

## โรคไขมันพอกตับในเด็กอ้วน

รศ.พญ. วรนุช จงศรีสวัสดิ์

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในปัจจุบันพบเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเด็กๆ มักชอบรับประทานอาหารประเภทไก่ทอด มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ขนมขบเคี้ยว ลูกอม ช็อคโกแลต น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่นน้ำอัดลม ชาเขียว น้ำผลไม้และนมเปรี้ยวบรรจุกล่อง รวมทั้งเด็กๆ มีการออกกำลังกาย วิ่งเล่นหรือเล่นกีฬาน้อยลง แต่เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์เป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมงในแต่ละวัน ความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารที่มากเกินไปกับการใช้พลังงานที่น้อยเกินไปทำให้เกิดเป็นโรคอ้วน

ผู้ปกครองของเด็กอ้วนมักเห็นว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กน่ารักสุขภาพดี แต่จริงๆ แล้ว ความอ้วนมีผลเสียต่อสุขภาพของเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะเด็กอ้วนที่มีรอยสีต่างๆ ที่คอ ข้อพับ รักแร้และบริเวณที่เนื้อเสียดสีกัน คล้ายขี้โคลแต่ขัดล้างไม่ออก ดังภาพ



เด็กอ้วนเหล่านี้มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หูดหยาบไฉขณะนอนหลับ รวมทั้งโรคไขมันพอกตับ ในอดีตโรคเหล่านี้มักพบในวัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ แต่ในปัจจุบันพบเด็กอ้วนเป็นโรคของผู้สูงอายุเหล่านี้เพิ่มขึ้น

## โรคไขมันพอกตับคืออะไร?

โรคไขมันพอกตับคือโรคที่มีไขมันสะสมในตับมากกว่าปกติ สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคนี้ได้แก่การดื่มแอลกอฮอล์ การรับประทานยาบางชนิด ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี แพ้ภูมิตัวเอง โรคทางเมตาบอลิก แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในเด็กคือความอ้วน โรคไขมันพอกตับในเด็กอ้วนเป็นโรคที่ถูกมองข้าม ประชาชนมักไม่ทราบว่าเด็กอ้วนมีโอกาสเกิดโรคนี้ เด็กอ้วนที่เป็นโรคไขมันพอกตับ มักมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้มีการสร้างกรดไขมันในตับเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ตับถูกปัจจัยบางชนิดกระตุ้นให้เกิดตับอักเสบบี เซลล์ตับตายและมีพังผืดในตับ

ความรุนแรงของโรคไขมันพอกตับอาจเป็นได้ตั้งแต่ มีเพียงไขมันสะสมในตับ มีไขมันสะสมในตับร่วมกับตับอักเสบบี หรือตับแข็ง (คือภาวะที่มีพังผืดในตับมากและโครงสร้างของเซลล์ตับผิดปกติ) ดังนั้นเด็กที่เป็นโรคไขมันพอกตับเรื้อรังก็มีโอกาสเกิดตับอักเสบบีเรื้อรังและตับแข็งเหมือนผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซี หรือผู้ที่ดื่มเหล้าจัด มีการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าเด็กวัยรุ่นที่อ้วนมีโรคไขมันพอกตับมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่อ้วน 15-20 เท่า และพบเด็กอ้วนเป็นตับแข็งตั้งแต่อายุ 8 ขวบ ในปัจจุบันมีจำนวนเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างมาก ส่งผลให้พบโรคไขมันพอกตับเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ในอนาคต โรคไขมันพอกตับจะเป็นสาเหตุของโรคตับเรื้อรังและตับแข็งในเด็กทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย

## อาการของโรคไขมันพอกตับเป็นอย่างไร?

เด็กที่มีไขมันพอกตับ หรือตับอักเสบบีร่วมกับไขมันพอกตับ มักไม่มีอาการหรืออาจมีอาการที่ไม่จำเพาะเช่นปวดท้อง อ่อนเพลีย ดังนั้นในเด็กอ้วนจึงควรรับการตรวจเพิ่มเติมเพื่อให้ทราบว่าไขมันพอกตับและ/หรือตับอักเสบบีหรือไม่

## จะทราบได้อย่างไรว่าเด็กมีโรคไขมันพอกตับ?

วิธีที่ง่ายที่สุดคือการตรวจอัลตราซาวด์ตับ ส่วนการวินิจฉัยตับอักเสบบีอาศัยการตรวจเลือดดูค่าการทำงานของตับ (แอสจีพีที และ แอสจีโอที) ในเด็กที่มีตับอักเสบบีคือมีค่าการทำงานของตับสูงกว่าปกติ ต้องถามประวัติการได้รับยา สมุนไพร และ ตรวจเลือดเพื่อแยกโรคอื่นๆ ที่ทำให้เกิดตับอักเสบบีได้ เช่น ติดเชื้อไวรัส แพ้ภูมิตัวเอง หรือมีสารทองแดงคั่งค้างในตับ เด็กที่มีไขมันพอกตับร่วมกับตับอักเสบบีบางคนอาจมีค่าการทำงานของตับอยู่ในระดับปกติได้ การตรวจที่ดีที่สุดที่ช่วยบอกว่าเด็กมีตับอักเสบบีหรือตับแข็งหรือไม่คือการเจาะตรวจเนื้อตับ แต่ไม่นิยมตรวจด้วยวิธีนี้เพราะเด็กอาจเกิดเลือดออกในช่องท้องปริมาณมาก ในปัจจุบันมีเครื่องมือตรวจวัดความแข็งของตับเรียกว่าเครื่องไฟโบรสแกน อาจใช้ในการประเมินว่ามีพังผืดในตับมากกว่าปกติหรือไม่ ผู้เขียนทำการศึกษาศึกษาเด็กที่อ้วนมากๆ ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 96 คนพบว่าเป็นโรคไขมันพอกตับสูงถึงร้อยละ 80 (จากการตรวจอัลตราซาวด์ตับ) และมีตับอักเสบบีสูงถึงร้อยละ 40 (จากการตรวจเลือด) นอกจากนี้เมื่อตรวจเด็กอ้วนกลุ่มนี้ด้วยเครื่องไฟโบรสแกน พบว่าประมาณร้อยละ 30 มีพังผืดในตับมากกว่าปกติ

## จะรักษาโรคไขมันพอกตับอย่างไร?

การรักษาที่ดีที่สุดสำหรับเด็กคือการลดน้ำหนัก ซึ่งต้องอาศัยทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ร่วมกับการออกกำลังกายที่ยังต้องดูแลให้เด็กมีความสูงตามปกติด้วย เด็กที่เป็นเบาหวานต้องรับประทานยารักษาเบาหวานด้วย ในปัจจุบันยาที่ใช้รักษาโรคไขมันพอกตับในเด็กยังมีจำกัดและยังต้องรอดูผลในระยะยาว ดังนั้นจึงควรป้องกันโดยให้การวินิจฉัยโรคไขมันพอกตับแต่แรกเริ่มในเด็กอ้วน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ดังนี้

1. รับประทานอาหารทุกมื้อ ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่มีเย็บรับประทานให้น้อยลง
2. งดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน นมเปรี้ยว น้ำผลไม้บรรจุกล่อง
3. ลดการบริโภคไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ เนย กะทิ ไขมันมะพร้าว ไขมันปาล์ม
4. งดขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร อาจให้รับประทานผลไม้จืดๆ แทน
5. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30-60 นาที สร้างนิสัยการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดินและขี่จักรยานแทนการนั่งรถ
6. ลดพฤติกรรมที่อยู่นิ่งๆ เช่น การดูโทรทัศน์ หรือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีข้อเสนอแนะให้เด็กอายุตั้งแต่ 2 ปี ขึ้นไปดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง
7. พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตัวดังกล่าวข้างต้น