มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรคไขมันสะสมที่ตับ ภัยเงียบที่ต้องระวัง

เกิดจากการสะสมของ**ไขมันในเซลล์ตับ** ทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรัง พังผืดในตับ กลายเป็นตับแข็ง และนำไปสู่มะเร็งตับ สาเหตุหลักเกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารมากเกินความจำเป็นจนทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน

อาการ

โดยส่วนมาก**ไม่แสดงอาการ** ยกเว้นเป็นตับแข็งจะมีอาการ เช่น

- อ่อนเพลีย
- ขาบวม
- ท้องโต
- ตัวเหลือง ตาเหลือง
- อาเจียนเป็นเลือด
- ถ่ายดำ

การรักษา

กินอาหารที่ไขมันต่ำ กากใยสูง และให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อไก่ เนื้อปลา

งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน

คุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

งดกินยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนอกเหนือจากแพทย์สั่ง

ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

อ. พญ.ศุภมาส เชิญอักษร สาขาวิชาโรคทางเดินอาหารและตับ
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics