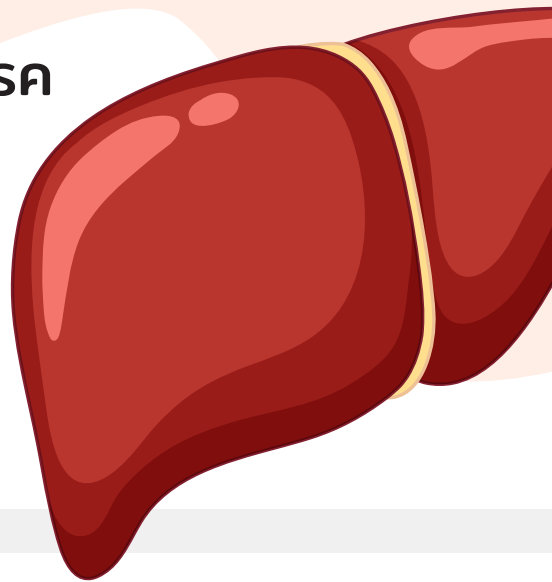


วิธีดูแล้วยวะ “ตับ” อย่างไรให้ห่างไกลโรค แนวทางการรักษาป้องกันความเสี่ยง

“โรคตับอักเสบเรื้อรัง (Chronic Liver Disease)”

ด้วยการเลือกใช้สารสกัดจาก “มิลค์ ทิสเซล (Milk Thistle)”



ตับ (Liver)

คือ อวัยวะที่มีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง ทำหน้าที่สำคัญหลายอย่าง ที่ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ หน้าที่การของโรคตับนั้น มีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ประเทศ พื้นที่และปัจจัยด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล แต่โดยทั่วไปแล้ว โรคตับเป็นปัญหาสำคัญด้านสุขภาพทั่วโลก โดยเฉพาะอุบัติการณ์โรคตับอักเสบ ตับแข็ง และโรคไขมันพอกตับ จนนำไปสู่ “โรคตับอักเสบเรื้อรัง (Chronic Liver Disease)” ได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักพบได้บ่อยในผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก การใช้ยาที่ไม่ถูกวิธี หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วนและโรคเบาหวาน

ในปัจจุบันนี้ ด้วยเทคโนโลยี การศึกษา การค้นพบยาใหม่ ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้มียากลุ่มใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อใช้ในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ของสุขภาพมากมาย รวมถึง สารสกัดจากพืชที่มีชื่อว่า มิลค์ ทิสเซล (Milk Thistle) ซึ่งเป็นหนึ่งในสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ บำรุงรักษาภาวะตับอักเสบทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรังได้

รู้จักกับอวัยวะ “ตับ (Liver)”

ให้เข้าใจมากขึ้น และสาเหตุที่อาจทำลายสุขภาพตับได้ โดยไม่คาดคิด!

ตับ เป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกาย ที่ทำหน้าที่สำคัญหลายอย่าง ที่ช่วยให้ร่างกายทำงานของเรานั้น ทำงานได้เป็นปกติ โดยหากสรุปให้เห็นภาพหน้าที่การทำงานง่าย ๆ อาจเปรียบว่าตับทำงานเหมือนเครื่องมือต่าง ๆ ได้แก่

- ตับ เปรียบเสมือน “เครื่องกรองน้ำที่มีตาข่ายกรอง” ทำหน้าที่กรองสารพิษและของเสียจากเลือด ทำให้เลือดสะอาดและมีความปลอดภัย

- ตับ เปรียบเสมือน “โรงงานที่ผลิตอาหาร” ทำหน้าที่ผลิตสารสำคัญ เช่น โปรตีนที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือด เปลี่ยนแปลงยาและสารอาหารให้ออกฤทธิ์ และผลิตน้ำดีที่ช่วยย่อยไขมันในอาหาร ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้ดี

- ตับ เปรียบเสมือน “แบตเตอรี่ที่เก็บพลังงาน” ทำหน้าที่เก็บและปล่อยพลังงานในรูปของกลูโคส เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานใช้ตลอดวัน

- ตับ เปรียบเสมือน “ตู้เย็นเก็บอาหาร” ทำหน้าที่เก็บสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อใช้เมื่อร่างกายต้องการ



ดังนั้น การรักษาสุขภาพตับให้ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะตับของเรานั้นทำหน้าที่หลายอย่างที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีและทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ มีบทบาทสำคัญในด้านการกรองสารพิษ การผลิตสารสำคัญ การจัดการพลังงาน การย่อยอาหาร และการเก็บสารอาหารในร่างกาย

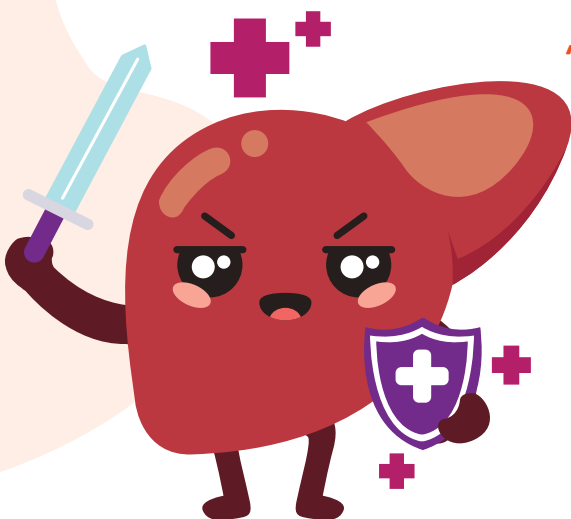


สำหรับสาเหตุ ของการเกิดภาวะตับอักเสบเรื้อรังนั้น มักเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน แบ่งจากสาเหตุต่าง ๆ ได้แก่

- **การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป:** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานมากเกินไป สามารถทำให้เกิดการทำลายเซลล์ตับ จนทำให้เกิดตับอักเสบได้
- **การใช้สารเคมีหรือยาที่เป็นพิษ:** การใช้ยาเกินขนาดหรือการใช้ยาเป็นระยะเวลานาน เช่น พาราเซตามอล หรือยาอื่น ๆ ในขนาดและระยะเวลาที่ไม่ถูกต้อง สามารถทำให้ตับเสียหายได้
- **การติดเชื้อแบคทีเรียหรือปรสิต:** การติดเชื้อแบคทีเรียหรือปรสิตบางชนิด อาจมีผลกระทบต่อตับ อาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบได้
- **การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ:** ติดเชื้อผ่านการบริโภคอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนไวรัส หรือการสัมผัสของเหลวจากร่างกาย อาจทำให้เกิดตับอักเสบได้
- **การเกิดตับอักเสบจากภูมิคุ้มกันตัวเอง:** เป็นภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายโจมตีเซลล์ตับ ทำให้เกิดการอักเสบ
- **การสะสมของไขมันในตับ:** การสะสมของไขมันในตับที่อาจมาจากภาวะอ้วน เบาหวาน หรือการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาจทำให้ตับทำงานมากกว่าปกติจนทำให้เกิดตับอักเสบได้

ภาวะตับอักเสบ สามารถสร้างความรุนแรงให้แก่แต่ละคน แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ถ้าหากตับอักเสบไม่ได้รับการรักษา อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงหลายประการได้ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม อาจพัฒนาทำให้เซลล์ตับเกิดการเสียหายและตาย อาจนำไปสู่การเกิดตับอักเสบเรื้อรัง นำไปสู่ตับแข็ง ซึ่งเป็นภาวะที่เนื้อเยื่อตับเสียหายอย่างถาวร และทำให้ตับไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผู้ที่มีภาวะตับอักเสบเรื้อรัง อาจมีความเสี่ยงสูงในการเกิดมะเร็งตับ เนื่องจากการเสียหายของเซลล์ตับอาจกระตุ้นการเจริญเติบโตผิดปกติ

ดังนั้น การทำความเข้าใจและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ จะช่วยให้เราสามารถป้องกันภาวะตับอักเสบเรื้อรังได้ดีขึ้น โดยการตรวจสุขภาพประจำปีและการปรึกษาแพทย์ เมื่อมีอาการผิดปกติ สามารถช่วยให้การรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



แนวทางการป้องกันดูแล “โรคตับอักเสบเรื้อรัง (Chronic Liver Disease)” ทำอย่างไร ให้ห่างไกลโรค?

การจัดการดูแลและการป้องกันโรคตับอักเสบเรื้อรังนั้น การดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม สามารถทำให้เรานั้นห่างไกลโรคตับอักเสบเรื้อรัง โดยคำแนะนำที่ให้ปฏิบัติ ได้แก่

- ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ หรือหากต้องการดื่มแอลกอฮอล์ ควรดื่มในปริมาณที่ไม่เกินขีดจำกัดที่แนะนำ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก หากมีการดื่มแอลกอฮอล์ควรใช้เวลาในการพักผ่อนและฟื้นฟูให้ตับ



- ใช้อาหารและสารเคมีอย่างระมัดระวัง ใช้อาหารอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ และไม่เกินขนาดที่กำหนด หากทำงานกับสารเคมี ควรใช้มาตรการป้องกันที่เหมาะสม

- ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสอบสุขภาพตับเป็นประจำเพื่อตรวจจับปัญหาในระยะเริ่มต้น เพื่อปรับการรักษาตามความจำเป็น

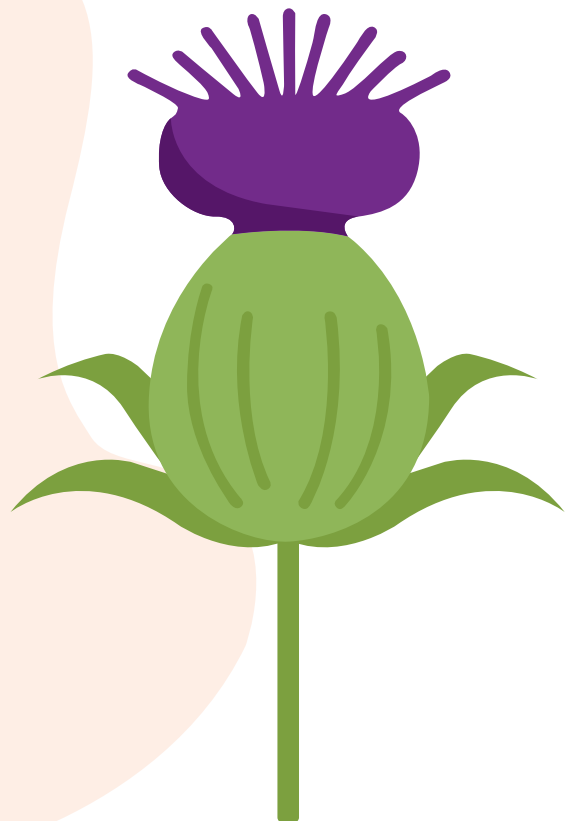
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ และอาหารที่มีไขมันต่ำ

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงโรคตับ

- ควบคุมภาวะสุขภาพต่าง ๆ ทั้ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ให้อยู่ในระดับปกติ

- รับการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี A และ B ซึ่งเป็นการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ

การป้องกันและดูแลสุขภาพตับเป็นการลงทุนที่สำคัญเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตที่ดี และการทำตามแนวทางเหล่านี้ สามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคตับอักเสบบีได้อย่างมีประสิทธิภาพ



รู้จักกับสารสกัดจาก “มิลค์ ทิสเซล (Milk Thistle)” ใช้อย่างไรให้ได้ผล และปลอดภัย?

“มิลค์ ทิสเซล (Milk Thistle)” เป็นพืชสมุนไพร ที่มีลักษณะสูงประมาณ 1-2 เมตร มีใบสีเขียวเข้มที่มีขอบใบมีลักษณะเป็นหนามและมักมีลวดลายสีขาวคล้ายกับ “น้านม” จึงเป็นที่มาของชื่อ "Milk Thistle" (Thistle = พืชหนาม, Milk = น้านม) Milk Thistle มีการใช้มายาวนานในการแพทย์แผนโบราณ โดยเฉพาะในประเทศแถบยุโรปและเอเชีย ซึ่งส่วนที่ใช้กันมากที่สุดคือ เมล็ดของพืช ซึ่งมีสารออกฤทธิ์ที่เรียกว่า ซิลิมาริน (Silymarin) ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพตับเป็นอย่างมาก

โดยการศึกษาทางวิจัยเกี่ยวกับ ซิลิมาริน (Silymarin) นั้น พบว่ามีหลายการศึกษาที่เผยแพร่ในวารสารทางการแพทย์ พบว่า สารสกัด Silymarin มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันและรักษาความเสียหายจากตับจากการดื่มแอลกอฮอล์ การเข้ายาบางชนิด หรือการสัมผัสกับสารพิษ นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมกระบวนการฟื้นฟูเซลล์ตับ และส่งเสริมการสร้างเซลล์ตับใหม่ได้

การใช้ยา ซิลิมารีน (Silymarin) เพื่อรักษาภาวะตับอักเสบเรื้อรัง โดยปกติแล้ว สามารถใช้เป็นยาช่วยในการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะการอักเสบของตับเรื้อรัง (Chronic Inflammatory Disease) หรือภาวะตับแข็ง (Hepatic Cirrhosis) ได้ โดยขนาดยาที่แนะนำคือ 140-280 มิลลิกรัม ต่อวัน แบ่งเป็น 2-3 ครั้งต่อวัน โดยแต่ละครั้งอาจรับประทาน 1-2 เม็ด โดยแนะนำให้รับประทานทั้งแคปซูลพร้อมกับน้ำในปริมาณที่เหมาะสม และสามารถใช้ซิลิมารีน (Silymarin) ได้ในระยะเวลาที่สั้น เช่น 1-3 เดือน ขึ้นอยู่กับสภาพของตับและคำแนะนำจากแพทย์ หากต้องการใช้ในระยะเวลายาว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่า สารสกัดจาก “มิลค์ ทิสเซล (Milk Thistle)” นั้นมีประโยชน์ที่พิสูจน์แล้วในหลายกรณี แต่อย่างไรก็ตาม การใช้ผลิตภัณฑ์นี้ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โดยการใช้ยา ควรเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการจัดการสุขภาพตับที่รวมถึงการปฏิบัติด้านสุขภาพอื่น ๆ เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้จะช่วยให้การใช้ยาเพื่อรักษามีประสิทธิภาพและปลอดภัยมากขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงจากผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

"ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด รอบรู้การใช้ยาอย่างถูกต้องจากคำแนะนำของเภสัชกรและแพทย์"

เพื่อให้ยาที่เราใช้เกิดประสิทธิภาพ เกิดความปลอดภัย ต่อร่างกายให้มากที่สุดนะครับ เพียงเท่านี้ เราก็จะห่างไกลจากโรคครับผม

