

# ชีวิต



คู่มือดูแลสุขภาพ  
สไตล์หุ่น - ศิรพันธ์  
ได้ดี

ชีวิตช่วยให้อายุยืน คุณดี ช่อมะเขี๋ย อายุยืน มีความสุข

## AGING GURU

อภิเษณ์ชะลอวัย  
แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก  
ผศ. ดร.เอกราช บำรุงพืชน์

## LOCAL FOOD

หมามุ่ย สมุนไพรไทย  
กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

# BIG LIFESTYLE CHANGES FOR LIVER

ปรับ 11 ไหล่สไตส์ชีวิตนิด ๆ  
พิชิตโรคไวรัสตับ • ไขมันพอกตับ  
• ตับอักเสบ • ตับแข็ง • มะเร็งตับ

## NATURAL HEALING

ธรรมชาติบำบัด  
เหยี่ยวยาไวรัสตับอักเสบบี

## SPECIAL SECTION

ประกาศผลรางวัล  
ชีวิต  
Awards  
2019

## WORK LIFE BALANCE

หุ่น - ศิรพันธ์



JUICES FOR LIFE  
7 สูตรน้ำผักผลไม้  
น้ำตาลน้อยเพื่อสุขภาพ



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



## INTEGRATED HEALTH CARE

- 10 เกร็ดสุขภาพ  
YOUNG FOREVER!  
5 สุดยอดผักและผลไม้คงความอ่อนเยาว์
- 14 เรื่องพิเศษ  
11 BAD HABITS THAT HURT YOUR LIVER  
ปรับไลฟ์สไตล์คนเมืองเสี่ยง 5 โรคตับ
- 28 ชีวิต ANTI-AGING  
RIGHT TIME TO EXERCISE  
ออกกำลังกายเวลาไหนเวิร์คที่สุด
- 30 DR. TALK  
LEUCINE โปรตีนจำเป็นในวัยสูงอายุ
- 34 HAPPY BONE  
โรคแทรกซ้อนจากรูมาตอยด์
- 36 เปิดห้องหอบสูติ  
เรื่องของหญิงสาว ความเชื่อและชะตากรรม  
ชีวิตที่หลุดลอย ตอนที่ 7
- 40 หมอจีนประจำบ้าน  
เยียวยา "ภาวะตับอักเสบ" ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน
- 90 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา  
ชา พืชแห่งสุขภาพและจิตวิญญาณ  
@ATHU AKHA HOME



## ACTIVE & IN-TREND

- 42 FIT FOR HEALTH  
ทำโยคะกระตุ้นการทำงานของตับ ลดการอักเสบในร่างกาย





# 11 BAD HABITS THAT HURT YOUR LIVER

ปรับไลฟ์สไตล์คนเมืองเสี่ยง 5 โรคตับ

"ทุกวันนี้คนไทยที่เดินผ่านเราไป 10 คน จะมี 1 คนที่มีโรคตับแฝงอยู่ อาจป่วยด้วยโรคไขมันพอกตับ ตับอักเสบ อาจมีไวรัสตับอักเสบบีหรือไวรัสตับอักเสบบีซ่อนอยู่ในร่างกาย ไม่ก็ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจนเกิดภาวะตับอักเสบก็เป็นได้"

จากคำกล่าวของ รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ปิยะวัฒน์ โกมลมิศร์ หัวหน้าศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านโรคตับ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ทำให้รู้สึกตกใจว่า "โรคตับ" อยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด และแม้ว่านวัตกรรมทางการแพทย์ทุกวันนี้จะก้าวไกลแล้วก็ตาม



## “โรคตับ” เดียวนี้ใครก็เสี่ยง

จากข้อมูลของสำนักงานพัฒนาข้อมูลข่าวสารสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ชี้ว่า คนไทยทั้งชายและหญิงมีอัตราการตายด้วยโรคตับแข็งเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับสถิติของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี 2561 ชี้ว่า ทุกวันนี้คนไทยป่วยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบมากขึ้น โดยคาดว่าจะมีผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบีประมาณ 2-3 ล้านคน ขณะที่ผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบี 5 ชนิด คือ โรคไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบดี และไวรัสตับอักเสบบีอี ก็มีจำนวนที่เพิ่มขึ้น โรคไวรัสตับอักเสบบางชนิดยังนำไปสู่โรคตับอื่นๆ ที่อันตรายยิ่งขึ้น

ปัญหาสำคัญคือ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตัวเองมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จึงไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม สอดคล้องกับที่คุณหมอบิยะวัฒน์ให้ข้อมูลว่า

“ขอยกตัวอย่างโรคไวรัสตับอักเสบบี ทุกวันนี้ในบ้านเรามีผู้ป่วยอยู่ประมาณ 600,000-1,000,000 คน แต่ในความจริงในจำนวนผู้ป่วย 100 คน จะมีคนที่รู้ว่าตัวเองมีไวรัสตับอักเสบบีอยู่ในร่างกายเพียง 20 คน และมีเพียง 5 คนที่เข้ารับการรักษา ซึ่งคนที่ไม่รู้ตัวหรือไม่ได้รับการรักษา เมื่อตับอักเสบบีต่อเนื่องจากไวรัสนานเข้าก็จะนำไปสู่โรคตับแข็ง ตับวาย หรือกลายเป็นโรคมะเร็งตับได้ในที่สุด”

โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นเพียงหนึ่งในโรคตับหลาย ๆ ชนิดที่คนไทยต้องเผชิญโดยยังไม่รู้ตัว ซึ่งสาเหตุหลายประการที่ทำให้คนป่วยด้วยโรคตับเกิดจากพฤติกรรมมารู้ใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมและเสี่ยงต่อการเกิดโรค แต่จะเป็นอะไรบ้าง ไปติดตามพร้อมกันค่ะ

### หน้าที่สำคัญของตับ

- **สร้างสารจำเป็นแก่ร่างกาย** โดยเลือดจะนำพาสารจากอาหารเข้ามาสัมผัสกับเซลล์ตับ แล้วเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินในรูปแบบที่ร่างกายนำไปใช้ได้
- **สะสมอาหาร** เมื่อกลูโคสในร่างกายเกินตับจะเปลี่ยนกลูโคสให้เป็นไกลโคเจนเพื่อเก็บเป็นพลังงานสำรองของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งจัดเก็บวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค และวิตามินบี 12 รวมถึงเกลือแร่ชนิดต่างๆ
- **ผลิตน้ำดี** ซึ่งมีหน้าที่ย่อยสลายอาหารประเภทไขมันเป็นหลัก
- **กำจัดสารพิษ** โดยหลังจากกำจัดสารพิษหรือของเสียต่างๆ แล้ว จะขับของเสียผ่านทางน้ำดี
- **ทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดงที่หมดอายุ** และขับออกจากร่างกายผ่านทางอุจจาระ



## 4 ไลฟ์สไตล์การกินที่ก่อปัญหา

พฤติกรรมทำปวยที่ส่งผลต่อตับมากที่สุด ทนไม่พ้น “วิธีการกิน” ของคนในยุคนี้ แต่จะมีอะไรบ้างนั้น สรุปไว้ให้คร่าว ๆ ดังนี้ค่ะ

### 1. กินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป

เมื่อก่อนนี้หากพูดถึง “โรคไขมันพอกตับ” ผู้คนดูไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไร เพราะคิดว่าภาวะนี้ไม่ได้ก่อปัญหาสุขภาพจนถึงชีวิต มาถึงปัจจุบันเราทราบว่า โรคนี้ทำให้เกิดโรคตับอักเสบเรื้อรัง และนำไปสู่โรคตับแข็งและโรคมะเร็งตับได้ สังคมจึงให้ความสนใจกันมากขึ้น

คุณหมอยะวัฒน์อธิบายว่า สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคไขมันพอกตับชนิดที่ไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease : NAFLD) มาจากพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไป

“สภาพความเป็นเมืองที่มากขึ้นทำให้พฤติกรรมการกินของคนเปลี่ยนไป ทำให้คนเกิดโรคในกลุ่มเมแทบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) หรือโรคเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ทั้งโรคความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคไขมันพอกตับ

“พอได้ยินคำว่าไขมันพอกตับ คนมักจะตกใจแล้วรีบลดการกินไขมันลง ซึ่งในความจริงโรคในกลุ่มนี้เกิดจากการกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป

“นอกจากนี้คนไทยยังติดอาหารหวาน มีพฤติกรรมหนึ่ง ที่มักเป็นคือ การกินน้ำผลไม้คั้น ซึ่งนั่นเท่ากับการคั้นน้ำตาลมาดื่มโดยตรง และกระตุ้นให้ร่างกายเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน (Insulin Resistance) ยิ่งไปกว่านั้น น้ำผลไม้บางอย่างก็ไม่ได้เป็นน้ำผลไม้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เป็นน้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล เช่นเดียวกับอาหารที่ซื้อตามเซลท์ในห้างหรือร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ ซึ่งมีการใช้ฟรักโทสคอร์นไซรัป (High-fructose Corn Syrup : HFCS) น้ำเชื่อมจากแป้งข้าวโพดที่ใช้ทดแทนน้ำตาลทรายในอุตสาหกรรมอาหาร เนื่องจากให้ความหวานสูงกว่า 6 เท่า แต่ใช้ปริมาณน้อยกว่า) มีหลักฐานทางการแพทย์ชัดเจนว่า ก่อให้เกิดกลุ่มโรคเมแทบอลิกซินโดรม และทำให้เกิดไขมันพอกตับ ทำให้ในหลายประเทศมีการยับยั้งการใช้น้ำตาลสังเคราะห์กลุ่มนี้เป็นสารเพิ่มความหวาน แต่ในบ้านเรายังคงมีการใช้กันอยู่”

นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการกินที่ผิดอื่น ๆ ซึ่งก่อให้เกิดโรคตับได้เช่นกัน



### อดคิดนักกีฬาผู้มีปัญหาไขมันพอกตับ

คุณกิรติ วรกุลชัย หรือ คุณแบงค์ อายุ 29 ปี คืออดีตนักกีฬาบาสเกตบอลทีมมหาวิทยาลัยที่หลงใหลการลงสนามเป็นอย่างมาก จนเมื่อ 3-4 ปีก่อนคุณแบงค์มีอาการบาดเจ็บที่หลังรุนแรงชนิดที่คุณหมอขอให้หยุดเล่นบาสเกตบอลอย่างถาวร ตอนแรกเขาก็ไม่เชื่อ ยังคงฝืนเล่นจนอาการบาดเจ็บเรื้อรังมากขึ้น ท้ายที่สุดจึงต้องเลิกเล่นบาสเกตบอล และสิ่งที่ได้มาแทนก็คือ น้ำหนักตัวที่เกิน 100 กิโลกรัม

“ตัวผมเป็นคนอ้วนง่ายอยู่แล้ว แต่เมื่อก่อนนี้เราออกกำลังกายสม่ำเสมอ พลังงานในร่างกายจึงถูกเผาผลาญอย่างต่อเนื่อง จนเมื่อบาดเจ็บที่หลัง ผมเสียใจที่ไม่ได้เล่นบาสเกตบอลอีก จนพจนไม่อยากจะขยับตัวทำอะไรเลย หันมากินชาบู ปิ้งย่าง และฟาสต์ฟู้ดต่างๆ โดยเมนูที่ชอบที่สุดคือเบคอน และชอบกินอาหารประเภทแป้ง และกินบุฟเฟต์ เพราะรู้สึกว่าคุณดี กินได้ไม่อั้น ผลคือ น้ำหนักขึ้นมาเกิน 100 กิโลกรัม ที่น่าตกใจคือ ค่าไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง 1,800 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร ชนิดที่ถ้าเอาเลือดที่เจาะตรวจมาวางไว้ครู่หนึ่งจะเกิดการแยกชั้นไขมันกับชั้นเลือด และผมมีค่าไขมันในตับสูงเกินมาตรฐานด้วย

“หลังจากเห็นผลเลือด คนที่บ้านตกใจกันมาก ผมเองก็ตกใจเช่นกัน เพราะคุณหมอบอกว่า ไขมันทั้งในเลือดและในตับของผมอยู่ในระดับอันตราย จากวันนั้นผมจึงพยายามควบคุมอาหารและออกกำลังกายด้วยการเดิน มีหลายครั้งที่ห่อ แต่ก็คิดว่าเราสู้เพื่อเอาชีวิตรอด ยิ่งงี้ก็ต้องทำให้ได้ ทุกวันนี้ทั้งไขมันในเลือดและไขมันในตับอยู่ในระดับปกติแล้วครับ”



## 2. กินอาหารไม่ปรุงรสสะอาด

คุณหมอปิยะวัฒน์อธิบายว่า

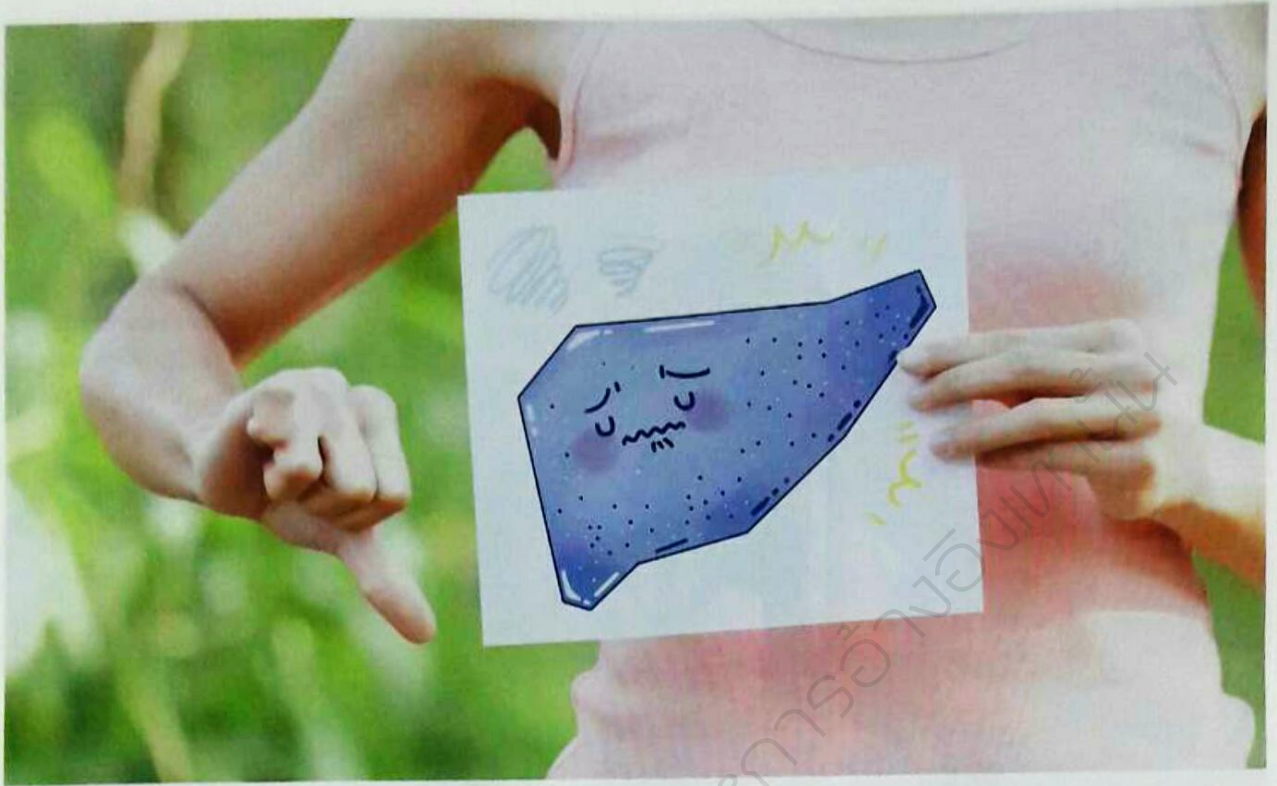
“เมื่อก่อนนี้ภาคอีสานของไทยถูกเรียกว่าเป็น ‘เมืองหลวงแห่งโรคมะเร็งท่อน้ำดีของโลก’ เนื่องจากมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้นับเยอะมากๆ สาเหตุหลักมาจากการกินปลา ปลาร้า ปลาส้มที่มีพยาธิใบไม้ตับ และพยาธิออกจากลำไส้ไปเกาะที่ท่อน้ำดี เกิดการอักเสบเรื้อรังในท่อน้ำดี นานวันเข้าก็กลายเป็นมะเร็งท่อน้ำดี แต่ปัจจุบันพบได้น้อยลงมาก ผู้ป่วยที่เข้ามาส่วนใหญ่ก็เป็นคนที่ป่วยมานานแล้ว แต่เพิ่งเกิดอาการ ดังนั้นสถานการณ์ของโรคมะเร็งท่อน้ำดีในปัจจุบันจึงถือว่าดีขึ้นมากครับ”

แต่คุณหมอปิยะวัฒน์บอกอีกว่า มีโรคใหม่ที่คนไทยเพิ่งรู้จัก นั่นคือ **โรควิรัสตับอักเสบอี**

“ย้อนไปเมื่อ 10 - 20 ปีก่อนนี้ คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยรู้จักโรควิรัสตับอักเสบอี เพราะบ้านเราพบผู้ป่วยโรคนี้น้อย ส่วนใหญ่พบในประเทศเพื่อนบ้านอย่าง อินเดีย จีน ปากีสถาน บังกลาเทศมากกว่า ส่วนใหญ่เกิดจากการดูแลสุขภาพสะอาด พื้นฐานไม่ดีนัก โดยเฉพาะการกินอาหารที่ไม่สุกสะอาด กินน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค และเมื่อเราไปเที่ยวต่างประเทศก็นำโรคนี้อกลับมาด้วย โดยอาการที่เห็นชัดคือ ภาวะตาเหลือง ตัวเหลือง

“ทุกวันนี้เราพบไวรัสนี้จากพาหะนำโรคคือ หมู ไม่ว่าจะเลี้ยงในฟาร์มหรือในเล้า สิ่งสำคัญคือพฤติกรรมมารกินที่เน้นทำให้เนื้อสุกแค่ภายนอก แต่ไม่สุกถึงข้างใน โดยเฉพาะการกินหมูจุ่ม ชานู ซึ่งอาจทำให้ติดไวรัสจากเนื้อหมูที่มีเชื้อได้ โดยการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบอี อาจทำให้ตับอักเสบเฉียบพลัน เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ตัวเหลือง ตาเหลือง แล้วค่อยๆ ดีขึ้น หรือบางรายก็อาการหนักตับวายไปเลย”

นอกจากอาหารแล้ว การบริโภคยาและอาหารเสริมต่างๆ โดยขาดความรู้ก็มีผลเสียต่อตับเช่นกัน



### 3. กินยาหรืออาหารเสริมโดยขาดความรู้

คุณหมอบียะวัฒน์กล่าวว่า สาเหตุของการเกิดภาวะตับอักเสบอันดับหนึ่งในบ้านเราคือ ผลจากการกินยา ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบัน ยาสมุนไพร รวมถึงการกินอาหารเสริมต่างๆ ที่ทุกวันนีวนำจำหน่ายอยู่ในตลาดจำนวนมาก

“ยาหรืออาหารเสริมเหล่านี้บางชนิดผลิตไม่ได้มาตรฐาน กินแล้วเป็นอันตราย บางชนิดมีองค์ประกอบที่ไม่เหมาะสมกับตับ ทำให้ตับเกิดปฏิกิริยาและอักเสบเฉียบพลันในที่สุด มีอาการมากบ้าง น้อยบ้าง หรือบางรายอาจเสียชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาโรคตับอยู่แล้ว ยิ่งกินสารต่างๆ เหล่านี้ ตับอาจพังหรืออาจดับวายได้เร็วขึ้นครับ”

สอดคล้องกับข้อมูลจากหนังสือ *Skinny Liver* ที่เขียนโดย **ดร.คริสติน เคิร์กแพทริค** นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และ **นายแพทย์อิบราฮิม ฮานูเนห์** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์โรคทางเดินอาหารและตับ จากสถาบันมินนิโซตา กาสโตรเอนเทอโรโลยี (Minnesota Gastroenterology) ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ชี้ว่า มีตัวยางานชนิดที่ทำให้เกิดปัญหาต่อตับโดยตรง และเสี่ยงต่อการเพิ่มขึ้นของภาวะไขมันพอกตับ

อย่างที่ทราบกันว่า หน้าที่โดยตรงหน้าที่หนึ่งของตับคือ การเผาผลาญและขจัดสารพิษ สารเคมีต่างๆ ออกจากร่างกาย ซึ่งตัวยางานชนิดที่ส่งผลเสียต่อตับโดยตรง อาทิ อะเซตามิโนเฟน (Acetaminophen) ซึ่งเป็นกลุ่มยาแก้ปวดลดไข้ สแตติน (Statin) ซึ่งเป็นยากลุ่มลดไขมันในเลือด ยาต้านเชื้อรา (Antifungal Drugs) ทาม็อกซิเฟน (Tamoxifen) ซึ่งเป็นยากลุ่มรักษามะเร็งเต้านม คอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroid) ยารักษาโรคอ้วนโอดีมมูนกลุ่มหอบหืด รวมถึงยาเม็ดคุมกำเนิดและยาฮอร์โมนชนิดเม็ดด้วย

นอกจากพฤติกรรมการกินแล้ว อย่างที่เราทราบกันดีว่า “วิถีการดื่ม” ของคนไทยก็ก่อปัญหาโรคตับเช่นกัน

### “บุหรื” ตัวเร่งทุกปัญหาสุขภาพ

จากข้อมูลของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (The Centers for Disease Control and Prevention : CDC) ประเทศสหรัฐอเมริกา ชี้ว่า การสูบบุหรืเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเสียชีวิตกว่า 480,000 คนทุกปี และถึงแม้จะไม่ได้ทำให้เสียชีวิต แต่การสูบบุหรืก็ส่งผลเสียต่อการทำงานของตับไม่น้อยเลยทีเดียว

จากข้อมูลที่ ดร.คริสติน และคุณหมอ อิบราฮิม อธิบาย การสูบบุหรืมากชนิดมวนต่อมวน หรืออย่างน้อยวันละ 2 ของสามารถทำลายตับได้ เพราะสารเคมีในบุหรืส่งผลให้เซลล์ตับอักเสบ เกิดเป็นแผลที่เนื้อตับ ทำให้ตับลดศักยภาพในการทำงานลง โดย ดร.คริสติน อ้างถึงงานของนักวิจัยจากประเทศสเปนที่พบว่า การสูบบุหรืทำให้โอกาสในการเกิดภาวะไขมันพอกตับเพิ่มสูงขึ้น และแม้จะยังอยู่ในขั้นศึกษาทดลอง แต่ที่แน่ๆ สารนิโคตินในบุหรืและสารเคมีอื่นๆ ที่ตกค้างในร่างกายจากการสูบบุหรืย่อมเดินทางไปทำลายที่ตับ และทำให้ตับทำงานหนักขึ้นอย่างแน่นอน





## ดับอีกเสบเพราะ-คิดสังสรรค์

คุณสุพัฒน์ (สงวนนามสกุล)

อายุ 55 ปี มีอาชีพเป็นพนักงานส่งเอกสาร คุณสุพัฒน์ไม่ใช่คนที่จริงจังกับการเลือกอาหารกินมากนัก แต่ด้วยความที่เป็นคนกินง่ายและเน้นกินอาหารไทยเป็นหลัก ทุกเมนูของเขาล้วนมีผักอยู่พอสมควร ถึงอย่างนั้นเขาก็มีภาวะอ้วนลงพุง และมีภาวะดับอีกเสบที่มาจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำนั่นเอง

“ทุกวันหลังเลิกงาน ผมและเพื่อนร่วมงานจะนั่งกินเบียร์ที่ร้านประจำหน้าบริษัททุกวัน วันละ 3-4 ขวดเป็นอย่างต่ำ แต่บางวันที่วิ่งสังสรรค์มีประเด็นให้คุยอาจนั่งดื่มกันนับขวดได้เป็นโหล แต่ผมก็ไม่เคยเสียงานตื่นเช้ามาทำงานได้ตามปกติเสมอ จึงคิดว่าพฤติกรรมนี้ไม่ได้ส่งผลเสียอะไรเลย ทำต่อมาเรื่อยๆ นานกว่า 20 ปี ปีหนึ่งๆ จะหยุดดื่มก็เฉพาะช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน แต่บางปีก็มีแหกกฎเพราะอดดื่มไม่ได้

“จนกระทั่งถึงรอบการตรวจร่างกายประจำปีของบริษัทปีที่แล้วมีการตรวจค่าการอักเสบของตับและผลออกมาสูงกว่ามาตรฐาน (ค่า SGOT/SGPT อยู่ที่ 60 ยูนิต/ลิตร) เมื่อปรึกษาหมอก็ได้รับคำตอบว่า ผมมีอาการดับอีกเสบจากการดื่มสุราหมอบอกว่าดับคงอักเสบเรื้อรังมานานแล้ว แต่เพิ่งเกิดการ และผมควรงดการดื่มสุราสักพักหนึ่งเพื่อให้ตับได้พัก บอกตามตรง ทุกวันนี้ผมก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะกลายเป็นพฤติกรรมเคยชินเสียแล้ว แต่ก็ตั้งใจจะพยายามทำให้ได้ครับ เพราะบอกตรงๆ ผมกลัวเป็นโรคตับแข็ง”

เรามาลุ้นเอาใจช่วยคุณสุพัฒน์ให้ทำสำเร็จกันนะค่ะ

## 4. ดับแอลกอฮอล์กินพอดี

แม้คนไทยส่วนใหญ่ถูกสอนว่า การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์นั้นผิดศีลข้อ 5 แต่ด้วยวิถีรักสนุก ชื่นชอบการสังสรรค์ และจัดให้การดื่มแอลกอฮอล์เป็นทั้งความบันเทิง กิจกรรมยามว่าง หรือแม้กระทั่งเครื่องเยี่ยวยาความทุกข์ เพราะเหตุนี้การดื่มแอลกอฮอล์จึงอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยแบบแยกกันยาก

คุณหมอปิยะวัฒน์อธิบายพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จนก่อให้เกิดปัญหาต่อตับไว้ดังนี้

“พฤติกรรมการดื่มเหล้าเป็นพฤติกรรมที่ยังดำเนินอยู่ในบ้านเรา แม้คนดื่มจะทราบว่าการดื่มเหล้าทำให้เกิดโรคตับอักเสบ โรคตับแข็ง แต่ก็หยุดดื่มกันไม่ได้ แถมความนิยมในการดื่มของคนยุคนี้ก็เปลี่ยนไป จากเหล้าสี เหล้าแดง เหล้าขาว มาเป็นเบียร์ ไวน์ แถมยังเชื่อว่า เบียร์หรือไวน์ดีต่อสุขภาพ แต่เมื่อพิจารณาจากการดื่มที่มากกว่าระดับปกติก็ย่อมทำให้เกิดปัญหากับตับได้อยู่ดี แต่เมื่อแจ้งผู้ป่วยว่าเป็นโรคตับแข็ง ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรีบบอกว่าไม่ได้ดื่มบ่อย หรือบอกว่าดื่มน้อยเสียเป็นส่วนใหญ่ครับ”

นอกจากนี้จากข้อมูลในหนังสือ *สแกนกิน (The Diet Myth)* ที่เขียนโดย **ทิม สเปกเตอร์** แปลโดย **คุณหมอผิง-แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล** กล่าวว่า ความสามารถในการดื่มแอลกอฮอล์นั้นขึ้นอยู่กับเอนไซม์หลักไม่กี่ชนิด ซึ่งคนแต่ละเชื้อชาติมีมากน้อยต่างกัน โดยทราบกันดีว่าคนเอเชียส่วนใหญ่ดื่มแอลกอฮอล์ได้น้อยกว่าคนเชื้อสายอื่น เพราะมีเอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส (Alcohol Dehydrogenase) ซึ่งเผาผลาญแอลกอฮอล์ได้เร็วกว่าชาวยุโรปและแอฟริกันที่ไม่มีเอนไซม์นี้ถึง 50 เท่า ทำให้เขาได้เร็วกว่า

นอกจากพฤติกรรมการกินดื่มแล้ว ยังมีไลฟ์สไตล์อื่นๆ ที่ทำให้คุณหรือใครอีกหลายคนเสี่ยงป่วยด้วยโรคตับได้



## LACK OF EXERCISE ออกกำลังกายไม่เพียงพอ

งานเยอะ...ไม่มีเวลา...คือปัญหาที่ถูกหยิบมาเป็นข้ออ้างของคนส่วนใหญ่ แต่จริงๆ แล้วเราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเสียมากกว่า

คุณหมอบิยะวัฒน์กล่าวว่า

“คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเท่าไร ทั้งที่การออกกำลังกายช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของเราให้แข็งแรงพร้อมสู้กับโรคต่างๆ รวมถึงไวรัสตัวอื่นๆ อีกเสียบีและไวรัสตัวอื่นๆ อีกเสียบี

“จริงๆ แล้วปัจจุบันนี้คนจำนวนไม่น้อยหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะวิ่งกันเยอะขึ้น ซึ่งนั่นถือเป็นเรื่องดี แต่หลายคนก็ติดหวาน และยังคงบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้นตามไปด้วย และอาหารที่เป็นที่นิยมอย่างเช่น ชาไข่มุก มีทั้งน้ำตาล นม นมข้นหวาน แป้งจากไข่มุก เราต้องใช้การออกกำลังกายหลายวันกว่าจะกำจัดแคลอรีที่เกิดจากการกินอาหารเหล่านี้ หากกำจัดไม่หมด ในที่สุดก็จะกลายเป็นโรคไขมันพอกตับ”

อีกทั้งทุกวันนี้เราเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ซึ่งคุณหมอบอกว่า นี่ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้คนไทยมีปัญหาโรคตับ โดยเฉพาะโรคตับอักเสบมากขึ้นเช่นกัน

### ปัญหาไขมันพอกตับ ของคนไม่ออกกำลังกาย

คุณพีรพันธุ์ วิจิตรไกรวิน หรือ คุณคิ้ว ช่างภาพนิตยสาร เล่าให้ฟังว่า เมื่อ 3-4 ปีก่อนเขาสังเกตเห็นผลตรวจร่างกายของตนเองแล้วพบว่า ค่าไขมันพอกตับอยู่ในเกณฑ์ที่สูง แต่เมื่อพิจารณารูปแบบการใช้ชีวิตของตนเองที่ก็ไม่ใช้คนกินแป้งหรือกินไขมันเกินพอดี แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่ได้ควบคุมการกินอาหารอย่างจริงจังจึงกินอะไรประมาณมากกว่า จนเริ่มสังเกตเห็นผลตรวจร่างกายผิดปกติมา ค่าไขมันพอกตับของเขาก็สูงขึ้นเรื่อยๆ จนเกินมาตรฐานเมื่อไปพบคุณหมอและสอบถามสาเหตุ

“คุณหมอสบรูว่า แม้ผมจะไม่ได้โหมกระหน่ำกินแป้งหรือไขมันเกินพอดี แต่เพราะไม่ออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ คุณหมอจึงแนะนำให้ออกกำลังกายต่อเนื่อง ร่วมกับการกินวิตามินอีด้วย ไม่นานภาวะไขมันพอกตับก็ลดระดับลงจนกลับมาปกติครับ”

## รับข่าวสารอย่างขาดความรู้

คุณหมอมิยะวัฒน์อธิบายว่า

“ทุกวันนี้การเสพข้อมูลที่ไม่มีความรู้ งานวิจัยรองรับจำนวนมาก ทั้งสื่อโฆษณา เกี่ยวกับตัวยาหรือสมุนไพรบางชนิด หรืออาหารเสริมประเภทต่างๆ อาจทำให้บริโภคแบบผิดๆ และนำมาสู่ปัญหาโรคตับมากมาย

“หรือพฤติกรรมที่เมื่ออยากรู้อะไรก็พึ่ง การเสิร์ชข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว แต่ไม่มีการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญร่วมด้วย บางคน ไปล้างตับทั้งที่ขาดความรู้ บางคนหยุดยารักษา ไวรัสตับอักเสบชนิดต่างๆ เองโดยไม่ปรึกษา หมอ ทำให้ปริมาณไวรัสกลับมาสูง ในที่สุด ก็ไตวาย ตับแข็ง หรือเป็นมะเร็งตับได้

“ปัจจุบันนี้ทุก 2 สัปดาห์จะมีคนไข้เข้ามา ด้วยอาการตับวาย สาเหตุที่พบบ่อยคือ คนไข้ หยุดยาเอง ไม่รักษาตามที่หมอบอกอย่างต่อเนื่อง เพราะอ่านอินเทอร์เน็ตมากกว่าปรึกษา หมอ นี่คือข้อมูลที่เกิดขึ้นในขณะนี้ครับ”

## รู้ตัวเมื่อสาย เพราะไม่ตรวจร่างกายสม่ำเสมอ

จากข้อมูลเรื่องจำนวนผู้ป่วยที่คุณหมอมิยะวัฒน์อธิบายไว้ข้างต้น ทำให้ทราบว่า ในผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบี 100 คนมีผู้ป่วยเพียง ร้อยละ 20 เท่านั้นที่รู้ว่าตัวเองป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับตับ เหตุผลที่เป็นเช่นนั้นเพราะคนไทยส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความสำคัญกับการตรวจ ร่างกายประจำปี หรือในกลุ่มคนที่ตรวจร่างกายจะโดยสิทธิของการ เป็นพนักงานบริษัทหรือความตั้งใจส่วนตัว คนส่วนใหญ่กลับไม่ได้ ให้ความสำคัญกับการตรวจการทำงานของตับ

“เมื่อก่อนนี้โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นโรคตับอีกชนิดที่พบมาก สาเหตุสำคัญเกิดจากโรคนี้สามารถติดต่อได้จากแม่สู่ลูก โชคดีที่ ปัจจุบันเด็กไทยทุกคนต้องได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี จึงอนุมานได้ว่า หมู่มสาวอายุต่ำกว่า 30 ปีส่วนใหญ่ได้รับวัคซีนป้องกัน โรคนี้กันหมดแล้ว”

ถึงอย่างนั้นก็ยังมีคนไข้ อายุ 30 ปีขึ้นไปอีกจำนวนไม่น้อยที่มีโอกาส เป็นโรคนี้ และยังคงไม่รู้ตัว ยิ่งไปกว่านั้นก็ยังมียาโรคตับอีกหลายชนิด ที่อาจกำลังแฝงอยู่ในร่าง แต่คนส่วนใหญ่กลับไม่ทราบ ดังที่คุณหมอมิยะ

### ตรวจสุขภาพตับ

#### ท่าเลย! อย่ารอนสาย

ใครบ้างที่ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คโรคตับ ทั้ง การตรวจค่าการทำงานของตับ การตรวจค่าการอักเสบ เช็กค่ามะเร็ง รวมถึงทำการตรวจอัลตราซาวนด์ตับว่ามีก้อนเนื้องอกหรือไม่ เพื่อเป็นตัวช่วยในการคัดกรองโรค ได้ดีขึ้น

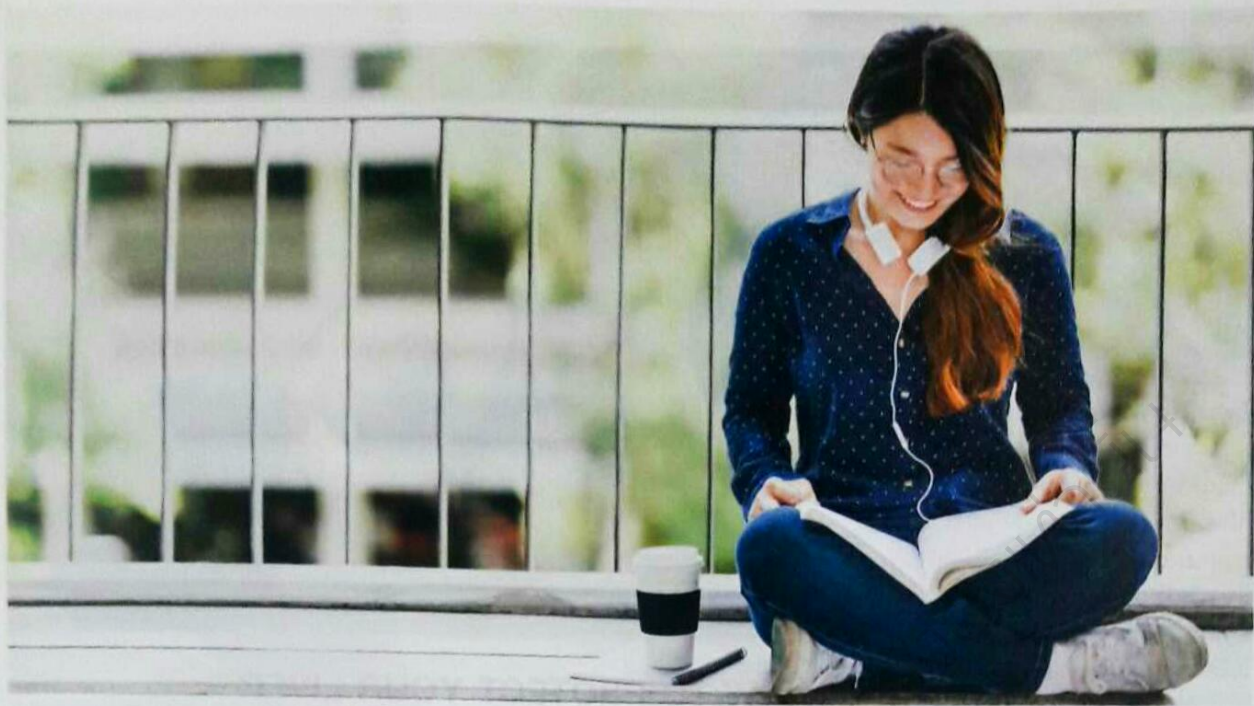
- มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคตับแข็งและโรคมะเร็งตับ
- มีประวัติอาการตัวเหลือง ตาเหลือง
- เคยใช้ยาเสพติด
- เคยเจาะ - สักตามร่างกาย
- เคยรับการผ่าตัด ได้รับเลือดหรือผลิตภัณฑ์จากเลือด เมื่อ 30 - 40 ปีก่อน

นอกจากนี้หากในโรงพยาบาลบางแห่งไม่รวมการตรวจ เช็กไวรัสตับอักเสบบีและไวรัสตับอักเสบบีอยู่ในโปรแกรม การตรวจโรคตับ ควรแจ้งตรวจสักครั้ง หากตรวจไม่พบ ก็สามารถเว้นระยะการตรวจได้ เนื่องจากโรคนี้ไม่ได้ติดต่อ ได้ง่ายนัก

“ยกตัวอย่างเช่น เมื่อ 30 ปีก่อนเราไม่เคยทราบว่าการรับเลือด ผลิตภัณฑ์จากเลือด การรับการผ่าตัด หรือ การเจาะ - สักตามร่างกาย อาจทำให้ได้รับไวรัสตับอักเสบบี เข้าสู่ร่างกายได้ และโรคนี้ก็ใช้เวลานานกว่าจะตับอักเสบบีที่เกิดจากไวรัสตับอักเสบบีจะพัฒนาไปเป็นโรคตับแข็งและโรคมะเร็งตับ

“ความจริงคือ หากรู้ว่าร่างกายมีไวรัสชนิดนี้แต่เนิ่นๆ เพียงกินยาต้านไวรัสตับอักเสบบีต่อเนื่องนาน 3 เดือนก็หายขาดได้ ที่สำคัญยาเหล่านี้ก็เข้าสู่ระบบประกันสุขภาพหมดแล้ว เรียกว่าฟรีทุกสิทธิการรักษาพยาบาล แต่เป็นเพราะว่าคนไทยไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการตรวจเช็ค ร่างกาย จึงไม่ทราบว่ามียาไวรัสตับอักเสบบีหรืออาการเกี่ยวกับตับแฝงอยู่ จนกระทั่งผ่านไปหลายปี โรคตับที่เป็นอยู่ ก็รุนแรงจนยากจะรักษาครับ”

นี่จึงเป็นอีกเหตุผลที่สนับสนุนว่า การตรวจร่างกายประจำปีเป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ



### 3 พฤติกรรมทางอ้อม ส่งผลเสียต่อตับ

ในชีวิตประจำวันของคนเมืองทุกวันนี้ มีพฤติกรรมบางอย่างที่เราอาจทำจนเคยชิน ไม่รู้สึกผิดปกติแปลกหรือคิดว่าส่งผลเสีย แต่จริงๆ แล้วกลับให้ผลเสียต่อตับทางอ้อม และตัวก็เป็นหนึ่งในอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากไลฟ์สไตล์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพเหล่านี้

#### 1. STRESSFUL ความเครียดที่เกินพอดี

เมื่อสอบถามคุณหมอมืออาชีพพบว่า ความเครียดที่มากเกินไปส่งผลต่อการทำงานของตับหรือไม่ คุณหมอมอบิยาบัยดิงนี้

“ความเครียดไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเกี่ยวกับตับครับ แต่ส่งผลต่อการทำงานของตับในทางอ้อมคือ เมื่อคนเราเครียดอาจส่งผลให้เราเกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น เมื่อเครียดแล้วกินมากเกินไป กินอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง ก็อาจส่งผลให้เกิดโรคไขมันพอกตับ และนำไปสู่ตับอักเสบได้

“หรือในบางรายเครียดแล้วมีอาการนอนไม่หลับ พักผ่อนน้อย หรือเครียดแล้วก็ไม่อยากออกกำลังกาย คนเหล่านี้ภูมิคุ้มกันจะต่ำ หากเป็นคนที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีก็จะส่งผลเสีย เพราะร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดีพอจะเข้าไปช่วยต่อต้านไวรัส ทำให้ไวรัสเพิ่มจำนวนขึ้นได้ครับ”

#### 2. LOW VITAMIN D ตับป่วยเพราะไม่ค่อยตากแดด

อีกพฤติกรรมที่คนเมืองยุคนี้เป็นกันคือ มีโอกาสสัมผัสแสงแดดน้อย ทำให้ร่างกายไม่สามารถผลิตวิตามินดีได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยคุณหมอมืออาชีพบัยบัยดิงนี้

“คนเมืองจำนวนหนึ่งออกจากบ้านไปทำงานแต่เช้ามืด กลับจากที่ทำงานก็มีด่ำวันหนึ่งๆ ร่างกายได้สัมผัสแสงแดดน้อยมาก ผลก็คือ คนเมืองยุคนี้กว่าร้อยละ 30 ขาดวิตามินดี ซึ่งวิตามินดีไม่เพียงสำคัญต่อการดูดซึมแคลเซียม สร้างความแข็งแรงให้กระดูก แต่ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายด้วย”

ด้วยเหตุนี้คนที่ใช้ชีวิตโดยแทบไม่เจอแสงแดดจึงมีภูมิคุ้มกันต่ำ และหากบุคคลนั้นเป็นผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบีก็มีโอกาสที่เชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นจากความอ่อนแอของร่างกายนั่นเอง

#### 3. RESTLESS BEHAVIOR

##### พฤติกรรมนอนน้อย - นอนไม่หลับ

หลายคนทำงานหนักจนทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อย หรือบางคนเป็นโรคนอนไม่หลับ จึงทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อน ซึ่งแน่นอนว่าภาวะขาดการพักผ่อนนั้นส่งผลเสียต่อตับ

ดร.คริสตินเชื่อว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอนั้นทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง ส่งผลเสียต่อการต้านโรคต่างๆ และยังทำให้ตับทำงานหนักมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นมีงานวิจัยของโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์เจเนอรัล (Massachusetts General) ในเมืองบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ชี้ว่า ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) จะมีค่าเอนไซม์ ALT (Alanine Aminotransferase) และ AST (Aspartate Aminotransferase) สูง และนำไปสู่ภาวะไขมันพอกตับชนิดที่มีการอักเสบ (Non-alcoholic Steatohepatitis : NASH) ได้

## โรคตับจากพฤติกรรมกำหนัด

จากข้อมูลข้างต้นทั้งหมดสามารถจำแนกโรคตับจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ผิดได้ ดังนี้

1. **โรคไวรัสตับอักเสบ** ซึ่งในบ้านเราปัจจุบันมี 3 ชนิด คือ โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคไวรัสตับอักเสบดี โรคไวรัสตับอักเสบซี

2. **โรคไขมันพอกตับ (Non-alcoholic Fatty Liver Disease : NAFLD)** เป็นภาวะไขมันพอกตับที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาตับอักเสบ

3. **โรคไขมันพอกตับที่มีการอักเสบ (Non-alcoholic Steatohepatitis : NASH)** ไขมันพอกตับชนิดนี้ทำให้เกิดพังผืดในตับ ตับแข็ง และมะเร็งตับได้

4. **โรคตับอักเสบ (Hepatitis)** หากเป็นนานๆจะเกิดเป็นโรคตับแข็ง นำไปสู่ตับวาย หรือเป็นมะเร็งตับแทรกซ้อนโดยตับอักเสบแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

- โรคตับอักเสบชนิดเฉียบพลัน (Acute Viral Hepatitis) มักมีอาการอักเสบสูงถึงหลักพัน แต่มักหายได้เองภายใน 6 เดือน

- โรคตับอักเสบชนิดเรื้อรัง (Chronic Hepatitis) เป็นการอักเสบต่อเนื่องนานเกิน 6 เดือนขึ้นไป

5. **โรคตับแข็ง (Cirrhosis)** เป็นภาวะตับอักเสบเรื้อรัง เกิดเป็นวงแผลกว้างจนเนื้อตับใหม่งอกไม่ทัน นานวันเข้าเนื้อตับส่วนที่ดีจึงลดลงจนตับไม่สามารถทำงานตอบสนองร่างกายได้

6. **โรคมะเร็งตับ (Hepatoma)** เป็นมะเร็งที่เกิดบริเวณเนื้อตับ อาจเป็นผลมาจากภาวะตับอักเสบเรื้อรัง หรือภาวะตับแข็งที่กระตุ้นให้เซลล์ตับแบ่งตัวผิดปกติ เกิดเป็นเซลล์มะเร็งได้



## HOW TO PROTECT YOUR LIVER

### ชวนคุณปรับพฤติกรรม ลดเสี่ยงโรคตับ

จากพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่เราเองอาจไม่เคยทราบว่า ก่อให้เกิดปัญหาการทำงานของตับ วันนี้จึงชวนคุณมาปรับพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคตับดังต่อไปนี้

#### 1. ปรับการกิน แก้ปัญหาโรคตับ

จากพฤติกรรมการกินที่ทำให้เสี่ยงเป็นโรคตับ สามารถสรุปเป็นวิธีการง่ายๆ (แต่ต้องทำอย่างจริงจัง) ได้ ดังนี้

- **ลดการบริโภคแป้งและน้ำตาลที่เกินพอดี** โดยในส่วนของแป้งควรเปลี่ยนมาเป็นแป้งไม่ขัดขาว หรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีการดูดซึมช้าร่างกายได้ช้ากว่า รวมถึงควรลดอาหารกลุ่มไขมันลงด้วย

- **กินโปรตีนที่ดี** เนื่องจากโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการซ่อมแซมตัวเองของตับ โปรตีนที่ดี ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากเต้าหู้ นมถั่วเหลือง รวมถึงถั่วเปลือกแข็งที่มีเมทาไอนีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการทำงานของตับ

- **กินอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3** ซึ่งช่วยลดภาวะไขมันพอกตับได้ โดยพบมากในปลาทะเล เมล็ดแฟล็กซ์ เมล็ดเจีย ถั่วอลันท์ น้ำมันมะกอก และอะโวคาโด

- **กินอาหารปรุงสุกสะอาดเสมอ** เพื่อลดการรับเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและไวรัสตับอักเสบบี รวมถึงเชื้อโรคอื่นๆ ที่อาจหลงเหลืออยู่จากการปรุงที่ไม่สุก

- **ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด** เพราะแม้แต่น้ำผลไม้คั้นสดก็ยังให้น้ำตาลมากเกินไปจนเกินไป ดังนั้นหากเลือกได้ คุณหมอบริเววัฒน์แนะนำให้ดื่มน้ำเปล่าจะดีที่สุด โดยเฉพาะคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก

- **กินอาหารกลุ่มแอนติออกซิแดนต์** ทั้งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ และสารกลุ่มฟิโตนเคมีต่างๆ (Phytochemicals) เช่น พอลิฟีนอล ไอโซฟลาโวน ที่ช่วยลดการอักเสบในส่วนต่างๆ ของร่างกาย อีกทั้งช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายพร้อมสู้โรคและการติดเชื้อต่างๆ รวมถึงไวรัสตับอักเสบบีด้วย

นอกจากนี้นักกำหนดอาหารยังแนะนำว่า เพื่อดูแลสุขภาพตับให้แข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ทั้งหวานจัด มันจัด เค็มจัด เพราะเป็นอีกหนึ่งตัวกระตุ้นให้เกิดโรคไขมันพอกตับ และควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด เพราะนอกจากจะมีไขมันสูงแล้ว อาจได้รับผลเสียจากน้ำมันทอดซ้ำที่มีสารก่อมะเร็งอีกด้วย



## 2. ให้ความสำคัญกับการเลือกแหล่งที่มาของอาหาร

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการรับประทานสารพิษโดยไม่จำเป็น คือ การเลือกอาหารออร์แกนิก หรืออย่างน้อยก็อาหารปลอดสารพิษ ยิ่งทุกวันเนื้อพืชผักเกษตรอินทรีย์ในร้านเราหาได้ง่ายขึ้น ราคาไม่แพง ถือเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่ง

หรือหากใครไม่สะดวกที่จะซื้ออาหารกลุ่มนี้มากิน ก็เปลี่ยนมาเป็นการให้ความใส่ใจกับการล้างเนื้อสัตว์ ผักผลไม้ที่ซื้อมาให้ปราศจากสารเคมีอันตราย ตัวช่วยที่หาง่าย ได้แก่ เปลือก ผงฟู น้ำส้มสายชู และสองมือของเราเองที่หมั่นทำความสะอาดตลอดการล้าง วิธีการนี้ก็ถือว่า ช่วยได้ในระดับหนึ่งแล้ว

## 3. งดเลี้ยง เลี้ยงแอลกอฮอล์

แม้จะมีงานวิจัยมากมายที่ชี้ว่า กินไวน์ดีต่อสุขภาพ แต่ถึงอย่างนั้นความยากกลับอยู่ที่การควบคุมปริมาณการกินให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากมายจนทำร้ายตับ ดังนั้นตามหลักการชีวิตจิต เราแนะนำว่า งดดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดจะปลอดภัยกับตับที่สุดค่ะ

## 4. ศึกษาให้ดีก่อนกินยา สมุนไพร หรืออาหารเสริม

ยาชนิดที่สั่งโดยแพทย์ แพทย์มักกำกับเรื่องปริมาณการกินเพื่อป้องกันผลกระทบบทที่เกิดต่อบีบ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะคนที่มีโรคประจำตัวทุกประเภท รวมถึงโรคเกี่ยวกับตับ หรือหากต้องการซื้อยาบางชนิดกินเอง ควรเลือกร้านยาที่มีเภสัชกร และอย่าลืมชี้แจงปัญหาสุขภาพของตนเองก่อนซื้อทุกครั้ง

## 5. ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย

นอกจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักได้ดี และภูมิคุ้มกันในร่างกายสูงขึ้นแล้ว ยังทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้เรารู้สึกรักตัวเอง รู้สึกดีกับสิ่งรอบตัว และพร้อมที่จะลุกขึ้นดูแลตัวเอง

## 6. การรับแสงแดดเป็นสิ่งจำเป็น

อย่างที่คุ้นเคยมอปียะวัฒน์กล่าวไปแล้วว่า วิตามินดี มีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ ดร.คริสตินยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า การรับแสงแดด โดยเฉพาะแสงแดดยามเช้าจะช่วยกระตุ้นให้เวฟิกาชีวิต และระบบการหลับและตื่นภายในร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบมากขึ้นอีกด้วย

วิธีปรับพฤติกรรมที่เราแนะนำนั้นไม่ใช่เรื่องที่ทำยากเลยสักข้อ ขึ้นอยู่กับว่าตัวคุณจะเห็นความสำคัญของการปรับพฤติกรรมครั้งนี้หรือไม่ และอย่างที่บอก โรคตับเป็นโรคแฝงที่อาจใช้เวลาหลายปีกกว่าจะแสดงผลของโรค และในวันที่เกิดโรคขึ้นแล้ว บางรายอาจแก้ไขได้ทัน ขณะที่บางรายโรคอาจลุกลามจนยากจะเยียวยา

จึงอยากแนะนำว่า ลุกขึ้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ ก่อนทุกอย่างจะสายไปนะคะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

