

รู้ไหม ? อาการปวดลิ้นปี่ขวาอาจเป็นเพราะไขมันพอกตับ

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2568

หลายคนอาจเคยสงสัยว่าทำไมถึงรู้สึกเจ็บแสบบริเวณลิ้นปี่ด้านขวา โดยไม่ทราบว่าการปวดนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพที่สำคัญอย่างไขมันพอกตับ ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อยในยุคปัจจุบัน จากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและขาดการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างอาการปวดกับโรคตับ



เมื่อพูดถึงอาการ **ปวดลิ้นปี่ขวา ไขมันพอกตับ** มักเป็นสาเหตุหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะตับเป็นอวัยวะที่ตั้งอยู่ทางขวาของช่องท้อง ใต้กระดูกซี่โครงบริเวณลิ้นปี่พอดี เมื่อตับมีไขมันสะสมมากจะทำให้ตับบวมโตขึ้น เกิดการยืดตัวของเยื่อหุ้มตับที่มีเส้นประสาทรับความรู้สึก จึงส่งผลให้เกิดอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายบริเวณนั้น

ไขมันพอกตับเกิดจากการที่มีไขมันสะสมในเซลล์ตับมากกว่าร้อยละ 5 ของน้ำหนักตับ สาเหตุหลักมาจากการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงเป็นประจำ

อาการที่ควรสังเกต

ผู้ที่มีปัญหาเรื่องปวดลิ้นปี่ขวาจากไขมันพอกตับมักจะมีอาการร่วมอื่นๆ ด้วย เช่น รู้สึกอ่อนเพลียง่าย ท้องอืดท้องเฟ้อ คลื่นไส้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือมีผิวหนังคล้ำกว่าปกติบริเวณคอและรักแร้ อาการปวดมักจะเป็นแบบปวดแน่น ปวดทื่อ หรือรู้สึกอึดอัดบริเวณใต้กระดูกซี่โครงขวา โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารมัน

ในรายที่มีอาการรุนแรงขึ้น อาจพบตัวเหลืองตาเหลือง มีเลือดออกง่าย หรือมีอาการบวมที่ขาและท้อง ซึ่งเป็นสัญญาณว่าตับเริ่มมีการทำงานที่ผิดปกติและอาจลุกลามเป็นตับอักเสบหรือตับแข็งได้

การตรวจวินิจฉัย

หากมีอาการปวดลิ้นปี่ขวา ไขมันพอกตับอาจเป็นสาเหตุ ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยอย่างถูกต้อง แพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจส่งตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจเลือดเพื่อดูค่าเอนไซม์ตับ ระดับไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้อาจทำอัลตราซาวด์ของท้องเพื่อดูสภาพของตับ หรือตรวจด้วยเครื่อง Fibroscan เพื่อประเมินปริมาณไขมันและความแข็งของเนื้อเยื่อตับ

การป้องกันและดูแลรักษา

เมื่อทราบแล้วว่าอาการปวดลิ้นปี่ขวาของคุณมีไขมันพอกตับเป็นต้นเหตุ การรักษาที่สำคัญที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ได้แก่ การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลดน้ำหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไปประมาณสัปดาห์ละ 0.5-1 กิโลกรัม การลดน้ำหนักเพียงร้อยละ 5-10 สามารถช่วยลดไขมันในตับได้อย่างมีนัยสำคัญ

การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที จะช่วยเผาผลาญไขมันและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตับ ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือโยคะ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญในการดูแลปัญหาปวดลิ้นปี่ขวาจากไขมันพอกตับให้ดีขึ้น ควรเน้นรับประทานผักผลไม้ โปรตีนไม่ติดมัน เช่น ปลา ไก่ไม่ติดหนัง ถั่ว และธัญพืชไม่ขัดสี ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารมัน ของหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และแอลกอฮอล์

สำหรับผู้ที่มีดื่มแอลกอฮอล์ ควรลดหรือลดปริมาณการดื่มลง เพราะแอลกอฮอล์เป็นสารพิษต่อตับและทำให้ภาวะไขมันพอกตับแย่ลงได้ นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพักผ่อนให้เพียงพอ

ไม่ควรมองข้ามสัญญาณเตือน

การดูแลสุขภาพตับจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย อย่ามองข้ามสัญญาณเตือนจากร่างกาย โดยเฉพาะอาการปวดบริเวณลิ้นปี่ที่อาจเกี่ยวข้องกับปัญหาตับ การรักษาที่เหมาะสมในระยะเริ่มต้นจะช่วยป้องกันไม่ใหโรคลุกลามเป็นตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง หรือมะเร็งตับได้ หากมีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง เพราะการป้องกันย่อมดีกว่าการรักษาเสมอ