

หนังสือชุดความรู้ทั่วไปสำหรับประชาชน

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กิน อย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคตับ



ศาสตราจารย์นายแพทย์วิโรจน์ ไวยานิชกิจ

คุณแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อ ป่วยเป็นโรคตับ

วิโรจน์ ไหววนิชกิจ
บรรณาธิการ

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อป่วยเป็น โรคตับ

ISBN 978-616-598-070-8

โดย 'วิโรจน์ ไววานิชกิจ'

พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม 2566

ราคา 220 บาท

วิโรจน์ ไววานิชกิจ.

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคตับ.-- กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566.

82 หน้า.

1. โรคตับ. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

616.3623

ISBN 978-616-598-070-8

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ กรุงเทพฯ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2539

คำนำ

โรคตับเป็นโรคที่พบบ่อยมากในปัจจุบัน ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้นมีความสำคัญมากสำหรับความสำเร็จในการดูแลรักษาผู้ป่วย หนังสือเล่มนี้ได้แสดงเนื้อหาเกี่ยวกับโรคตับ การดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องและหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเมื่อเป็นโรคตับ สำหรับเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือต้องการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคตับ อนึ่งในการจัดทำหนังสือเล่มดังกล่าวนี้ทางผู้พิมพ์ต้องขอกล่าวคำขอบพระคุณแก่อาจารย์ทุกท่านที่ช่วยให้ความรู้ คำแนะนำในการพิมพ์ตลอดจนจัดเรียงเนื้อหาในหนังสือเล่มดังกล่าว

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิโรจน์ ไวยานิชกิจ
บรรณาธิการ

สารบัญ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคตับ	5
โรคตับที่พบบ่อย	37
โภชนาการและการจัดการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคตับ	61

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคตับ

วิโรจน์ ไหววนิชกิจ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับตับ¹⁻³

ตับเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ ในระบบทางเดินอาหาร ตับ ของคนเรานั้นเป็นอวัยวะภายในที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย อยู่ใต้ชายโครงด้านขวา โดยมีซี่โครงเป็นเกราะกำบัง มีน้ำหนักประมาณ 1.5 กิโลกรัม แบ่งเป็น 2 ส่วน เรียกว่า ตับกลีบซ้ายและตับกลีบขวา ทำหน้าที่สะสมสารอาหาร น้ำตาล เพื่อช่วยในการยังชีพและเติบโตของเซลล์ ต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งมีการทำลายเชื้อแบคทีเรีย สารพิษต่าง ๆ¹

ตับเป็นอวัยวะที่อยู่ใต้ชายโครงด้านขวา กายวิภาคของตับสามารถแบ่งตับออกได้เป็นสองกลีบคือกลีบซ้ายและกลีบขวา และสามารถแบ่งย่อยเป็นส่วนเล็กๆ (Segment) ได้เป็น 8 ส่วน ตับ

(Liver หรือ Hepar) เป็นอวัยวะที่อยู่ในช่องท้องด้านขวาบน ติดกับ กระบังลม มีสี โครมคลุมอยู่ด้านหน้า ด้านล่างเป็น ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ส่วนกลาง ด้านซ้ายของตับเป็นกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ส่วนคูโอเดนมและตับอ่อน (Pancreas) (ตับอ่อนแม้จะมีชื่อคล้าย ตับแต่อยู่คนละข้างของช่องท้อง และมีหน้าที่คนละอย่างไม่เหมือนกัน)

ตับมีขนาด ยาวประมาณ 21-22.5 ซม. (เซนติเมตร) กว้างประมาณ 15-17.5 ซม. หนาประมาณ 10-12.5 ซม. น้ำหนักประมาณ 1,500-2,000 กรัม แบ่งออกเป็นสองกลีบ (Lobe) ซ้ายและขวา สีของตับ เป็นสีน้ำตาลปนแดง ลักษณะความนุ่มแข็งประมาณนุ่มกว่ายางลบ เล็กน้อย รูปร่างโดยทั่วไปคล้ายสามเหลี่ยมหรือรูปลิ้ม สิ่งที่น่าสนใจก็คือตับเป็นอวัยวะในร่างกายเพียงอวัยวะเดียวที่สามารถงอกใหม่ทดแทนส่วนที่ขาดหายไปได้²⁻³

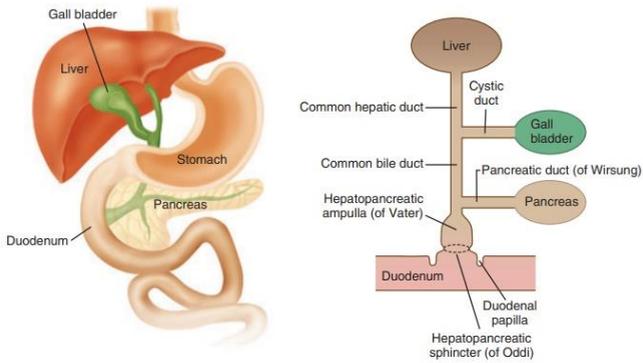


FIGURE Gross anatomy of the human liver and gallbladder.

รูปแสดงกายวิภาคศาสตร์ของตับ

อ้างอิงจาก <https://www.pharmacy180.com/article/liver-3699/>

ในทางการแพทย์นั้นตับมีความสำคัญมากและมีหน้าที่ต่างๆ

มากมาย โดยการทำหน้าที่ต่างๆ ของตับจะอาศัยการทำงานของ

เซลล์ตับ¹

- ผลิตน้ำดี ซึ่งจัดเป็นหน้าที่หลักของเซลล์ตับ