

بنام خداوند جان و خرد

با تشکر فراوان از همکاران عزیز در ستاد سازمان مرکزی که در دوره آموزشی افزایش سواد سلامت اداره کل مشاوره ، بهداشت و سلامت مشارکت فعال داشتند، بنا به درخواست همکاران اسلاید های مربوط به کبد چرب تقدیم می گردد.

کبد چرب

DR: HASSAN AZIMI (M.D) Community & preventive Medicine Specialist



کبد چرب چیست؟

کبد، واقع در سمت راست شکم، بزرگترین عضو داخلی بدن انسان است. عملکرد اصلی کبد حذف سموم و پردازش مواد غذایی است. خون از دستگاه گوارش از طریق کبد فیلتر می شود. بیماری کبد چرب ایجاد چربی بیش از حد در سلول های کبدی است و این بیماری یکی از مشکلات رایج در کشورهای جهان است.

کبد چرب چیست؟

این بیماری از هر 10 نفر بر روی یک نفر تاثیر می گذارد. کبد به طور طبیعی حاوی مقداری چربی است، اما اگر چربی بیشتر از 5 درصد وزن کبد باشد، کبد چرب دارید و ممکن است عوارض جدی تری ایجاد شود.

کبد چرب چیست؟

کبد چرب هیچ آسیبی ایجاد نمی کند، اما گاهی اوقات چربی بیش از حد باعث التهاب کبد می شود. این بیماری، استاتوهپاتیت نامیده می شود و باعث آسیب کبدی می شود. گاهی التهاب ناشی از کبد چرب به سوء مصرف الکل مرتبط است. این مشکل استاتو هپاتیت الکلی نامیده می شود.

کبد چرب چیست؟

در کبد چرب غیرالکلی، چربی به دلایل غیرمربوط به الکل در کبد تجمع می کند. NAFL ممکن است منجر به کبد ملتهب در طول زمان شده و اوضاع وخیم تر شود. و سیروز کبدی ایجاد نماید، در نهایت منجر به نارسایی کبدی شده و گاهی به سمت بدخیمی می رود.

NAFL=Non Alcoholic Fatty Liver

علت بیماری کبد چرب چیست؟

خوردن کالری بیش از حد سبب ایجاد کبد چرب می شود. هنگامی که کبد چربی ها را به طور معمول فرآوری و تجزیه نکند، چربی بیش از حد انباشته خواهد شد. اگر افراد بیماری خاصی از قبیل چاقی، دیابت یا تری گلیسیرید بالا داشته باشند، احتمال کبد چرب افزایش می یابد.

سوء مصرف الکل، کاهش وزن سریع و سوء تغذیه نیز ممکن است به کبد چرب منجر شود. با این حال، در برخی از مردم کبد چرب بدون وجود این بیماری ها اتفاق می افتد.

سایر عوامل خطرناک برای بیماری کبد چرب

اکثر بیمارانی که کبد چرب دارند میان سال هستند و اضافه وزن دارند.

عوامل خطرناک ابتلا به بیماری کبد چربی عبارتند از:

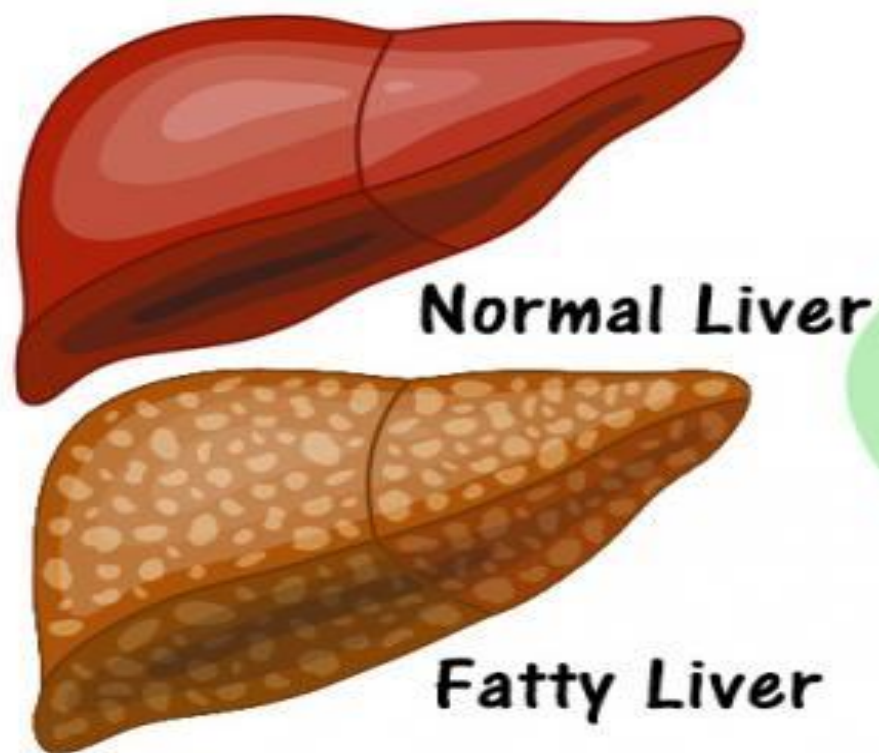
✓ اضافه وزن (شاخص توده بدنی 25 تا 30)

✓ چاقی (شاخص توده بدنی بالای 30)

✓ دیابت

✓ افزایش سطح تری گلیسرید

سندرم متابولیک و بیماری کبد چرب



سندرم متابولیک و بیماری کبد چرب

سندرم متابولیک – دسته ای از اختلالات هستند که خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سکته را افزایش می دهد، نقش مهمی در ایجاد کبد چرب دارند.

علائم و نشانه های سندرم متابولیک عبارتند از:

1-چاقی، به ویژه در دور کمر (چاقی شکم) در آقایان 102 و در خانم ها بالای 88

2- فشار خون بالا

3-مقدار کلسترول غیر طبیعی - سطوح بالای تری گلیسیرید،

4-یک نوع چربی خون یا سطوح پایین کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا، کلسترول خوب HDL

5-مقاومت به انسولین، هورمونی که به تنظیم مقدار قند خون کمک می کند.

از بین موارد بالا، مقاومت به انسولین می تواند مهمترین عامل شروع NAFL باشد. این بیماری می تواند سال ها ثابت باقی بماند و باعث آسیب کمی شود، "ضربه دوم" به کبد، استرس های ناشی از عفونت باکتریایی یا اختلالات هورمونی، ممکن است منجر به سیروز شود.

چگونه کبد چرب می شود؟

معلوم نیست چطور یک کبد چرب می شود. چربی ممکن است از سایر قسمت‌های بدن در کبد تجمع کند، یا ممکن است کبد چربی از روده جذب کند. یکی دیگر از توضیحات احتمالی این است که کبد توانایی خود را برای تغییر چربی به ماده ای که می تواند دفع شود، از دست می دهد. با این حال، خوردن غذاهای چرب به تنهایی باعث کبد چرب نمی شود.

علائم بیماری کبد چرب

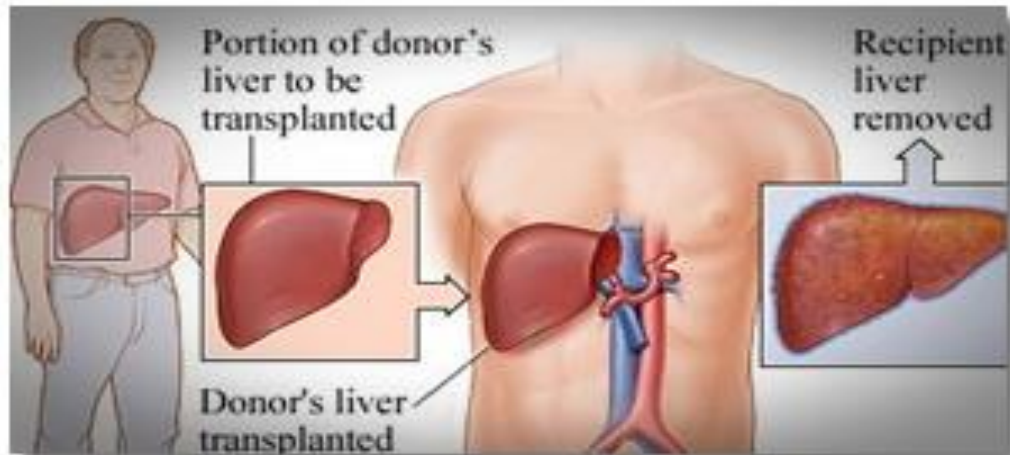
کبد چرب به تنهایی هیچ علائمی ایجاد نمی کند، بنابراین اغلب مردم در هنگام آزمایش های پزشکی به دلایل دیگر متوجه کبد چرب می شوند. NAFL می تواند سال ها به کبد آسیب برساند و هیچ علایمی ایجاد نشود. اگر بیماری بدتر شود، احساس خستگی، کاهش وزن، ناراحتی شکمی، ضعف و سردردگی کاهش تمرکز حواس و... ایجاد می شود.

تشخیص بیماری کبد چرب چگونه است؟

پزشک ممکن است چیزی غیر معمول در آزمایش خون ببیند یا متوجه شود کبد شما در طی چکاپ های معمول کمی بزرگ شده است. این ها می توانند نشانه های کبد چرب باشند. برای اطمینان از اینکه بیماری کبدی دیگری ندارید، پزشک آزمایش های خون (از جمله آزمایش های عملکرد کبدی)، سونوگرافی، یا اسکن توموگرافی (CT) یا تصویر رزونانس پزشکی (MRI) انجام میدهد. اگر بیماری های دیگر رد شوند، NAFL تشخیص داده می شود.

تنها راه اطمینان از کبد چرب بافت برداری از کبد است. پزشک یک نمونه از بافت کبد را با یک سوزن برداشته و آن را زیر میکروسکوپ بررسی می کند.

پیشگیری از بیماری کبد چرب



پیشگیری از بیماری کبد چرب

هیچ درمان پزشکی یا جراحی برای کبد چرب وجود ندارد، اما بعضی از مراحل ممکن است به جلوگیری یا کاهش آسیب ها کمک کند. به طور کلی، اگر کبد چرب دارید، و به ویژه اگر NAFL دارید باید:

- 1- با روشی مناسب وزن کم کنید.
- یعنی بیش از نیم تا یک کیلوگرم (یک تا دو پوند) وزن در هفته کم نکنید.
- 2- کاهش تری گلیسیریدید از طریق رژیم غذایی، دارو یا هر دو
- 3- اجتناب از الکل
- 4- کنترل دیابت
- 5- رژیم غذایی متعادل و سالم
- 6- افزایش فعالیت بدنی
- 7- برای مراقبت از کبد به طور مرتب به پزشک متخصص مراجعه کنید.

درمان بیماری کبد چرب

از جمله داروهای جدید دیابت که ممکن است به شما کمک کند حتی اگر دیابت نداشته باشید. این داروها شامل متفورمین، پیوگلیتازون، روسیگلیتازون و بتین می باشند. یکی دیگر از داروهای مورد بررسی Xenical (orlistati) است؛ این دارو مانع از جذب برخی از چربی از مواد غذایی می شود. نتایج اولیه نشان می دهد که ارلیستات ممکن است میزان چربی در کبد را کاهش دهد.

درمان بیماری کبد چرب

علاوه بر مصرف بیش از حد الکل، فاکتورهای خطرناک برای کبد چرب شامل کلسترول بالای خون، فشار خون بالا، چاقی، دیابت نوع دو، هپاتیت، افزایش وزن سریع و سوتغذیه می باشند. به طور کلی افراد مبتلا به کبد چرب علائمی نشان نمی دهند؛ بخصوص در ابتدای بیماری. برخی افراد شکم درد، خستگی، از دست دادن اشتها، احساس ناراحتی را تحمل می کنند. درمان موثری برای کبد چرب وجود ندارد. اما با تغییر روش زندگی، رژیم غذایی و استفاده از داروهای خانگی می توان آن را درمان کرد.

عوامل کمکی بیان شده در کمک به پیشگیری از کبد چرب

- 1- سرکه سیب
- 2- لیمو
- 3- برگ گیاه قاصدک
- 4- چای سبز
- 5- زردچوبه
- 6- شیرین بیان
- 7- میوه پاپایا و تخمه های آن
- 8- انگور فرنگی
- 9- تغییر رژیم غذایی
- 10- ورزش منظم روزانه

نکات اضافی در درمان کبد چرب

اگر اضافه وزن دارید، در ابتدا شروع به کاهش وزن کنید. کاهش وزن سریع نیز باعث آسیب رسیدن به کبد می شود.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید که سرشار از فیبر است و مقدار کمی چربی دارد.

مصرف قند و غذاهای سرخ شده را کاهش دهید.

الکل را به طور کامل کنار بگذارید.

اگر دیابت دارید، قند خون را تحت کنترل نگه دارید.

سعی کنید کلسترول را در حد متعادل نگه دارید

سلامت و سرافراز باشید

