



โรคตับแข็ง

ตับแข็ง เป็นผลมาจากเนื้อเยื่อตับถูกทำลายจากหลายสาเหตุต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรัง เกิดพังผืดในเนื้อตับ



การรักษา



1. หาสาเหตุตับแข็งว่าเกิดจากอะไร เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม เช่น จากไวรัสบีหรือซี , จากออลโตอิมมูน หรือจากแอลกอฮอล์ เป็นต้น
2. ประเมินระยะของตับแข็ง ส่งกล้องเพื่อดูหลอดเลือดขอด อัลตราซาวด์เพื่อหาสารน้ำในช่องท้อง ตรวจคัดกรองมะเร็งตับ
3. ตรวจเลือดหาภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบี หากไม่มี ควรได้รับการฉีดวัคซีน
4. ดูแลภาวะโภชนาการเนื่องจากมีอัตราการเกิดภาวะทุพโภชนาการสูง
5. ระมัดระวังการใช้ยาเนื่องจากเอนไซม์ในตับอาจบกพร่อง, ระดับโปรตีนในเลือดต่ำ ซึ่งอาจทำให้เกิดพิษจากยาได้ง่าย
6. การผ่าตัดเปลี่ยนตับ
7. การรักษาภาวะแทรกซ้อนอันตราย เช่น เลือดออกในทางเดินอาหารส่วนต้น, ไตวาย เป็นต้น



การปฏิบัติตัวในผู้ป่วยตับแข็ง



1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. ผู้ป่วยอาจบวมน้ำหรือมีน้ำในช่องท้อง จึงควรรับประทานอาหารรสจืด หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม (กะปิ น้ำปลา ไข่เค็ม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ผักเค็ม)
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนสารอัลฟาโทกซิน ซึ่งเกิดจากเชื้อรา ที่ทำให้เกิดมะเร็งตับ ได้แก่ ถั่วลิสง พริกป่น ปลาเค็ม ข้าวโพด
4. งดอาหารที่ปรุงไม่สุก เพราะอาจติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดได้
5. ผู้ป่วยควรรับประทานวิตามินที่ละลายได้ในไขมันเช่น น้ำมันตับปลา นม ไข่แดง ปลาทู น้ำมันพืช ผักใบเขียว เพื่อเสริมการขาดวิตามินกลุ่มนี้
6. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์
7. ออกกำลังกายพอดี ไม่หักโหมจนเกินไป เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว เป็นต้น



8. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาโดยไม่จำเป็น ยาแก้ปวดลดไข้ควรใช้ยาพาราเซตามอลแทนยาแอสไพริน
9. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง แม้ไม่มีอาการ
10. เมื่อไม่สบาย มีไข้ ปวดศีรษะ ตัวร้อน สับสน ซึม มึนงง ควรหยุดอาหารโปรตีนทุกประเภท แล้วไปพบแพทย์



ด้วยความปรารถนาดีจาก . . .

เจ้าหน้าที่ห้องตรวจเบอร์ 23

งานพยาบาลผู้ป่วยนอกและฉุกเฉิน

