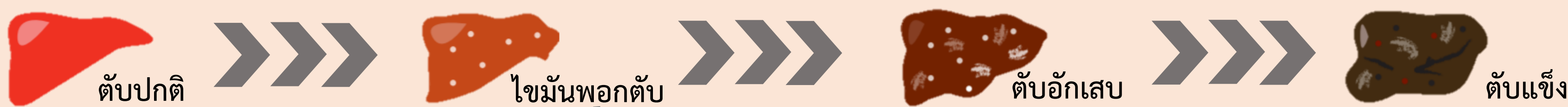




อันตรายจากไขมันพอกตับและไขมันในช่องท้อง

ไขมันพอกตับ (Fatty Liver Disease)



ไขมันพอกตับ คือ การมีไขมันไปสะสมอยู่ในเซลล์ตับ ซึ่งเป็นผลจากไขมันส่วนเกินจากที่ร่างกายต้องการถูกสะสมไว้ในตับมากกว่า 5% และหากมีการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆสามารถทำให้เกิดตับแข็งและมะเร็งตับในอนาคตได้

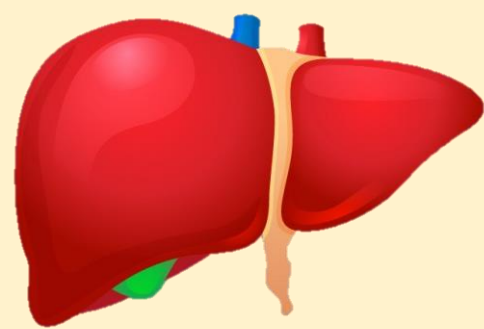
สาเหตุของโรคไขมันพอกตับ

- 1 จากการใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความรุนแรงของโรคจะขึ้นกับประเภท ปริมาณ และระยะเวลาที่ดื่ม
- 2 สาเหตุที่ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์ มีผลจากโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไวรัสตับอักเสบบี

การวินิจฉัยโรคไขมันพอกตับ

ส่วนใหญ่ไม่มีอาการแสดงชัดเจน ต้องอาศัยการตรวจสุขภาพจากโรงพยาบาล

- การตรวจเลือดดูค่าเอนไซม์ตับ
- การตรวจอัลตราซาวด์
- การตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า
- การตรวจชิ้นเนื้อตับ



ใคร... ที่มีภาวะเสี่ยง



ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



โรคอ้วน

- ✓ รอบเอว ในผู้ชายมากกว่า 90 เซนติเมตร
ในผู้หญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร

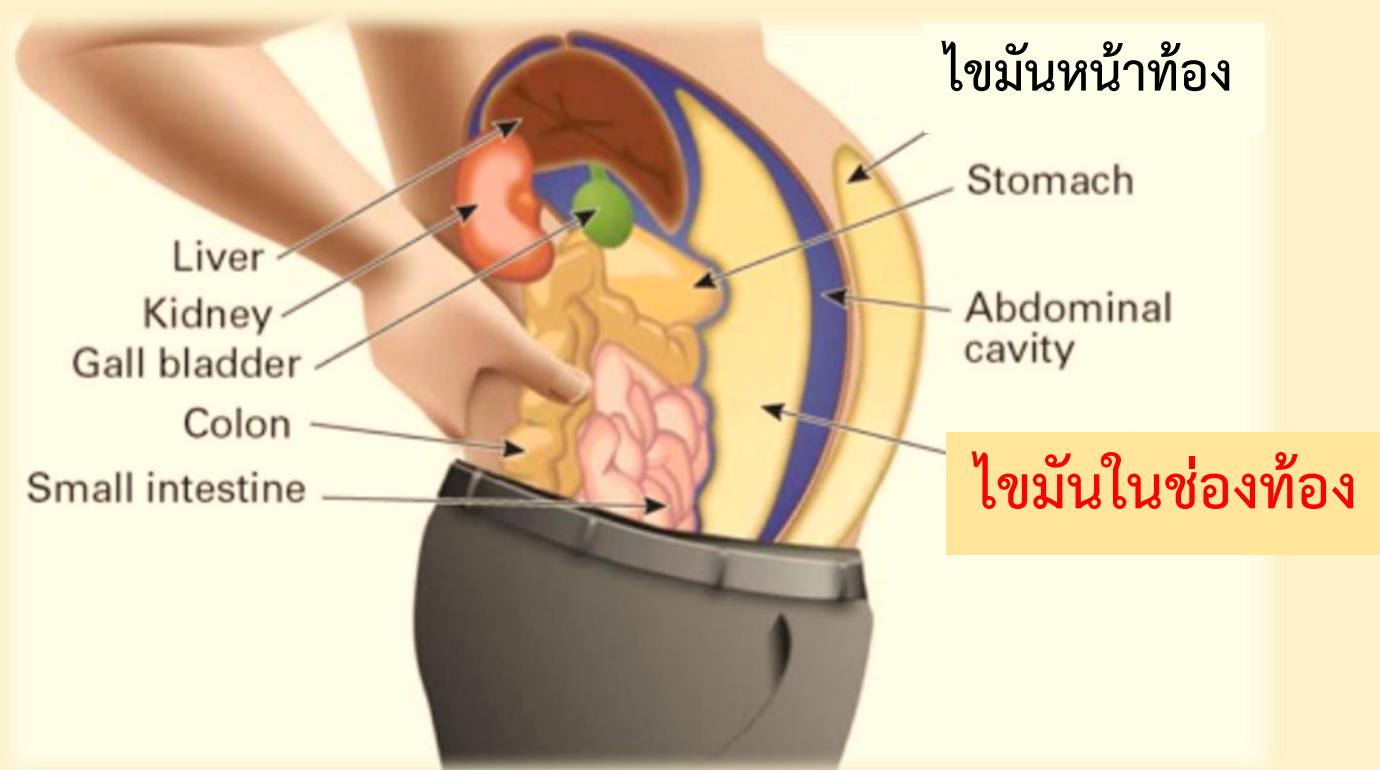
- ✓ ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 Kg/m²

ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

มีไขมันในช่องท้องมาก



ไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat) ... ภัยเงียบที่หลายคนมองข้าม

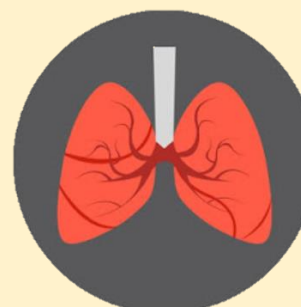


ไขมันในช่องท้องอันตรายอย่างไร

ไขมันในช่องท้องทำให้เกิดการสะสมของไขมันไปที่อวัยวะในร่างกายและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ



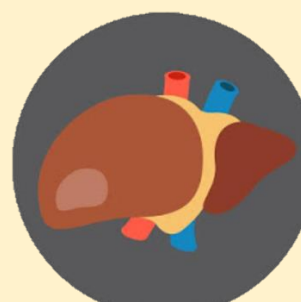
ไขมันสะสมตามผนังเส้นเลือด ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบและเสียชีวิตได้



ปอดขยายตัวไม่เต็มที่ ทำให้หายใจผิดปกติ นำไปสู่การหยุดหายใจขณะหลับ



ไขมันอุดตันเส้นเลือด หัวใจทำงานหนัก ส่งผลหัวใจวายได้



ขัดขวางการเผาผลาญพลังงาน ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน



ไขมันสะสมในเซลล์ตับ ไขมันพอกตับ

ไขมันในช่องท้องทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม หัวใจรับน้ำหนักมากขึ้น

แม้ว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ไม่ได้หมายความว่าไม่มีไขมันในช่องท้อง

ตรวจสอบเบื้องต้นด้วยตัวเองโดยใช้สายวัดในการวัดอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)

$$\text{ค่า WHR} = \frac{\text{ความยาวรอบเอว}}{\text{ความยาวรอบสะโพก}} \quad (\text{ใช้หน่วยวัดเดียวกัน})$$

- ✓ ในผู้หญิง หากได้ค่ามากกว่า 0.85 แปลว่า มีไขมันในช่องท้องมาก
 - ✓ ในผู้ชาย หากได้ค่ามากกว่า 0.90 แปลว่า มีไขมันในช่องท้องมาก
- เกณฑ์ WHO

ทั้งนี้ การเข้ารับการตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล จะให้ผลที่แม่นยำที่สุด