

แพทย์เตือนภัยเจ็บโรคตับอักเสบ ป่วยเรื้อรังก่อมะเร็งตับ

อธิบดีกรมการแพทย์เผยพบคนไทยจำนวนมากป่วยเป็นโรคตับอักเสบกันมากขึ้น โดยเฉพาะการติดเชื้อจากไวรัสบี และซี ซึ่งมักมีการอักเสบเรื้อรัง หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจทำให้กลายเป็นมะเร็งตับในที่สุด

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคตับอักเสบเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขทั่วโลก มีผู้เสียชีวิตจากไวรัสตับอักเสบบีมากถึง 780,000 รายต่อปี สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะไวรัสตับอักเสบบีชนิดบีและซี ที่มักมีการอักเสบของตับเรื้อรัง ผู้ป่วยจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะอาจก่อให้เกิดโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับได้ โดยตับอักเสบเป็นภาวะที่เซลล์ตับถูกทำลาย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสและโปรโตซัวหรือสาเหตุอื่น ได้แก่ พิษสุรา ยาบางชนิด สารเคมี การที่เซลล์ตับถูกทำลายส่งผลให้การทำหน้าที่ของตับบกพร่อง ร่างกายทำงานผิดปกติ โดยสาเหตุของตับอักเสบที่พบบ่อย คือ การติดเชื้อไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบบีชนิดเอ บี ซี ดี อีและจี ซึ่งแต่ละชนิดจะมีการติดต่อและแพร่เชื้อที่แตกต่างกัน เช่น **ไวรัสตับอักเสบบีและอี** สามารถแพร่เชื้อทางอาหาร น้ำดื่ม ผักผลไม้ สัตว์น้ำจากแหล่งน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ รวมถึงระบบสุขอนามัยที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การขับถ่ายอุจจาระลงแหล่งน้ำลำคลอง **ไวรัสตับอักเสบบี ซี ดีและจี** พบเชื้อในเลือด น้ำเหลือง สารคัดหลั่ง น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำลาย น้ำตา นานม ทำให้มีโอกาสแพร่เชื้อได้หลายทาง เช่น ทางเพศสัมพันธ์ ทางแม่สู่ลูก การสัก การเจาะหู เป็นต้น

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวต่อไปว่า โรคตับอักเสบที่พบได้บ่อยในประเทศไทย ได้แก่ **ไวรัสตับอักเสบบี** มักปรากฏอาการในเด็กโตและผู้ใหญ่มากกว่าในเด็กเล็ก ผู้ป่วยมักสร้างภูมิคุ้มกันต่อไวรัสในระยะยาว สามารถหายขาดจากโรคได้ ไม่เป็นพาหะเรื้อรัง ซึ่งปัจจุบันมีการให้วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีตั้งแต่ในเด็กแรกเกิด **ไวรัสตับอักเสบบี** เป็นไวรัสที่พบมากที่สุดทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ผู้ติดเชื้อมักไม่แสดงอาการโดยเฉพาะในเด็ก ส่วนใหญ่หายได้เอง และพบผู้ป่วยบางส่วนกลายเป็นตับอักเสบเรื้อรัง เป็นพาหะของโรคในระยะยาวอาจมีภาวะตับแข็ง เป็นมะเร็งตับได้ **ไวรัสตับอักเสบบี** โดยมากไม่พบการติดเชื้อแบบเฉียบพลัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงไม่รู้ว่าติดเชื้อดังกล่าว เพราะไวรัสชนิดนี้มักไม่แสดงอาการ ทำให้มีการอักเสบของตับเรื้อรัง นำไปสู่ภาวะตับแข็งและมะเร็งตับ สำหรับอาการโรคตับอักเสบ โดยทั่วไป ผู้ป่วยจะมีไข้ ร่วมกับการปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร บางรายอาจท้องเสีย ต่อมาจะเริ่มมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง บางรายมีอาการปวดท้องที่ตำแหน่งชายโครงด้านขวา ปัสสาวะสีเข้ม อุจจาระสีซีด อาจมีอาการคัน ผื่นลมพิษร่วมด้วย

แนวทางป้องกันโรคตับอักเสบเบื้องต้น คือ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่และครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีคุณสมบัติบำรุงตับ เช่น กะหล่ำปลี แครอท ชาเขียว อะโวคาโด ถั่วลิสง หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆอาหารไขมันสูง ดื่มน้ำสะอาดโดยการต้มให้เดือดเป็นเวลา 20 นาที ก่อนบริโภค ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ หากิจกรรมทำร่วมกับครอบครัวเพื่อให้ผ่อนคลายความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี 2 ชนิด คือ ไวรัสตับอักเสบบีและไวรัสตับอักเสบบี สามารถให้ได้ในผู้ที่ยังไม่เคยรับเชื้อมาก่อน โดยก่อนการให้วัคซีนจะต้องได้รับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ เพื่อดูว่าเคยได้รับเชื้อมาก่อนหรือมีภูมิคุ้มกันอยู่แล้วหรือไม่ ถ้ายังไม่ติดเชื้อหรือยังไม่มีภูมิคุ้มกัน แพทย์จะให้วัคซีนเพื่อป้องกันโรคดังกล่าวต่อไป