

## แพทย์แนะสุขภาพดีห่างไกลไขมันพอกตับรับปีใหม่

**อธิบดีกรมการแพทย์** เผย ไขมันพอกตับปัญหาสุขภาพใกล้ตัวที่ทุกคนสามารถเป็นได้ หากปล่อยไว้อาจลุกลามจนทำให้เกิดโรคมะเร็งตับและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ได้ แนะนำเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็นและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ป้องกันควบคุมรักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้

**นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ไขมันพอกตับคือภาวะสะสมไขมันซึ่งส่วนมากอยู่ในรูปแบบของไตรกลีเซอไรด์ในเซลล์ตับ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ตั้มนสุราเป็นประจำ มีรูปร่างอ้วน เป็นเบาหวาน มีไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีภาวะไขมันพอกตับกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ ในระยะแรกมักไม่แสดงอาการใดๆ แต่ในรายที่มีการอักเสบของตับร่วมด้วยอาจมีอาการ เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย รู้สึกอึดอัด ปวดแน่น เจ็บบริเวณชายโครงด้านขวาในตำแหน่งที่อยู่ของตับ จากการมีตับโตและมักคลำพบได้ เบื่ออาหาร รู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ คล้ายอาหารไม่ย่อยท้องผูกหรือท้องเสียเป็นประจำ แน่นท้อง อึดอัดท้อง อาจผอมลงโดยไม่ได้เกิดจากการอดอาหารหรือลดน้ำหนัก หากปล่อยไว้โดยไม่รักษาภาวะไขมันพอกตับจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลทำให้เกิดภาวะตับแข็งและอาจลุกลามเป็นโรคมะเร็งตับจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อภาวะไขมันพอกตับ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยหาแนวทางการป้องกันและรักษาต่อไป

การรักษาไขมันพอกตับทำได้ด้วยการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี โดยการควบคุมปริมาณและคุณภาพอาหารหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น นม เนย กะทิ ชีส กุ้ง ปู ไข่แดง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ควรลดปริมาณอาหารโดยเฉพาะมื้อเย็น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่พึงระวังไม่ควรหักโหมลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารและเร็วจนเกินไป เพราะอาจก่อให้เกิดภาวะตับอักเสบอย่างรุนแรงได้ ควรลดน้ำหนักเดือนละ 1-2 กิโลกรัมต่อเดือน หรือลดเดือนละ 15% ของน้ำหนักเริ่มต้นจนน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และควรรักษาระดับน้ำตาลและควบคุมไขมันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะช่วยสลายไขมันจากตับได้ดี

**อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า เทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ที่กำลังมาถึงเป็นช่วงเวลาแห่งการฉลองพบปะสังสรรค์ ส่วนใหญ่ในงานเลี้ยงมักมีอาหารที่ให้พลังงานสูง รสชาติอร่อย และสีสรรสวยงาม ดังนั้น ควรเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมถูก สุขลักษณะ จำกัดประเภท และปริมาณอาหารพลังงานสูง โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตและไขมัน หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ เป็นต้น นอกจากนี้เรื่องอาหารการกินแล้ว ควรออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส โดยใช้โอกาสนี้ในการเริ่มต้นใส่ใจดูแลสุขภาพ เพราะการมีสุขภาพดีห่างไกลโรคถือเป็นของขวัญปีใหม่ที่มีค่าที่สุดสำหรับตัวเอง