

ความสำคัญของการตรวจคัดกรองไขมันพอกตับ IMPORTANCE OF SCREENING FOR FATTY LIVER

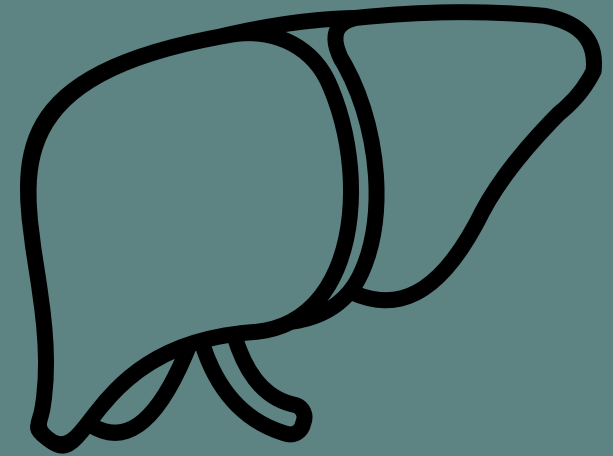
- ไขมันพอกตับพบได้บ่อย และอาจไม่มีอาการในระยะแรก
- Fatty liver disease is common and often has no symptoms in early stages
- หากไม่รักษา อาจนำไปสู่ตับอักเสบ ตับแข็ง หรือมะเร็งตับ
- If untreated, it can lead to inflammation, cirrhosis, or liver cancer
- การตรวจพบตั้งแต่ระยะแรกสามารถช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทันเวลา
- Early detection allows for timely lifestyle changes and helps prevent serious complications
- ผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่น้ำหนักเกิน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือมีความดันโลหิตสูง
- Higher risk in people with obesity, diabetes, high cholesterol, or high blood pressure
- ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคตับ ควรได้รับการตรวจ
- Individuals who regularly consume alcohol or have a family history of liver disease should consider screening
- การตรวจเลือด (เช่น ค่าเอนไซม์ตับ) และอัลตราซาวด์ช่วยวินิจฉัยและติดตามอาการ
- Blood tests (such as liver enzymes) and ultrasound can help diagnose and monitor the condition

การปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพตับที่ดี HOW LIFESTYLE CHANGES CAN IMPROVE LIVER HEALTH

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และโปรตีนไขมันต่ำ
- Eat a balanced diet with vegetables, fruits, whole grains, and lean protein
- ลดอาหารไขมันสูง น้ำตาล และอาหารแปรรูป
- Reduce high-fat, sugary, and processed foods
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- Exercise regularly (at least 150 minutes per week)
- หลีกเลี่ยงหรือจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์
- Avoid or limit alcohol intake
- รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- Maintain a healthy weight
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสมุนไพรโดยไม่จำเป็น
- Avoid unnecessary medications or supplements



กลุ่มความสนใจด้านการแพทย์ไทย
THAI MEDICAL INTEREST GROUP
THAIMEDINT.ORG



สุขภาพตับและ การป้องกันโรค ตับ LIVER HEALTH & DISEASE PREVENTION

ความชุกของมะเร็งตับ (HCC) ในคนไทย HCC PREVALENCE IN THAI POPULATIONS

- มะเร็งตับ (HCC) พบได้บ่อยในคนไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
- Liver cancer (HCC) is more common in Thai and Southeast Asian populations
- สาเหตุหลัก ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบบี/ซี เรื้อรัง ไชมันพอกตับ และตับแข็ง
- Main causes: chronic hepatitis B/C, fatty liver, and cirrhosis
- ระยะแรกมักไม่มีอาการ ทำให้ไม่ทราบความเสี่ยง
- Early stages often have no symptoms
- กลุ่มเสี่ยง: ผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง ผู้มีโรคตับ ประวัติครอบครัว หรือ ไชมันพอกตับ
- Higher risk: chronic hepatitis, liver disease, family history, or fatty liver
- การตรวจอัลตราซาวด์และเลือดทุก 6 เดือน ช่วยตรวจพบเร็วและเพิ่มโอกาสรักษา
- Screening with ultrasound and blood tests every 6 months improves early detection and outcomes

การตรวจสุขภาพตับและการดูแล อย่างต่อเนื่อง LIVER CHECK-UPS & ONGOING CARE

- ตรวจสุขภาพตับเป็นประจำ แม้ไม่มีอาการ
- Get regular liver check-ups, even without symptoms
- ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับความเสี่ยงส่วนบุคคล
- Talk to your provider about your personal risk
- ปฏิบัติตามคำแนะนำและการรักษาอย่างเคร่งครัด
- Follow medical advice and treatment plans carefully
- การตรวจพบเร็วช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษา
- Early detection improves treatment outcomes

ดูแลตับของคุณ เริ่มต้นวันนี้
Take Care of Your
Liver

การป้องกันและการตรวจพบ
เร็ว ช่วยรักษาชีวิตได้
Prevention and Early
Detection Save Lives

ไวรัสตับอักเสบบี และการ ป้องกัน HEPATITIS B & PREVENTION TIPS

- ไวรัสตับอักเสบบีติดต่อผ่านเลือดและสารคัดหลั่ง
- Hepatitis B spreads through blood and bodily fluids
- ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี
- Get vaccinated to prevent infection
- ไม่ใช้เข็มฉีดยาหรือของมีคมร่วมกับผู้อื่น
- Do not share needles or sharp objects
- ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- Use condoms during sexual activity
- ตรวจคัดกรองหากมีความเสี่ยง
- Get tested if at risk

สำหรับผู้ที่ติดเชื้อแล้ว:

For those already infected:

- หลีกเลี่ยงการบริจาคเลือด
- Do not donate blood
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น มีดโกน แปรงสีฟัน)
- Avoid sharing personal items (razors, toothbrushes)
- แจ้งคู่ครองและให้เข้ารับการตรวจ
- Inform partners and encourage testing