

7 หลักเลี้ยงไขมันพอกตับ

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2553

คำแนะนำของ พญ.วิภากร ชูแสง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินอาหารและตับ
เหมาะกับผู้มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และผู้ป่วยเบาหวาน
ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสประสบปัญหาไขมันพอกตับมากที่สุด

ไม่ยากเลี้ยงปัญหาไขมันพอกตับ 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 ตรวจสอบว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่
หากไม่มีต้องฉีดวัคซีนป้องกัน รวมทั้งการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เมื่อต้องทำฟัน หรือทำเล็บ
ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

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

ที่มาข้อมูล : [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)