

کبد چرب

یکی از فعالیت های مهم کبد، ذخیره سازی و سوخت و ساز چربی ها در بدن است. کبد طبیعی حاوی حدود ۵ گرم چربی در ۱۰۰ گرم وزن خود می باشد. هرگاه مقدار چربی بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد به این حالت «کبد چرب» گفته می شود. کبد چرب، بیماری شایعی در جامعه است و در نتیجه بسیاری از بیماری ها و یا حالت های تغذیه ای در بدن ایجاد می شود. انباشته شدن چربی در سلول های کبدی می تواند به التهاب این سلول ها منجر شود. کبد نقش مهمی در سوخت و ساز و شکستن چربی ها در بدن دارد. در صورت بروز اختلال در آن، چربی در کبد رسوب کرده و موجب بروز کبد چرب می شود.

علل کبد چرب

- چاقی و اختلال در چربی های خون
- بیماری دیابت (مرض قند)
- مصرف مشروبات الکلی
- بد غذایی و سوء تغذیه
- مصرف برخی از داروهای کورتن دار (مثل پردنیزولون)
- داروهای ضد تشنج (نظیر اسیدوالپروئیک)
- مصرف بی رویه هورمون ها

علائم و نشانه ها

در بیماری کبد چرب، کبد معمولا علامت خاصی ندارد و به دنبال انجام آزمایشات دوره ای اختلال در آنزیم های آن مشخص می شود و یا این که در زمان انجام سونوگرافی به علل دیگر، وجود کبد چرب نیز تشخیص داده می شود. البته اختلالات آنزیمی در کبد چرب معمولا خفیف بوده و در اکثر موارد موجب افزایش مختصر در آنزیم های کبدی می شود. در برخی موارد این بیماری با علایمی نظیر خستگی و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم همراه است.

تشخیصی کبد چرب

در صورت وجود اختلال در آنزیم های کبدی، قبل از آن که علت کبد چرب تشخیص داده شود در ابتدا لازم است سایر علل که موجب بروز اختلال در این آنزیم ها می شود، رد شوند. همچنین بررسی لازم از نظر منفی بودن هیپاتیت بی و هیپاتیت سی انجام شود. برخی بیماری های متابولیکی نظیر بیماری ویلسون، هموکروماتوز و بیماریهای خود ایمنی مثل سیروز صفراوی اولیه و هیپاتیت خودایمنی نیز باید بررسی شوند. در آزمایشات کبدی انجام شده در این بیماران افزایش مختصری در آنزیم های کبدی و همچنین گاماگلوتامیل ترانس پپتیداز دیده می شود.

درمان

مهمترین روش درمانی در این بیماری، رفع علت زمینه ای بروز بیماری است. کاهش وزن در افراد چاق، عدم مصرف مشروبات الکلی، کنترل بیماری دیابت، کاهش چربی‌های خون و تغییر در شیوه

زندگی و فعالیت، مهمترین اصول درمان این بیماری است. در صورت درمان کبد چرب می‌توان مانع پیشرفت ضایعه‌کبدی شد.

مهمترین روش های درمانی:

کاهش وزن

عدم مصرف مشروبات الکلی

کنترل بیماری دیابت

کاهش چربی خون

تغییر در شیوه زندگی

آیا کبد چرب قابل درمان است؟

آری. با کاهش وزن (در افراد چاق) یا تغییر در شیوه زندگی (افزایش فعالیت جسمانی، پیاده روی و…)، اصلاح رژیم غذایی، قطع مصرف مشروبات الکلی، کنترل دقیق قند خون با کمک پزشک می توان در جهت درمان این بیماری نتیجه مطلوبی را به دست آورد. در برخی موارد جهت کنترل این بیماری با توجه به شدت عارضه، از دارو استفاده می شود. داروهایی نظیر اورزوداکسی‌کولیک اسید، ویتامین E و متفورمین نیز در درمان آن مورد استفاده قرار می گیرد. البته ذکر این نکته ضروری است که علی رغم تجویز دارو، هنوز هم کاهش وزن و تغییر در شیوه زندگی از ارکان اصلی درمان بیماری کبد چرب به شمار می روند.

آیا کبد چرب بیماری خطرناکی است؟

در اکثر موارد این حالت خطرناک نیست. در صورت عدم درمان به موقع در درازمدت مقادیر زیادی چربی در کبد رسوب می کند و موجب بروز التهاب کبدی می شود، این امر ممکن است موجب بروز سیروز در کبد شود. لذا نباید نسبت به این عارضه بی تفاوت بود. مصرف برخی از داروها نظیر داروهای ضد فشار خون (متیل دوپا)، داروهای مسکن (ایندومتاسین و …) و داروهای ضد افسردگی (ایمی پرامین) می تواند به اختلال در آنزیم های کبدی منجر شود که با قطع آنها، میزان آنزیم ها طبیعی می شود.

الکل و کبد چرب

در مطالعات انجام شده نقش مصرف الکل در ایجاد کبد چرب، در انسان و حیوانات به اثبات رسیده است. مصرف همزمان الکل و غذاهای پرچرب این حالت را تشدید می نماید. کبد چرب به طور شایع، به دنبال مصرف مقادیر اندک یا زیاد الکل، حتی برای مدت زمان کوتاهی، دیده می شود. رسوب چربی در کبد می تواند سبب خستگی، ضعف، بی اشتهایی، تهوع، احساس ناخوشی در شکم و بزرگی کبد شود. در موارد شدید، زردی نیز عارض می شود. باید توجه داشت که عدم توجه به لزوم قطع مصرف الکل می تواند سبب تخریب جدی کبد شود.

دیابت شیرین

یکی از مهمترین علل بروز بیماری کبد چرب، بیماری دیابت یا بیماری افزایش غیرطبیعی قند خون است. دیابت یا بیماری قند یکی از از بیماری های شایع در جهان است.

بیماری دیابت به دو دلیل در بدن ایجاد می شود، یکی اختلال یا نقص در هورمون انسولین که از غده لوزالمعده انسان تراوش می شود و دوم مختل شدن جذب و مختل شدن مصرف انسولین توسط سلول بدن به دلیل مقاومت به آن می باشد.

اگر سطح گلوکز خون به علل مختلف به طور غیرطبیعی بالا باشد، بیماری دیابت با علایم و نشانه های ذیل بروز می نماید:
پرادراری و دفع ادرار بیش از اندازه در شب، نوشیدن مایعات زیاد جهت رفع تشنگی شدید و خستگی مفرط.
دیابت انواع مختلفی دارد که شایع ترین انواع آن، دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین، که در اثر عدم ترشح انسولین ایجاد می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان و به طور کلی در افراد زیر ۳۰ سال شایع است.
دیابت نوع دوم یا دیابت غیروابسته به انسولین، که انسولین ترشح می شود ولی به عللی موثر واقع نمی شود و به دیابت بزرگسالان نیز معروف است.
افراد بالای ۴۰ سال، افرادی که استعداد چاقی دارند و افرادی که در خانواده آنان سابقه دیابت وجود دارد، بیش از دیگران در معرض این نوع از بیماری دیابت هستند.

دیابت با طیف وسیعی از عوارض همراه است که اگر به خوبی کنترل نشوند عوارض متعددی برای بیمار ایجاد می کنند. یکی از این عوارض کبد چرب است. کبد چرب در دیابت نوع یک شایع نیست. ولی در نیمی از مبتلایان به دیابت قندی نوع دو، دیده می شود. علت ارتشاح چربی در کبد مبتلایان به دیابت قندی نوع دو، افزایش اسیدهای چرب با منشأ غذایی و متابولیسم مواد نشاسته ای و تبدیل آنها به اسیدهای چرب است.

دیابت بیماری است که در حال حاضر قابل درمان نیست ولی قابل کنترل است. با کنترل این بیماری از عوارض آن جلوگیری به عمل می آید. هدف از درمان در این بیماری حفظ قند خون در دامنه طبیعی است. یکی از روش های درمانی در این بیماری کنترل رژیم غذایی است.

اگر چاق هستید، کم تحرک هستید و سابقه دیابت در خانواده بویژه مادر و پدر دارید، در معرض کبد چرب قرار دارید.

اختلالات چربی خون

افزایش چربی های خون می توانند منجر به کبد چرب شوند. اختلالات چربی اغلب در افراد چاق و با سابقه بیماری دیابت در خانواده همراه است ولی در برخی افراد لاغر نیز به دلیل سابقه خانوادگی دیده می شوند.

جهت کاهش چربی های خون رعایت نکات زیر الزامی است:

◀ کاهش مصرف چربی اشباع شده در غذای مصرفی

◀ زدودن کالری های اضافی

◀ افزایش مصرف فیبرهای غذایی

◀ حذف کامل مصرف الکل

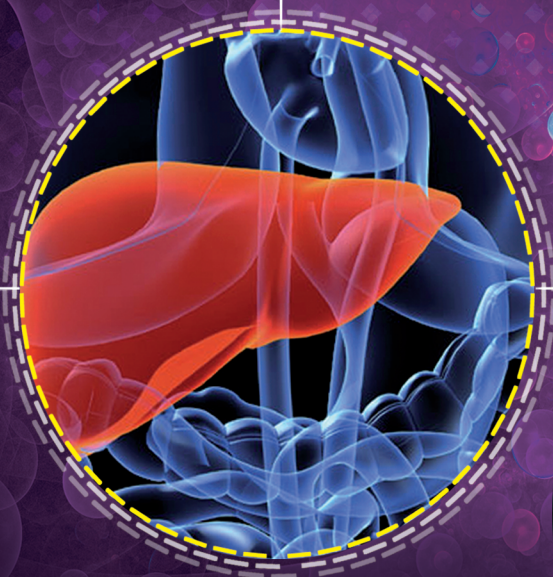
◀ قطع استعمال دخانیات

◀ وجود برنامه منظم ورزشی

◀ مصرف بیشتر ماهی سفید

کبد چرب

Fatty Liver



جهت دریافت اطلاعات آموزشی و سلامتی به کانال تلگرامی زیر پیوندید

@meldcenter / @hopehealthclub



MELDcenter



Hope Health Club

این قانون کلی را هرگز فراموش نکنید "از فشار آوردن بیش از حد به خود" خودداری کنید. فعالیتهای ورزش خود را از مقادیر کم شروع کرده و به تدریج بر میزان آن بیافزایید. شما باید آستانه خستگی خود را بشناسید. از ایجاد خستگی بیش از حد در خود بپرهیزید.

علل متفرقه

باید توجه داشت که مسمومیت با برخی سموم و حلال ها می تواند به بروز کبدچرب به شکل خطرناک منجر شود. مصرف خوراکی برخی داروها مثل تتراسیکلین، اسیدوالپروئیک و آمیودارون و مواد کورتون دار از علل کبد چرب هستند.

اکثر مبتلایان به کبد چرب بدون علامت هستند و به دنبال انجام آزمایشات خونی چک آپ و یا سونوگرافی یافت می شوند. در برخی موارد کبد چرب با خستگی و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم همراه است. باید توجه داشت که اختلالات آزمایشگاهی در کبد چرب معمولاً خفیف است و در اکثر موارد فقط افزایش مختصر آنزیم های کبدی دیده می شود.

[برای تشخیص بهتر شدت آسیب کبدی انجام فیبرواسکن توصیه میشود]

آیا می توان چربی را از برنامه غذایی حذف کرد؟

چربی ها در بعضی از منابع غذایی به سهولت قابل رویت هستند مثل روغن و چربی اطراف گوشت و ... ولی ۶۰ درصد بقیه چربی های مانند چربی موجود در زرده تخم مرغ، شیر، دانه های غلات و آجیل قابل رویت نیستند. میزان مصرف چربی هر فرد، تحت تاثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، جغرافیایی و نژادی قرار دارد. به هر حال در تمام غذاهای حیوانی مقدار زیادی چربی وجود دارد و غذاهای گیاهی حاوی چربی کمتر است. چربی ها به عنوان منبع تامین انرژی فشرده و دارا بودن ویتامین های E, K, D, A برای بدن ضروری است. پس نمی توان به صورت صد در صد چربیها را از غذای خود حذف کرد.

رژیم غذایی و چند دستور بهداشتی:

ورزش و حفظ تناسب عمومی بدن و حفظ وزن در حد مطلوب بسیار حائز اهمیت است.

- کاهش میزان کالری دریافتی و به خصوص کاهش میزان مصرف مواد نشاسته ای مثل برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و ...
- حذف چربی های اشباع شده از رژیم غذایی (از مصرف شیر و ماست پر چرب خودداری شود) و به جای مصرف کره و روغن حیوانی از مارگارین یا روغن های مایع با چربی های اشباع نشده استفاده شود.
- در پختن غذا از حداقل مقدار روغن استفاده شود.
- مصرف جگر، مغز، قلوه و کله پاچه ممنوع است.
- مصرف شیرینی جات و تنقلات ممنوع است.
- میوه جات و سبزیجات بیشتری مصرف کنید. به سالاد خود سس اضافه نکنید. آبلیمو جایگزین مناسبی برای سس می باشد.
- مصرف گوشت ماهی و مرغ از گوشت قرمز بهتر است.

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به کتاب راهنمای جامع کبد چرب برای عموم مردم مراجعه نمایید

آدرس: تهران، خیابان سپهبد قرنی، نبش چهارراه شاداب، پلاک ۱۷۸
تلفن: ۷-۸۸۹۴۵۱۸۶ / فکس: ۸۸۹۴۵۱۸۸

چاقی و کبد چرب



کبدچرب در افراد چاق شایع است. عواملی چون عدم تحرک جسمانی، توسعه تکنولوژی، زندگی ماشینی، شهرگرایی، تن آسایی، رفاه مادی، مصرف بی رویه مواد غذایی و ... عواملی هستند که موجب شده است تا چاقی روز به روز بیشتر شود. این که چاقی به چه معنایی است باید توجه داشت که براساس قد و سن افراد می توان وزن ایده آل را از روی جداول بررسی کرد. هنگامی که انرژی ورودی بیش از حد مصرفی باشد، کالری اضافه در بافت چربی ذخیره می شود و اگر این حالت طولانی مدت باشد، چاقی حاصل خواهد شد. افراد چاق نسبت به افراد دارای وزن طبیعی نسبت به بو یا مزه غذا به میزان بیشتری پاسخ می دهند. باید توجه داشت که زیاد خوردن یک علت مهم چاقی است ولی تنها علت نیست بلکه عوامل دیگری نظیر تاثیرات محیطی، فرهنگی و ژنتیکی همگی در بروز چاقی دخالت دارند.

برای کاهش وزن باید در قدم اول به شیوه زندگی فرد توجه داشت و رژیم غذایی با محدودیت کالری را به اجرا در آورد ولی رژیم های غذایی سخت و طاقت فرسا سبب عدم همکاری بیمار می شود. مشکل عمده در درمان چاقی، کاهش وزن نیست بلکه حفظ وزن کاهش یافته است. متأسفانه تعداد معدودی از بیماران به طور دائم کاهش وزن خود را حفظ می کنند.

کبدچرب در افراد چاق شایع است و در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد چاقی مغرط دیده می شود. بدیهی است که مرض قند و بالا بودن چربی های خود در افراد چاق نیز دیده می شود و این دو عامل به بروز کبدچرب کمک می نمایند.

نقش ورزش در کاهش وزن

انجام تمرینات ورزشی خاص گروه یا قشر خاصی از جامعه نیست. جوانان، افراد پیر، مردان و زنان و ... همه باید ورزش کنند. ورزش تاثیر جدی در جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریها و حفظ سلامت و حتی روح آدمی دارد. وزن ایده آل با تمرینات ورزشی، تنها همراه با یک رژیم غذایی مناسب و صحیح بدست می آید. ورزش، هرچند به میزان اندک ولی مداوم و روزانه در طول یک سال موجب کاهش وزن قابل توجهی در افراد چاق می شود.

دستورات زیر را در ورزش کردن رعایت کنید:

فعالیت های ورزشی خود را به صورت منظم و مدون به اجرا در آورید. انجام تمرینات ورزشی پراکنده و بدون نظم برای شما فایده ای ندارد. بهتر است در زمان های معینی از روز به ورزش بپردازید. زمان مناسب ورزش، صبح ها پس از برخاستن از خواب و قبل از صرف صبحانه است. برای این که انجام فعالیت های ورزشی سبب تاخیر در رسیدن شما به محل کارتان نشود، لطفاً زودتر بیدار شوید و یا پس از ادای نماز صبح از رفتن مجدد به رختخواب خودداری کنید.

ورزش نه تنها وزن اضافی بدن شما را کم می کند، بلکه قدرت عضلات شما را نیز بهبود می بخشد.