคนเป็นโรคอ้วน และมักเป็นโรคที่เป็นสาเหตุทำให้มีการทำงานผิดปกติของตับ ไขมันพอกตับ สามารถพบได้ในทุกช่วงอายุ ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ

ภาวะไขมันพอกตับอาจแบ่งได้เป็น 4 ชนิด โดยแบ่งตามพยาธิสภาพของชิ้นเนื้อตับ ดังนี้

- ชนิดที่ 1 ชนิดนี้จะมีแต่ไขมันคั่งสะสมในเซลล์ตับอย่างเดี๋ยว แต่ไม่มีการอักเสบของตับร่วมด้วย
- ชนิดที่ 2 ชนิดนี้จะมีไขมันคั่งสะสมในเซลล์ตับ ร่วมกับมีการอักเสบของตับเล็กน้อย
- ชนิดที่ 3 ชนิดนี้จะมีไขมันคั่งสะสมในเซลล์ตับ และมีการบวมโตของเซลล์ตับ
- ชนิดที่ 4 จะเป็นแบบชนิดที่ 3 แต่มีการตายของกลุ่มเซลล์ตับ และอาจมีพังผืดในตับร่วมด้วย

ผู้ที่เป็นไขมันพอกตับชนิดที่ 3 และ 4 เท่านั้นจะมีการดำเนินโรคจนเกิดเป็นโรคตับแข็งได้ถึงร้อยละ 20-28 ในระยะเวลา 10 ปี

ลำดับพยาธิสภาพของโรคตับแข็ง Stages of liver damage



สาเหตุของไขมันพอกตับ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. สาเหตุที่ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์ (Non alcoholic fatty liver) ในกลุ่มนี้ มีสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงจาก
 - โรคเบาหวาน
 - โรคไขมันในเลือดสูง
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - ภาวะอ้วน ซึ่งมักจะอ้วนที่ลำตัวมากกว่าแขนขา
 - ได้รับสารพิษบางชนิด เช่น จากการบริโภคเห็ดมีพิษ หรือยาฆ่าแมลง

- กินอาหารให้พลังงานสูงเป็นประจำ ได้แก่ ไขมัน และ/หรือ คาร์โบไฮเดรต (แป้ง และน้ำตาล)
 - การลดน้ำหนักอย่างหักโหม
 - ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด เช่น ยาเคมีบำบัดรักษาโรคมะเร็ง ยาปฏิชีวนะ ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ยาต้านไวรัส หรือรับประทานยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ในปริมาณสูงต่อเนื่อง
 - อาจมาจากพันธุกรรม
2. สาเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งความรุนแรงของโรคจะขึ้นกับทั้งปริมาณแอลกอฮอล์ ประเภท และระยะเวลาที่ดื่ม เรียกว่า Alcoholic fatty liver ยิ่งปริมาณแอลกอฮอล์มาก และระยะเวลาในการการดื่มที่มาก ก็จะมีมีความรุนแรงมากขึ้น



ไขมันพอกตับมีอาการอย่างไร?

โดยทั่วไป ภาวะ ไขมันพอกตับ มักไม่ก่อให้เกิดอาการ แต่เป็นการตรวจพบโดยบังเอิญ จากการตรวจเลือดดูการทำงานของตับในการตรวจสุขภาพทั่วไป หรือจากการตรวจภาพตับด้วยอัลตราซาวด์ การตรวจร่างกายผู้ป่วยจะพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยกเว้นมีภาวะอ้วน ซึ่งมักจะเป็นอ้วนแบบลงพุง แต่ในบางรายที่มีการอักเสบร่วมด้วยอาจมีอาการปวดแน่นบริเวณใต้ชายโครงขวา หรืออ่อนเพลียง่ายและในกรณีผู้ป่วยที่มีตับแข็งแล้ว อาจตรวจพบลักษณะของโรคตับเรื้อรังร่วมกับ

ข้อมูลและภาพนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ โครงการ CASCAP มหาวิทยาลัยขอนแก่น