

7 หลักเลี้ยงไขมันพอกตับ

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2553

คำแนะนำของ พญ.วิภากร ชูแสง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินอาหารและตับ
เหมาะกับผู้มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และผู้ป่วยเบาหวาน
ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสประสบปัญหาไขมันพอกตับมากที่สุด

ไม่อยากเสี่ยงปัญหาไขมันพอกตับ แนะนำให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของ พญ.วิภากร ชูแสง
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินอาหารและตับ กล่าวไว้ในนิตยสาร Better Health โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ โดย
มุมมอง นำมาจัดหมวดหมู่ไว้ได้ 7 หลัก เหมาะกับผู้มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และผู้ป่วยเบาหวาน
ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสประสบปัญหาไขมันพอกตับมากที่สุด

เริ่มจาก 1.การลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย โดยต้องลดลงไม่เกิน 0.5 กิโลกรัม ต่อสัปดาห์

ตามด้วย 2.การออกกำลังกายเป็นประจำให้ขาด และ

หลักข้อ 3.สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ต้องควบคุมโรคให้ดี
รวมกับการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย

ข้อ 4.เป็นการลด และเลิกการดื่มสุรา เพราะเป็นการเพิ่มภาระให้ตับ

หลักข้อ 5.หลีกเลี่ยงการรับประทานยา หรืออาหารเสริมที่ไม่จำเป็น
โดยเฉพาะชนิดที่เป็นน้ำมันและสมุนไพร สวน

หลักที่ 6.ต้องป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อ เช่น ตรวจสอบว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบหรือไม่
หากไม่มีต้องฉีดวัคซีนป้องกัน รวมทั้งการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เมื่อต้องทำฟัน หรือทำเล็บ
ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

สุดท้ายข้อ 7.อย่าละเลยการตรวจสุขภาพประจำปี
เพราะผู้ป่วยไขมันพอกตับส่วนใหญ่จะถูกตรวจพบความผิดปกติจากผลตรวจสุขภาพที่แสดงค่าเอนไซม์ของตับ
(AST และ ALT) ผิดปกติ คือมากกว่า 40.

ที่มาข้อมูล : [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)