

ภาวะไขมันพอกตับ เป็นภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม
แต่คุณสามารถเอาชนะมันได้ด้วยตัวเอง
เพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง



ขจัด ไขมันพอกตับ



ด้วยเคล็ดลับที่ง่ายเกินคาด

ผู้เขียน : ทาเคชิ คูริฮาระ
แปล : โซวเกียรติ์ มานุกิตพงษ์

คุณรู้หรือไม่ว่า
แท็บเล็ตหรือโทรศัพท์ของคุณ
สามารถลดภาวะไขมันพอกตับได้



ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : **ซัดไซมันพอกดับ ด้วยเคล็ดลับที่ง่ายเกินคาด**

ผู้เขียน : **ทาเคชิ คิริฮาระ**

ผู้แปล : **โซว์เตียร์ มามุติพงศ์**

Shibokan wa Chottoshita Kotsu de Rakuraku Kaisho Suru

Copyright © 2017 by Takeshi Kurihara

Thai translation rights arranged with KAWADE SHOBO SHINSHA LTD. PUBLISHERS
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Akira Interrights Agency, Bangkok

สำนักพิมพ์พริมาyard

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2561

ราคา 195 บาท

ISBN 978-616-403-054-1



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท พริมาyard พับลิซซิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คิริฮาระ, ทาเคชิ.

ซัดไซมันพอกดับ ด้วยเคล็ดลับที่ง่ายเกินคาด.-- กรุงเทพฯ : พริมาyard พับลิซซิง, 2561.
168 หน้า.

1. ตับคังไซมัน. I. โซว์เตียร์ มามุติพงศ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.362

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม/ออกแบบปก

ลักขณา โกราษฎร์

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน ไลฟ์ พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางอนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักรวม ปลอดสารเคมีที่เป็นอันตราย
รักษาสีสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

คำนำสำนักพิมพ์

คุณผู้อ่านรู้จัก “ฟิวกรา” ไหมครับ

เมนูอาหารไฮคาลอรีที่ถือว่าเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารฝรั่งเศสและเป็น ที่รู้จักทั่วโลก ไม่เพียงแค่ว่า “มีราคาสูง” ฟิวกรายังโดดเด่นเรื่องรสชาติที่อร่อย ล้าเกินบรรยาย รสสัมผัสที่นุ่มละมุนลิ้น เป็นอาหารที่มากด้วยโปรตีน วิตามินเอ ธาตุเหล็ก เส้นใย และที่จะขาดไม่ได้เลยคือ “ไขมัน”

ที่ลงท้ายด้วย “ไขมัน” ก็เพราะว่าฟิวกราคือตับห่าน (หรือตับเป็ด) ที่ถูกขุนจนอุดมด้วยไขมันนั่นเองครับ

ตับห่านที่อุดมด้วยไขมันนั้นเป็นอาหารราคาแพง มากด้วยคุณค่า ใครๆ ก็ปรารถนาจะได้ลองลิ้มชิมรส แต่สำหรับมนุษย์เรานั้น ตับที่อุดมด้วยไขมัน กลับหมายถึงสุขภาพราคาแพง ไม่ใช่ในแง่ “มีคุณค่า” นะครับ แต่หมายถึง จำนวนเงินที่ต้องใช้ในการรักษาหากภาวะไขมันพอกตับนั้นพัฒนาไปเป็นโรค ตับอักเสบ มะเร็งตับ หรือตับวาย ความน่ากลัวของภาวะไขมันพอกตับไม่ได้ หยุดเพียงเท่านั้น เพราะมันยังเป็นต้นเหตุของอีกหลายๆ โรคยอดฮิต ไม่ว่าจะ เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ฯลฯ เรียกได้ว่า หากพบ ไขมันเกาะตับแล้วไม่รีบดูแลรักษา แพ้แก่จโรคร้ายอื่นๆ ก็จะตามมาเป็นพรวน

แม้จะฟังดูน่ากลัว แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่ค่อยให้ความสนใจ หรือกังวลสักเท่าไรเพราะไม่คิดว่าตัวเองมีปัจจัยเสี่ยง ด้วยว่าไม่ชอบกิน อาหารมันๆ ไม่ดื่มเหล้าเป็นกิจวัตร ทว่าภาวะไขมันพอกตับไม่ได้มีสาเหตุ มาจากแค่นั้น มันยังเกิดจากวิถีการใช้ชีวิตประจำวันและอาหารการกิน โดยเฉพาะการบริโภค “แป้ง” และ “น้ำตาล” ซึ่งโดยวิสัยคนไทยแล้ว อาหาร จำพวกข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เบเกอรี่ ขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน ล้วน แล้วแต่เป็นต้นเหตุของไขมันพอกตับ ซึ่งแน่นอนว่าคนส่วนใหญ่ไม่รู้กัน และ นี่ก็เป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่ตัวเลขผู้ป่วยที่มีอาการไขมันเกาะตับในประเทศไทย สูงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นที่น่ากังวล

ที่ประเทศญี่ปุ่นเองก็กำลังประสบปัญหาเช่นเดียวกัน ด้วยว่าอาหารพื้นฐานของคนญี่ปุ่นก็ไม่ค่อยต่างจากคนไทยเราเท่าไร คือ กินข้าว ราเม็ง อุด้ง โห้ปะ ฯลฯ ซึ่งก็ล้วนแล้วแต่เป็นคาร์โบไฮเดรตทั้งสิ้น ทางกรมแพทย์ญี่ปุ่นจึงได้ทำการศึกษาวิจัยจนได้ทางออกในการดูแลรักษาสุขภาพระดับที่เหมาะสมกับ “วิถีชีวิต” ของชาวญี่ปุ่น ซึ่ง**คุณหมอทาเคชิ คุริฮาระ** แพทย์เฉพาะทางด้านตบชาวญี่ปุ่น ผู้ได้ทำการรักษาและศึกษาผลงานวิจัยเป็นจำนวนมากจนได้ข้อสรุปเป็นเคล็ดลับง่ายๆ เพียงแค่ “ปรับอาหารการกินนิดหน่อย - เสริมของว่างเป็นคาร์กซ็อกโกแลต - ปิดท้ายด้วยแอลกอฮอล์พอกกรุป” ก็สามารถลดภาวะไขมันพอกตับได้ ซึ่งใครเลยจะคิดว่า เคล็ดลับที่ง่ายเกินคาดนี้จะให้ผลลัพธ์ที่ดีเกินคาด ช่างเป็นวิธีดูแลสุขภาพแบบ Enjoy Eating และยัง Enjoy Living ได้อย่างน่าอัศจรรย์ไม่น้อย

เคล็ดลับที่ว่านี้ ไม่ว่าจะใครก็ตามทำได้จริงๆ แถมยังสามารถนำมาประยุกต์กับวิถีชีวิตของคนไทยเราได้ด้วย ส่วนจะต้องปรับอาหารอย่างไร กินคาร์กซ็อกโกแลตปริมาณเท่าไรและตอนไหน และสำหรับสายนักดื่ม ควรดื่มแอลกอฮอล์ประเภทไหน ปริมาณเท่าไร อย่างไร ตามอ่านได้ในเล่มครับ

ตบนั้นเป็นอวัยวะที่เงียบที่ไม่แสดงอาการจนกว่าจะทรุดหนักจริงๆ นี่จึงทำให้โรคที่เกี่ยวกับตบเป็นภัยเงียบอันน่ากลัวที่แฝงในร่างกายของเรา เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยปละละเลยตบของเรา หันมาใส่ใจและดูแลกันตั้งแต่นั้นๆ เพื่อสุขภาพตบที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง

เพราะว่ามนุษย์เราไม่ใช่ห่าน... ไขมันพอกตับจึงคือหายนะ ไม่ใช่ฟักรราราคาแพง

สำนักพิมพ์พรีเมียม

สารบัญ

บทที่ 1 ไชมันพอกตับ ต้นตอของทุกโรค เกิดจากนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวัน

- 01 นิสัยในการใช้ชีวิตประจำวันทุกโรคเริ่มต้นจาก “ไขมันพอกตับ” 12
- 02 กว่า 30 ล้านคนทั่วประเทศญี่ปุ่น เป็นโรคไขมันพอกตับ 16
- 03 สาเหตุของโรคตับมาจากไวรัส และวิถีการดำเนินชีวิตที่ยิ่งใหญ่ไม่เป็นระเบียบ 20
- 04 รู้สภาพของตับจากผลการตรวจสุขภาพ 22
- 05 รู้ว่าเป็นไขมันพอกตับจากแอลกอฮอล์หรือไม่ จากสมมุติของ ALT กับ AST 24
- 06 สาเหตุจากแอลกอฮอล์หรือสาเหตุอื่น เราทราบได้จากแผนภาพวินิจฉัย 27
- 07 สาเหตุอันดับแรกของไขมันพอกตับ คือ การบริโภคแป้งและน้ำตาล (Carb) มากเกินไป 30
- 08 สัญญาณอันตรายของ NASH ที่คืบคลานเข้าสู่ผู้หญิงวัยกลางคน และวัยสูงอายุ 32
- 09 อาการรีบาวด์ (rebound) หรือโยโย่จากการลดน้ำหนักกะทันหัน เป็นต้นเหตุให้เกิดไขมันพอกตับ 38
- 10 ไขมันพอกตับและโรคอ้วน เชื่อมโยงกันโดยตรงกับโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) 40
- 11 ไขมันพอกตับและโรคเบาหวาน ความเกี่ยวพันที่ตัดกันไม่ขาด 42
- 12 ป้องกันโรคไขมันพอกตับและโรคเบาหวาน โดยการดูแลรักษาโรคเหงือก 44
- 13 เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต ก่อนที่โรคไขมันพอกตับจะกลายเป็นโรคตับแข็งกันดีกว่า 47

บทที่ 2 “คาร์บ” ศัตรูตัวฉกาจของไขมันพอกตับ vs วิธีการบริโภคที่ถูกต้อง

- 14 หัวใจสำคัญคือ “ลดคาร์บ (แป้งและน้ำตาล) ที่ละน้อย” ใครๆ ก็ทำได้ 51
- 15 ที่ค่าน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นเป็นเพราะแป้งและน้ำตาล ระวังคาร์บมากกว่าจำนวนแคลอรี 54

สารบัญ

- | | | |
|----|---|----|
| 16 | แค่เปลี่ยนลำดับการกินก็ปรับน้ำตาลในเลือดได้ | 57 |
| 17 | อย่ารีบกิน กินช้าๆ ดื่มด่ำกับรสชาติอาหารจะดีกว่า | 59 |
| 18 | ผลไม้หวานอร่อยนี้แหละ คือต้นเหตุของไขมันพอกตับ | 61 |
| 19 | ในสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ขอให้ระวังน้ำตาลเชิงเดี่ยวไว้ให้ดี | 63 |
| 20 | สัดส่วนของมื้อเช้า : เที่ยง : เย็น ให้เป็น 3 : 4 : 3 | 65 |
| 21 | คาร์โบไฮเดรตวันละ 200 กรัม กำลังดี | 66 |

บทที่ 3 ช็อกโกแลต... ยาวิเศษต้านไขมันพอกตับ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน

- | | | |
|----|---|-----|
| 22 | อค์วินช่วยชีวิตจากไขมันพอกตับที่คุณคาดไม่ถึง | 70 |
| 23 | ลองโคเอตด้วยช็อกโกแลต | 72 |
| 24 | V-GTP ลดลงด้วยดาร์กช็อกโกแลต | 75 |
| 25 | ช็อกโกแลตช่วยลดน้ำตาลในเลือด | 78 |
| 26 | ถ้าจะเลือกช็อกโกแลตที่ให้ผลลัพธ์ที่ดี ต้องเป็นดาร์กช็อกโกแลตเท่านั้น | 81 |
| 27 | ดาร์กช็อกโกแลตเพียงวันละ 25 กรัม ก็ช่วยบรรเทาอาการความดันโลหิตสูงลงได้มาก | 84 |
| 28 | โปรตีนจากกาเกา เคล็ดลับที่ช่วยแก้ปัญหาท้องผูก | 85 |
| 29 | แค่กินช็อกโกแลตก็ทำให้สมองเข่าวิ่วอีกครั้ง | 87 |
| 30 | ช็อกโกแลตทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ พิสูจน์แล้วจากการทดลองในสัตว์ | 89 |
| 31 | ช็อกโกแลตยังช่วยป้องกันโรคเหงือก | 91 |
| 32 | มีผลต่อทุกโรค! ประโยชน์ของช็อกโกแลตที่ยังมีอีกมากมาย | 92 |
| 33 | ดาร์กช็อกโกแลต ไม่ต้องกังวลเรื่องอ้วน! | 94 |
| 34 | ดาร์กช็อกโกแลตที่มีกาเกามากกว่า 70% วันละ 25 กรัม ก็พอ | 96 |
| 35 | เหลือวันละ 40 กรัม (ปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์) จะช่วยลดไขมันพอกตับ | 97 |
| 36 | ถ้ารักษาปริมาณที่เหมาะสมได้ ก็ไม่จำเป็นต้องหาวันพักฟื้นตับ! | 100 |

สารบัญ

37 แนะนำให้เป็นหลักเกณฑ์ปราศจากน้ำตาลทั้งหมด และห้ามเหล่า
ผสมน้ำผลไม้! 102

38 ของกินแกล้มเหล่า ขอให้โปรตีนที่มีคุณภาพจะดีที่สุด 105

บทที่ 4 ชัดความอ้วน ทางลัดของการหลุดออกจากวงจรโยโย่
พอกดับ

39 คนที่มีพุงหนาจนแทบจะดึงหนังหน้าท้องไม่ได้ เสี่ยงกับปัญหา
เมตาบอลิซึม 108

40 สลายไขมันด้วยการออกกำลังกาย และจัดภาวะอ้วนลงพุง
กันเถอะ! 111

41 เพราะอาหารและวิถีการใช้ชีวิตที่ยุงเหยิง ทำให้เด็กเป็นโรคไขมัน
พอกตับมากขึ้น 113

42 ระวังการควบคุมอาหารแบบผิดๆ 115

43 อายุมากขึ้น ระวังอย่าให้กล้ามเนื้อลดลง! 117

44 โปรตีนจากแหล่งอาหารที่หลากหลาย 119

45 5 อันดับอาหารแนะนำชั้นดีที่ทำให้เลือดไม่ข้น 121

46 เครื่องเทศลดน้ำตาลในเลือด 123

47 กินเนื้อแกะกันเถอะ... ตัวช่วยในการเผาผลาญไขมันที่เราไม่คาดคิด 125

48 อัตราส่วนระหว่างไขมันดีกับไขมันไม่ดี คือประเด็นสำคัญของ
คอเลสเตอรอล 127

49 ลดเกลือทีละน้อยก็ลดความดันได้ 129

50 ถ้าเลือกได้ อาหาร FOSHU เป็นอาหารที่ปลอดภัย สบายใจได้ 132

บทที่ 5 สร้างร่างกายที่แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม และการ
ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน

51 ก้าวแรกคือการใช้ชีวิตประจำวันอย่างกระฉับกระเฉง 135

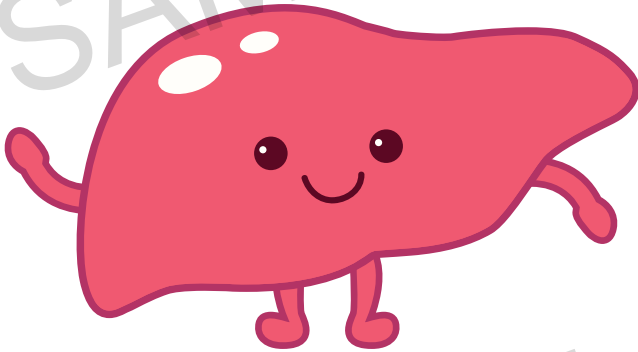
52 เรื่องที่ยากให้รู้ไว้... ความรู้เบื้องต้นของกล้ามเนื้อ 138

53 ฝึกสมดุลของร่างกายด้วยการยืนขาเดียว 140

สารบัญ

54	เทรนกล้ามเนื้ออ่อนแอ หัวใจดวงที่สองของร่างกายด้วยการยกส้นเท้า	142
55	เสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขาอย่างได้ผลด้วยการสควอตแบบช้าๆ (slow squat)	144
56	ออกกำลังกายแบบได้ผล เสริมสร้างแกนกลางของร่างกาย (core body)	146
57	เพิ่มความแข็งแรงช่วงบนของร่างกายด้วยดัมเบล	148
58	เดินออกกำลังกาย คือการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน ซึ่งเผาผลาญไขมันได้ง่ายที่สุด	150
59	บันทึกน้ำหนัก จำนวนก้าว ความดันโลหิต	152
60	ความเครียดเป็นสาเหตุของความไม่สบาย และเป็นตัวร้ายทำลายสุขภาพดับ	154
61	คลายความเครียดด้วยการนอนหลับที่มีคุณภาพและการอาบน้ำ	156
62	บุหรีมีแต่โทษ ไม่มีดีสักอย่าง เลิกได้เร็วที่สุด คือดีที่สุด	158
63	ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำเพื่อทำความเข้าใจสภาวะปัจจุบันของร่างกายให้ถูกต้อง	160
64	ทบทวนวิธีการใช้ชีวิตประจำวันสักหน่อย แล้วถอยห่างจากโรคไขมันพอกตับกันเถอะ!	162
	ประวัติผู้เขียน	166

SAMPLE



SAMPLE

บทที่

1

ไขมันพอกตับ
ต้นตอของทุกโรค
เกิดจากนิสัยในการใช้
ชีวิตประจำวัน

01

นิสัยในการใช้ชีวิตประจำวัน ทุกโรคเริ่มต้นจาก “ไขมันพอกตับ”

ใครรู้บ้างครับว่า ไขมันพอกตับเป็นอย่างไร... อาจจะพอรู้กันบ้างว่าเป็นโรคเกี่ยวกับตับ แต่แทบไม่มีใครอธิบายได้ว่า **แล้วมันแตกต่างจากโรคตับแข็ง หรือมะเร็งตับอย่างไร**

ในบรรดาโรคที่เกิดจากนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะมีความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือคอเลสเตอรอล เราก็มักจะใส่ใจแค่ค่าจากผลการตรวจสุขภาพเท่านั้น แต่ไม่มีใครหรอกที่ถามว่า “เป็นไขมันพอกตับหรือเปล่า?” ใครที่เคยสนใจแค่ค่าตัวเลข ขอให้เปลี่ยนความคิดใหม่ เพราะโรคทุกโรคมีต้นตอมาจากไขมันพอกตับทั้งนั้น

ก่อนอื่นมาดูกันดีกว่าว่า “ไขมันพอกตับ” นั้นมีลักษณะอาการอย่างไร

ตับ เป็นอวัยวะที่ใหญ่และหนักกว่าสมองและหัวใจ โดยปกติตับของผู้ใหญ่จะมีน้ำหนักถึง 1.2-2.5 กิโลกรัม มีเลือดไหลเวียนเข้าออกประมาณ 25% ของร่างกาย

พูดแบบนี้ก็น่าจะเห็นความสำคัญของมันได้ชัดเจนขึ้นนะครับ

ในตับจะมีเอนไซม์กว่า 2,000 ชนิด โดยทำหน้าที่เผาผลาญ เก็บสะสมสารอาหาร และขับสารพิษต่างๆ ในร่างกาย พุงดง่ายๆ คือเป็นเหมือนโรงงานขนาดใหญ่ที่มีคนงานทำงานอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าประสิทธิภาพของโรงงานแย่ง การลำเลียงสารอาหารที่จำเป็นต่างๆ ก็จะชะงัก ทำให้สารที่ไม่ดีตกค้างในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น

สาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้ตับทำงานผิดปกติก็คือ “ไตรกลีเซอไรด์” ที่สูง ซึ่งจะอธิบายภายหลังว่า ทำไมไตรกลีเซอไรด์ในตับถึงเพิ่มขึ้น (ไม่ใช่เพราะกินเนื้อติดมันมากเกินไปหรอกครับ!)

ในตับของคนที่มีสุขภาพดีจะมีไตรกลีเซอไรด์อยู่แค่ 3-5% แต่ถ้ามีวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่ดี เจ้าไตรกลีเซอไรด์นี้จะเพิ่มขึ้นทีละนิด ทว่าพอมันเกิน 10% บึบ อាកการผิดปกติต่างๆ ในร่างกายก็จะปรากฏขึ้น

เปรียบเทียบกับโรงงาน ถ้าหากว่าการบำรุงรักษาขาดตกบกพร่อง คนงานเก่งๆ ก็ลาออกกันทีละคนสองคน แบบนี้ภาระหนักก็จะตกไปอยู่กับผู้บริหารนั่นแหละครับ

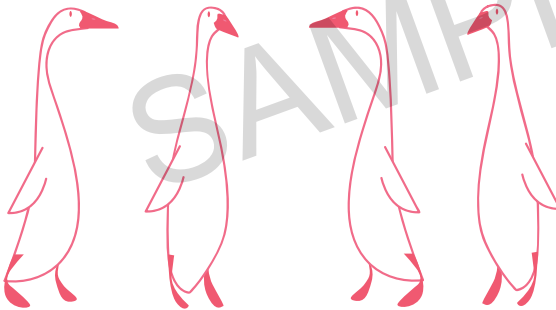
สภาวะที่ไตรกลีเซอไรด์ในตับเกิน 10% นี้เองที่เขาเรียกกันว่า “ไขมันพอกตับ”

ดูจากผลตรวจเลือดอาจจะเข้าใจยาก แต่เราจะรู้ได้ทันทีจากการตรวจด้วยคลื่นความถี่สูง หรืออัลตราซาวด์ โดย**ตับที่อยู่ในสภาวะไขมันพอกตับ** จะส่องสว่างสะท้อนแสงสวยเป็นสีขาว ซึ่งเป็นสีของไขมันที่เราเรียกว่า **Bright liver** แต่ไม่ใช่คำชม!

ถ้าไขมันพอกตับมากขึ้นก็จะทำให้ตับของเรากลายเป็นเหมือน **พักรก¹** ทั้งค่าน้ำตาลในเลือดและความดันจะเพิ่มขึ้นและเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว นั่นก็หมายความว่ามีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นหลายเท่าที่จะเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจตีบ และเนื้อสมองตายเนื่องจากขาดเลือด

สรุปได้ว่า ไขมันพอกตับ คือกำมรณะก้าวแรกที่จะนำไปสู่บรรดาโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือด และนั่นก็คือภาวะหลอดเลือดแข็งตัวที่นำกลัวนั่นเอง

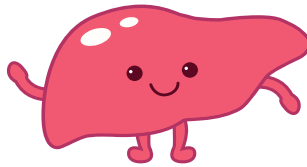
ในทางกลับกัน ถ้าเราสามารถหยุดภาวะไขมันพอกตับได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เราก็จะสามารถป้องกันและหยุดโรคภัยต่างๆ ที่เกิดจากนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ดี ของเราได้ด้วย



¹ พักกรก (foie gras) คือ ตับห่านหรือเบ็ดที่ขุนให้อ้วนเป็นพิเศษ เป็นอาหารที่มีไขมันมาก

คุณเคยได้ยินสำนวน “นกคีรีบูนในเมืองถ่านหิน” (Canary in Coalmine) ไหมครับ นกคีรีบูนเป็นนกที่อ่อนไหวต่อก๊าซพิษมาก หากมันได้รับสารพิษมันจะกระสับกระส่าย ดังนั้น เพื่อให้คนงานเหมืองรู้ทันอันตราย จำพวกก๊าซพิษที่ไร้สี ไร้กลิ่น พวกเขาจะหิ้วกรงนกคีรีบูนเข้าไปในเหมืองด้วย เพื่อใช้เป็นเครื่องเตือนภัย

ไขมันพอกตับก็เป็นเสมือน “นกคีรีบูนในเมืองถ่านหิน” นั่นแหละครับ ถ้าเรารู้และเข้าใจเกี่ยวกับไขมันพอกตับได้ดี และ**หมั่นตรวจสอบว่าตัวเองเป็นไขมันพอกตับหรือไม่ เราก็สามารถป้องกันโรคที่ร้ายแรงได้** และถ้าหากหมอบอกคุณว่าเป็นโรคไขมันพอกตับ ก็ควรต้องหาวิธีจัดการที่เหมาะสมได้อย่างทันที่



02

กว่า 30 ล้านคนทั่วประเทศญี่ปุ่น เป็นโรคไขมันพอกตับ

ไขมันพอกตับถือได้ว่าเป็นโรคแห่งชาติ เนื่องจากเป็นกันมากถึง 1 ใน 4 ของประชากร ในบรรดาโรคที่เกิดจากนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวันนั้น คุณคิดว่าโรคอะไรมีกันมากที่สุดครับ

ความดันโลหิตสูง? อืม... นั่นสินะ คนรอบข้างหลายคนก็บ่นๆ กันว่า “ความดันสูง”

ทว่าจากข้อมูลเมื่อ พ.ศ. 2558 ที่เปิดเผยโดยสมาคมวิชาการมาตรฐานการตรวจสุขภาพของญี่ปุ่น ปรากฏผล 3 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1

คอเลสเตอรอลสูง

33.4%

อันดับที่ 2

การทำงานของตับ
ผิดปกติ

33.2%

อันดับที่ 3

โรคอ้วน

30.4%

“ความผิดปกติของตับ” ที่อยู่ในอันดับ 2 ด้วยค่าต่างระหว่างอันดับอยู่ที่ 0.2% นั้น ถ้ากำหนดเฉพาะคนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จะพบว่า มีคนจำนวนมากที่ป่วยด้วยโรคตับถึงกว่า 40% ในขณะที่ความดันโลหิตสูงอยู่ที่ 24%

เอาล่ะ แล้วเจ้า “ความผิดปกติของตับ” ที่ว่านี้ เรามาดูกันซิว่ามีรายละเอียดอย่างไร

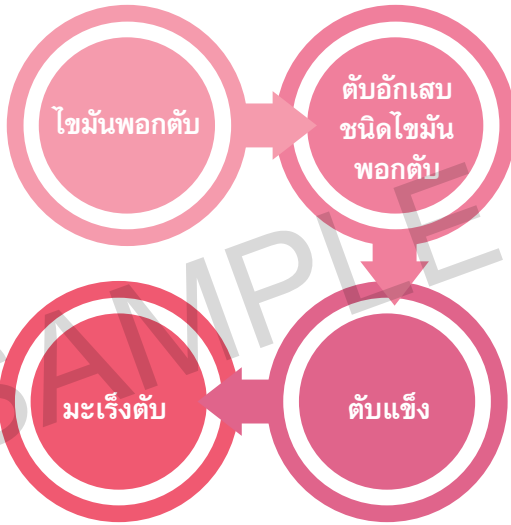
ต้นเหตุของการทำลายสุขภาพตับส่วนใหญ่มาจากไขมันที่สะสมอยู่ในเซลล์ของตับ (หรือ ไขมันพอกตับ) ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้ ก็จะทำให้เกิดการอักเสบของตับได้ง่าย ซึ่งเราเรียกว่า “ตับอักเสบ”

แม้ว่าตับจะมีความพยายามในการซ่อมแซมเซลล์ที่บาดเจ็บด้วยตัวเอง แต่ถ้าเซลล์ที่เสียหายนั้นมีมากเกินไปก็ซ่อมแซมได้ไม่ทัน เมื่อเกิดสภาวะแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็จะทำให้ตับไม่สร้างเส้นใยและมีขนาดหดเล็กลง ซึ่งสภาวะแบบนี้เราเรียกว่า “ตับแข็ง” ซึ่งจะกลายเป็น “มะเร็งตับ” ต่อไป

เรามักเรียกอวัยวะที่มีชื่อเรียกว่า “ตับ” นี้ว่า “อวัยวะสงบนิ่ง” ซึ่งหมายถึงอวัยวะที่มีความพยายามที่จะซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายของตัวเองเงียบๆ คนเดียว

ในช่วงนี้ เจ้าของตับส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกอะไรกับตับที่กำลังแย่งแย่งเรื่อยๆ จึงยังดำเนินวิถีชีวิตที่ย่ำแย่ต่อไป เมื่อเวลาที่เกิดอาการเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว ค่าน้ำตาลเพิ่มขึ้น นั่นก็หมายความว่าตับกำลังเริ่มอักเสบแล้ว หรือไม่ก็อาจจะเป็นตับแข็งไปแล้ว

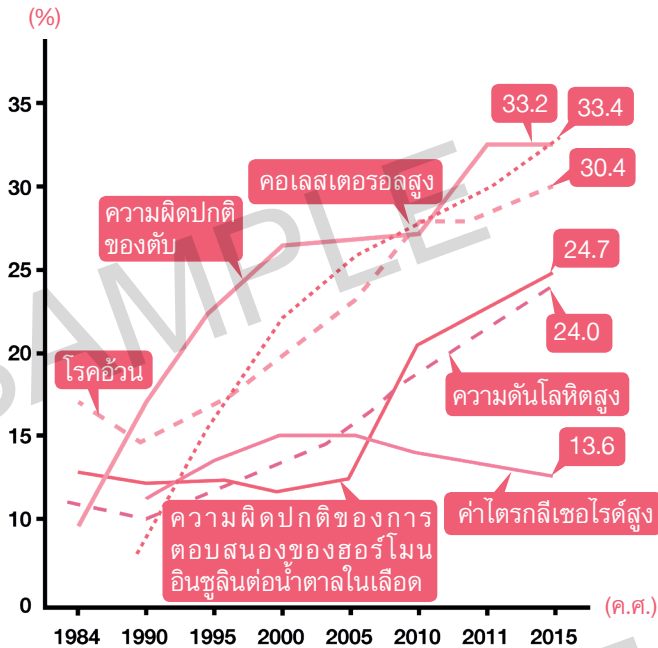
ลองจัดระเบียบดูจะได้แผนภาพแบบนี้



ในญี่ปุ่น คนที่เป็นไขมันพอกตับมีอยู่ทั่วประเทศประมาณ 30 ล้านคน! คิดเป็นอัตราส่วน 1 : 4 นั่นหมายความว่าในทุกๆ 4 คน จะมีคนป่วยด้วยโรคไขมันพอกตับ 1 คน ซึ่งถือว่ามีคนจำนวนมากขนาดนี้เลยทีเดียวที่มีความเสี่ยงของความผิดปกติของตับ

ในเมื่อเรารู้ว่าตับมีคุณสมบัติในการฟื้นตัวเอง การฟื้นฟูแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับตับก็เป็นเรื่องสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด

ประมาณการผู้ป่วย ที่เป็นโรคจากวิถีการใช้ชีวิต



เอกสารอ้างอิง : “สถานการณ์ปัจจุบันของการตรวจสุขภาพประจำปี 2015” (สมาคมวิชาการทางการแพทย์การตรวจสุขภาพแห่งประเทศไทย)

ค.ศ. 2015 ในจำนวนคนที่ได้รับการตรวจสุขภาพ มีผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติของตับถึง 33.2% ซึ่งสูงกว่าความดันโลหิตสูง โดยในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี

จึงมีความเป็นไปได้ว่า “ผู้ป่วยไขมันพอกตับ” ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารตะวันตกมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต รวมถึงความเครียดและการขาดการออกกำลังกาย

03

สาเหตุของโรคตับมาจากไวรัส และวิถีการดำเนินชีวิตที่ยุงเหยิง ไม่เป็นระเบียบ

สาเหตุที่นำไปสู่โรคตับที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคตับแข็ง แบ่งเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ ด้วยกัน หนึ่งคือการติดเชื้อไวรัส มีตั้งแต่ชนิด A ถึง E หลายคนน่าจะเคยได้ยินโรคตับอักเสบ C นี้คือตับอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งหลักๆ เกิดจากการติดเชื้อมาจากอาหารที่เรากิน และสารคัดหลั่งในร่างกาย

เราติดเชื้อไวรัสหรือเปล่านั้น ทราบได้จากการตรวจวินิจฉัยเฉพาะทาง เท่านั้น และสามารถรักษาได้โดยใช้ยา แต่ถ้าอาการแยลงก็อาจจะเพิ่มระดับอันตราย การได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในระยะเริ่มแรก จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

และสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ วิถีการดำเนินชีวิตที่ยุงเหยิง นั่นเอง วิถีการใช้ชีวิตก็คือไลฟ์สไตล์ หรือรูปแบบการดำเนินชีวิต เป็นกิจวัตร เป็นนิสัย เช่น อาหารการกิน การออกกำลังกาย การนอนหลับ เป็นต้น



การติดเชื้อไวรัสนั้น เราไม่สามารถรักษาหรือแก้ไขอะไรด้วยกำลัง
ของเราเอง แต่สำหรับนิสัยการใช้ชีวิตนั้น **เราสามารถแก้ไขปรับปรุงได้ด้วย
การเปลี่ยนความตระหนักของตัวเอง**

ทว่าในความเป็นจริงแล้วเราต้องทำอะไรละ มีหลายคนทีหลังจาก
ตรวจสุขภาพแล้วแพทย์บอกให้ระวังแต่ก็ไม่ได้ใส่ใจอย่างจริงจังเพราะคิดว่า
“ไม่เป็นอะไรหรอกมั้ง” “แค่นี้ก็ถือว่าปกติอยู่” ซึ่งความคิดเหล่านี้
นี่แหละที่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้โรคไขมันพอกตับแย่ลง

ตับเราจะแยลง เสื่อมลง ก็ใช้เวลานานยาวตั้งแต่ 5-10 ปี นั้น
แสดงว่ามันแยลงเพราะเราดำเนินชีวิตแย ไม่ใส่ใจตัวเองกันเป็นเดือนเป็นปี
แบบยาวนานกันนั่นเอง ความกล้าหาญในการปฏิบัติตัวเองเพื่อรับรู้ ตระหนัก
เรื่องนี้ทีละเล็กละน้อยจึงเป็นสิ่งสำคัญ



ก่อนหน้านี้ได้กล่าวไปแล้วว่า ไขมันพอกตับ คือ ก้าวแรกของความผิดปกติของตับที่เกิดจากวิถีการใช้ชีวิตที่แย่ ต่อจากนี้จะขออธิบายวิธีการตรวจสอบว่าตัวเราเองมีความเสี่ยงของโรคไขมันพอกตับนี้หรือไม่

ในการตรวจสอบให้รู้ถึงสภาพของตับอย่างแน่ชัดง่ายที่สุดก็คือการตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้อง (ECHO) แต่ในการตรวจแบบนี้อาจต้องใช้ค่าใช้จ่ายและต้องรับการตรวจในโรงพยาบาลที่มีเครื่องมือเท่านั้น

แน่นอนว่าเราอยากแนะนำให้ตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้อง แต่สำหรับบางคนที่ยังไม่แน่ใจว่าตัวเองเป็นไขมันพอกตับหรือเปล่าก็ดูจะเป็นเรื่องสิ้นตระหนกกันเกินไป ดังนั้น หากเราต้องตรวจสุขภาพประจำปี ก็ขอให้ตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องไปด้วยพร้อมกันก็จะดี

และจากผลการตรวจนั้น เราก็มาร่วมจากการเช็คผลตัวเลขที่ได้กันเลย เมื่อเรารับการตรวจสุขภาพ สิ่งที่เราจะได้รับคือตารางผลตัวเลขเรียงกันเป็นแถวๆ ซึ่งในหลายๆ ที่จะมีการนำเอาผลที่ได้มาเปรียบกับค่ามาตรฐาน (ค่าปกติ) ตัวไหนที่มีปัญหา ก็จะทำเป็นตัวสีแดงเพื่อให้เข้าใจง่าย คนส่วนใหญ่เมื่อเห็นว่าผลที่ได้อยู่ในขอบเขตของค่าปกติ ก็จะปล่อยผ่านไปโดยไม่ดูให้ละเอียด บางคนก็โยนผลทิ้งถังขยะไป แต่บางครั้งถึงผลจะอยู่ในขอบเขตของค่าปกติ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลการตรวจของครั้งที่ผ่านมาก็เห็นชัดเจนว่าแยกลง นั่นแสดงว่าคุณต้องใส่ใจกับมันแล้วละ

เมื่อรับผลตรวจมา ขอให้คุณใส่ใจที่จะทำความรู้จักกับสภาพร่างกาย
ของตัวเอง พิจารณาดูผลตรวจอย่างน้อยสัก 10 นาทีเถอะ เอาละ คราวนี้
เรามาดูค่าตัวเลข 3 ตัวนี้ในผลการตรวจสุขภาพที่บ่งชี้ถึงสภาพตับกัน



Y ตัวที่ 3 อ่านว่า แกมมา (Gamma-GTP) เจ้าตัวนี้เป็นค่าที่เรา
น่าจะพอดันเคยกันดี โดยเฉพาะคนที่เป็นคอเหล้า และเป็นตัวเลขที่เราต้อง
เฝ้าระวังกัน

Y-GTP คือ เอนไซม์ที่ตับสร้างและหลั่งมาเป็นน้ำดี ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้
ความผิดปกติของตับที่เกิดจากแอลกอฮอล์

ค่าปกติจะอยู่ที่ 0-50 IU/l ถ้าเกิน 200 IU/l ก็หมายความว่า
มีโอกาสสูงที่จะเป็น**ไขมันพอกตับจากแอลกอฮอล์** แต่ถ้าหากเรางดเหล้า
ประมาณ 1 เดือน ค่านี้ก็จะลดลงไปอย่างเห็นได้ชัดเลย



05

รู้ว่าเป็นไขมันพอกตับ จากแอลกอฮอล์หรือไม่ จากสมดุของ ALT กับ AST

จากตอนที่แล้ว บางคนอาจคิดว่า “อย่างนี้ก็แสดงว่าต้องดูจาก **γ-GTP ไซ้ใหม่**”

ไม่ใช่ครับ ที่ผมอยากจะเน้นคือค่า ALT (GPT) กับ AST (GOT) ต่างหากครับ!

หลายคนอาจเพิ่งเคยได้ยิน ALT และ AST ทั้งสองตัวคือเอนไซม์ที่หลั่งออกมาเมื่อเซลล์ตับได้รับความเสียหาย ซึ่งต้องระบุในผลการตรวจสุขภาพไว้แน่นอน เมื่อเรารู้ค่าตัวเลขตัวนั้นจะทำให้ทราบถึงสภาพตับของเราได้ดียิ่งขึ้น ง่ายมากครับ ลองจำไปใช้ดูนะครับ

ALT ส่วนใหญ่คือเอนไซม์ที่อยู่ในตับ ถ้าเรากินน้ำตาลมากไป การทำงานของตับจะเสื่อมถอย ค่าตัวนี้จะสูงขึ้น

นั่นหมายความว่ามันคือตัวเลขที่เป็นประโยชน์ที่สุดต่อการตัดสินใจว่าตับมีไขมันติดอยู่หรือไม่ **ค่าปกติทั่วไปจะอยู่ที่ 10-30 IU/l แต่สำหรับผมแล้ว ผมขอตั้งค่ามาตรฐานใหม่ที่อาจจะดูโหดไปสักนิดที่ 5-16 IU/l**

สมมติว่าคุณมีผลการตรวจอยู่กับตัวตอนนี้ ลองเอาออกมาตรวจสอบตารางค่า ALT กันดู

เป็นอย่างไรกันบ้างครับ ไม่เกิน 16 IU ไซ้ใหม่ครับ แต่... มีจุดหนึ่งที่ต้องระวัง! คือค่า ALT จะลดลงเมื่อเป็นโรคตับแข็ง ซึ่งอาจทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่า “อู๊ย! ดีขึ้นแล้ว หายแล้ว! ที่ผ่านมาสุงมาตลอด แต่จู่ๆ กลับมาลดลงทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำอะไร” กรณีแบบนี้ต่างหากที่เป็นสัญญาณอันตราย

AST นั้นไม่ได้มีเฉพาะในตับเท่านั้น ยังมีอยู่ในกล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อหัวใจด้วย

โดยค่านี้จะมีค่ามาตรฐานอยู่ที่ 10-30 IU/l แต่ผมขอกำหนดไว้ที่ 5-16 IU/l ถ้าหากค่า AST และ ALT เกิน 16 IU/l ทั้งคู่ และยิ่งไปกว่านั้น หากค่า AST สูงกว่าค่า ALT ก็มีความเป็นไปได้ว่าเป็นไขมันพอกตับจากแอลกอฮอล์ เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งเป้าหมายให้ค่าทั้งสองตัวนี้อยู่ในขอบเขตของมาตรฐานให้มากที่สุด

ค่า IU/l ที่แสดงปริมาณเอนไซม์ เราอ่านว่า International Units Per Litre ปริมาณของเอนไซม์นั้นระบุหน่วยวัดเป็นน้ำหนักอย่าง กรัม ได้ยาก จึงใช้ U (unit)

คำอธิบายนอกเหนือจากนี้ ดูซับซ้อนยุ่งยาก จึงขอย่อไว้แค่นี้ เอาเป็นว่าเราใส่ใจเฉพาะตัวเลขเป็นพอ

หัวข้อตรวจสอบการทำงานของตับ และค่ามาตรฐาน

ค่ามาตรฐาน 10-30 IU/L | ค่าที่ควรจะเป็น 5-16 IU/L

ALT
(GPT)

เอนไซม์ที่ส่วนใหญ่จะอยู่ในตับ แม้จะอยู่ในค่ามาตรฐาน แต่หากเกิน 20 IU/L ก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นไขมันพอกตับหรือตับอักเสบ ทว่าเมื่อเข้าสู่ภาวะตับแข็ง ค่าตัวนี้จะลดลง จึงต้องระวังอย่างยิ่ง

ค่ามาตรฐาน 10-30 IU/L | ค่าที่ควรจะเป็น 5-16 IU/L

AST
(GOT)

ไม่ได้มีอยู่เฉพาะในตับเท่านั้น ยังมีในกล้ามเนื้อลายและกล้ามเนื้อหัวใจด้วย ซึ่งเราจะดูสภาวะการทำงานของตับโดยการเปรียบเทียบกับค่า ALT หากค่านี้สูงกว่า ALT นั้นหมายความว่าตี้มเหล้ามากไปในทางกลับกัน หากต่ำกว่า ก็สงสัยได้ว่ากินน้ำตาลมากเกินไป

ค่ามาตรฐาน 0-50 IU/L

γ -GTP

เป็นเอนไซม์ที่สร้างขึ้นที่ตับและหลังน้ำดี เป็นตัวบ่งชี้ความเสียหายของตับจากแอลกอฮอล์ การบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไป หรือมีความเครียด ค่าตัวนี้มักจะสูงขึ้น