



کبد و سلامتی هماینت های ویروسی تغذیه سالم ورزش و بدن سالم

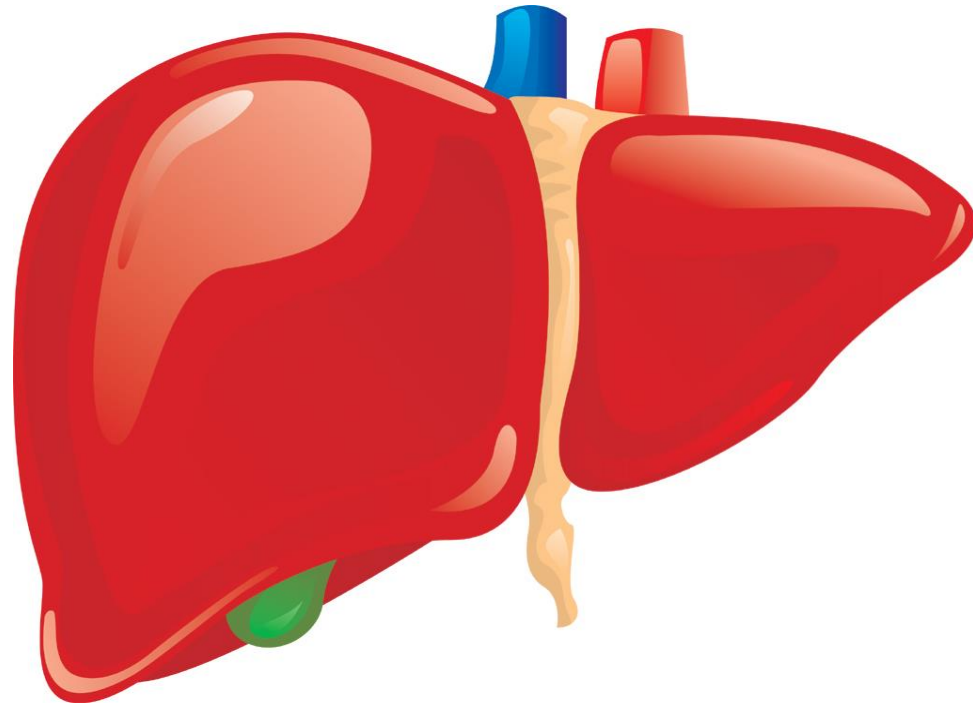
دکتر سید مؤید علویان
استاد و رئیس شبکه هماینت ایران



باشگاه سلامتی امید کبد سالم، ثروت وافر



اعمال کبد

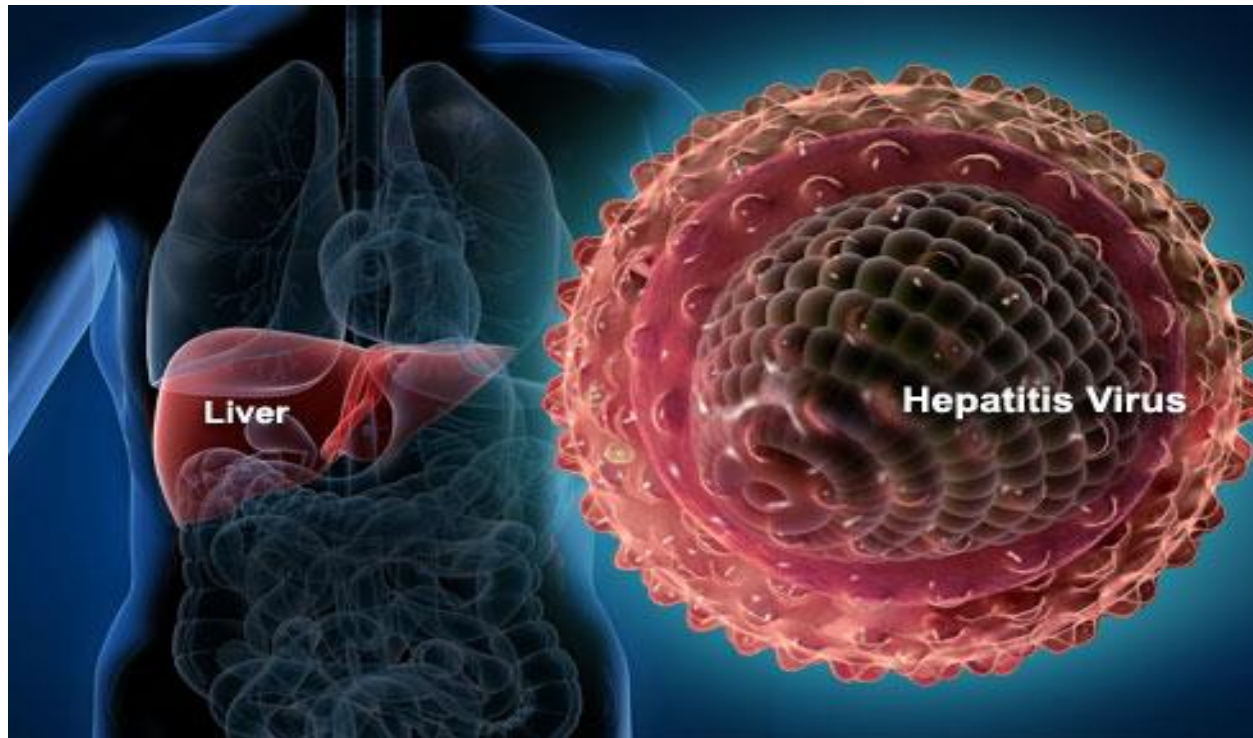


- ▶ تنظیم قند خون
- ▶ سوخت و ساز چربی ها
- ▶ تولید صفرا
- ▶ تولید پروتئین های پلاسمای خون
- ▶ ذخیره بسیاری از ویتامین ها و برخی فلزات نظیر آهن و مس
- ▶ از بین بردن میکروب های وارد شده به بدن



هپاتیت چیست و انواع آن کدامند؟

▶ **هپاتیت** به معنای «التهاب و ورم کبدی» می باشد که به آن یرقان نیز میگویند. مهمترین عوامل ایجاد کننده این بیماری ویروس ها هستند.



- ▶ انواع هپاتیت اعم از:
- ▶ هپاتیت آ
- ▶ هپاتیت بی
- ▶ هپاتیت سی
- ▶ هپاتیت دی
- ▶ هپاتیت ایی



علائم و نشانه های هیپاتیت

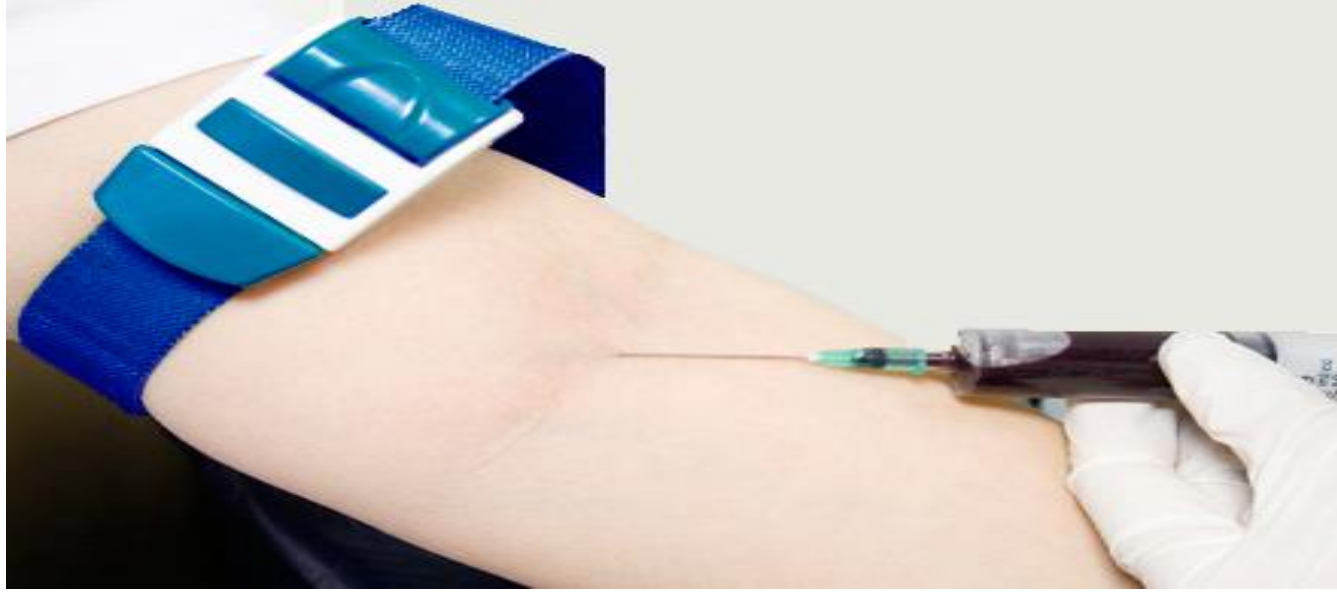


- ▶ اکثر مواقع بدون علامت
- ▶ بی اشتهایی
- ▶ ضعف و بی حالی
- ▶ احساس کسالت و تیره شدن ادرار
- ▶ کم رنگ شدن مدفوع
- ▶ خارش
- ▶ سردرد
- ▶ یک حالت یرقان شدید



هپاتیت «سی»

HCV Ab و HCV RNA





راه های انتقال هپاتیت «سی»





تزریق نامطمئن





حجامت غیر بهداشتی

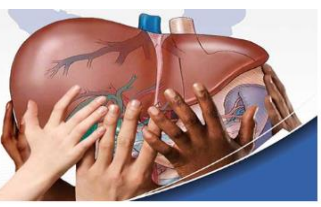


Sh



تزریق خون قبل از سال ۱۳۷۵





قمه زدن





عدم رعایت بهداشت در آرایشگاه ها





هیپاتیت «سی» از راه های زیر منتقل نمیشود



- (1) دست دادن و بوسیدن فرد آلوده
- (2) آشپزی کردن و در یک مکان غذا خوردن
- (3) معاشرت معمول در محل کار و منزل
- (4) در آغوش گرفتن مبتلایان
- (5) از راه هوا
- (6) شنا کردن در یک استخر

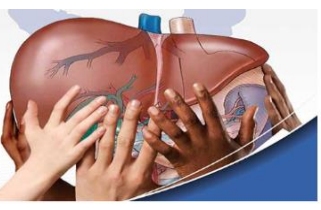




درمان هپاتیت «سی»

- ▶ ریشه کنی ۹۸ درصدی ویروس هپاتیت «سی» از طریق داروهای جدید ساخت داخل و نیز تحت پوشش بیمه همچون لداپاسویر/سوفوسبویر
- ▶ ریشه کنی هپاتیت «سی» در ایران و سایر نقاط جهان تا سال ۱۴۱۰ و در بیماران خاص تا سال ۱۴۰۰





هپاتیت «بی»

HBS Ag و HBS Ab





انتقال هپاتیت «بی»



- ❖ راه های انتقال هپاتیت «بی» مانند هپاتیت «سی» است و از طریق معاشرت معمول انتقال نمیشود.
- ❖ پیشگیری از انتقال مادر به نوزاد با تزریق واکسن و ایمونوگلوبولین
- ❖ شیردهی به نوزاد از مادران مبتلا به هپاتیت «بی» بلا مانع است.



واکسیناسیون نوزادان



واکسن هپاتیت «بی»

در سه نوبت و به فواصل یک ماه و شش ماه پس از اولین تزریق می باشد. توصیه میشود تا آنتی بادی ضد هپاتیت «بی» یک ماه تا سه ماه پس از کامل شدن نوبتهای تزریق واکسن اندازه گیری شود.



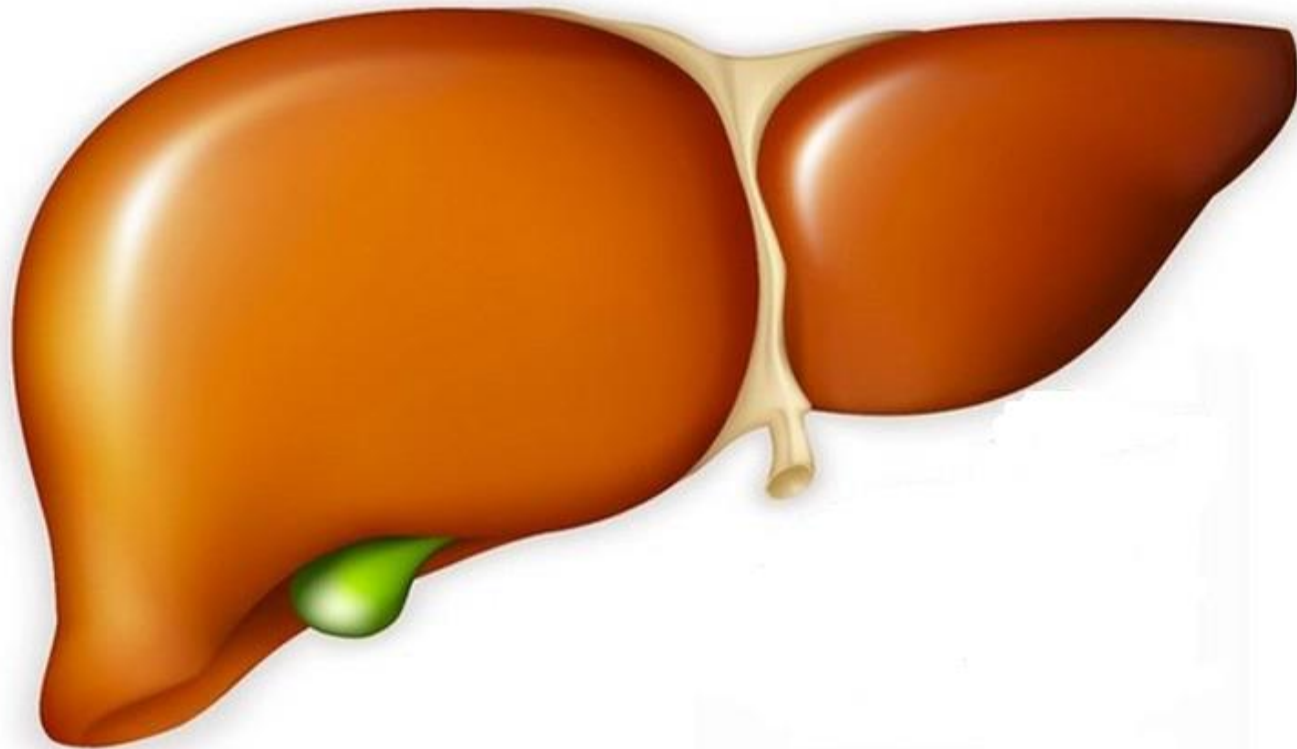
ازدواج



ازدواج برای دختران و پسران مبتلا به هیپاتیت «بی» منعی ندارد و طرف مقابل باید آزمایش داده و پس از آن تحت واکسن هیپاتیت «بی» قرار گیرد.



شیوع ۴۰ درصدی کبد چرب در کشور



- ▶ کبد چرب الکلی و غیرالکلی
- ▶ مرحله اول تجمع چربی در کبد
- ▶ مرحله پیشرفته سیروز کبدی



علل و بیماری های همراه با کبد چرب



- ▶ مصرف الکل
- ▶ چاقی و تغذیه نامناسب
- ▶ دیابت قندی و بالا بودن چربی های خون
- ▶ عمل جراحی روده و کاهش سریع وزن
- ▶ سوء جذب پروتئین - کالری
- ▶ بیماری های التهابی کبد مثل هپاتیت «سی»
- ▶ کبد چرب حاملگی
- ▶ مسمومین با مواد سمی
- ▶ مصرف برخی داروها (مثل تتراسیکلین ، اسید والپروئیک، آمیودارون و ترکیبات کورتن دار)



الکل چگونه به کبد آسیب میرساند؟



- ▶ افزایش تولید چربی در کبد با مصرف الکل
- ▶ تداخل در نوسازی کبد
- ▶ بروز ۷ نوع سرطان از جمله سرطان کبد



چاقی و کبد چرب



- ❖ شیوع چاقی ۵۰ درصد در سنین ۲۵ تا ۳۴ سال
- ❖ چاقی ۶۰ تا ۱۰۰٪ بیماران مبتلا به کبد چرب
- ❖ عدم تحرک جسمانی
- ❖ مصرف بی رویه مواد غذایی چرب و قندی
- ❖ وزن ایده آل بر اساس BMI



دیابت نهفته در کمین است



- رابطه مستقیم کبد چرب و دیابت قندی
- مختل شدن جذب و مصرف انسولین توسط سلولهای بدن بدلیل مقاومت به آن
- قند بیش از ۱۰۵ در مبتلایان کبد چرب جزء گروه دیابت مخفی



عوارض کبدی داروهای آنابولیزان



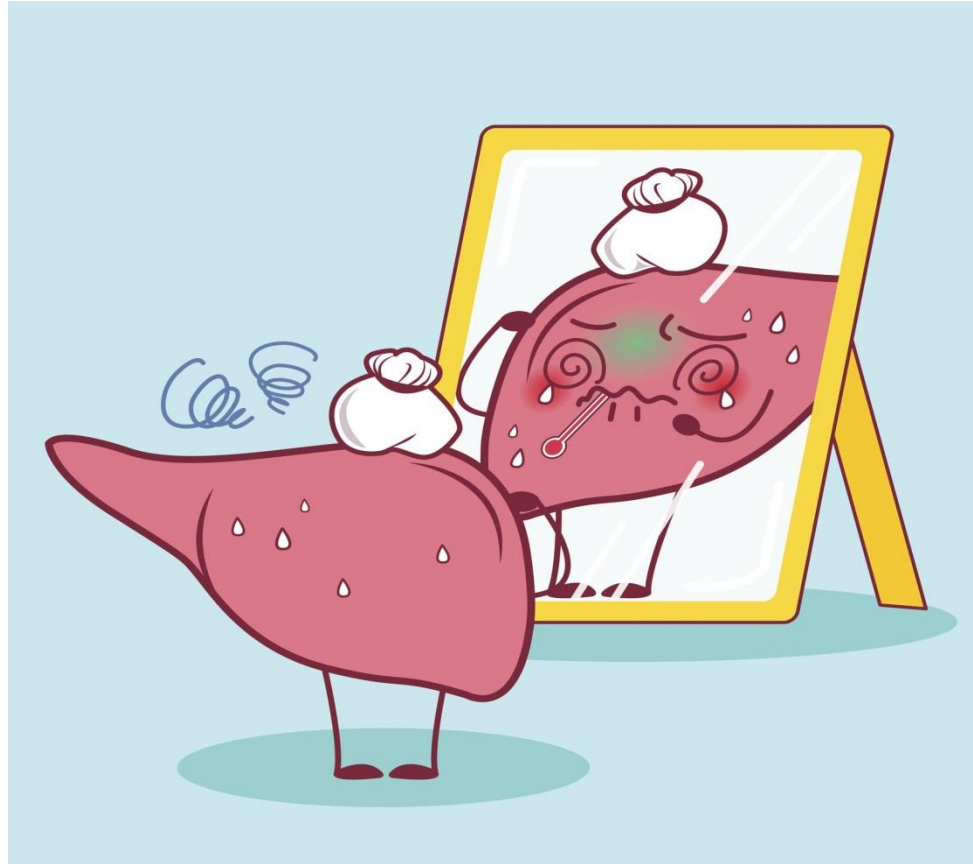
مصرف پروتئین زیاد در ورزشکاران



بروز کبد چرب، نارسایی کبد و قلب



تشخیص کبد چرب



- ✓ معمولاً علامت خاصی ندارد
- ✓ انجام سونوگرافی شکم
- ✓ افزایش مختصر در آنزیم کبدی ALT , AST
- ✓ خستگی و احساس ناراحتی و درد مختصر در قسمت فوقانی و راست شکم (محل کبد) در موارد شدید شکم درد، تهوع، استفراغ، بزرگی کبد و بروز زردی
- ✓ پیشرفت بیماری به سمت سیروز کبدی بزرگ طحال، تجمع آب در شکم و اندام ها و تغییرات پوست



مراقب کودکان خود باشیم!

«هفت درصد کودکان کشور که در مقطع تحصیلی دبستان و راهنمایی به سر می‌برند، کبد چرب دارند.»

«این کودکان در صورت عدم مراقبت و پیگیری بیماری‌شان، در بزرگسالی به بیماری‌های غیرواگیر همچون دیابت، فشار خون و بیماری قلبی مبتلا خواهند شد.»

والدین عزیز، اگر کودکان **چاق**، **کم تحرک** و **دوستدار زیاد مواد شیرین** دارند، حتماً به سلامت کبد کودک شک کنند و با مراجعه به پزشک از سلامت کبد فرزند خود مطمئن شوند.





مصرف مواد مخدر و لاغری



- ❖ مصرف کوتاه مدت شیشه باعث کاهش اشتها، افزایش دمای بدن و تحرک و لاغری می شود اما این لاغری پس از ۶ هفته به حالت قبلی بازمی گردد؛ یعنی اشتها به شرایط قبلی برگشت پذیر است.
- ❖ باور نادرست: مصرف شیشه باعث «درمان کبد چرب» می شود.



سیگار و قلیان

- ▶ یک وعده قلیان معادل مصرف ۲۰ تا ۵۰ نخ سیگار است و ۱۰ تا ۲۰ لیتر دود تولید میکند.
- ▶ مرطوب بودن راههای هوایی و مجرای خروج دود قلیان عاملی مهم جهت رشد میکروبها و قارچهاست.
- ▶ تنباکو و سیگار سبب ایجاد التهاب و کبد چرب میشود.
- ▶ شانس ابتلا به دیابت و فشار خون و سرطان کبد، ریه، مری، معده، لوزالمعده، روده بزرگ، زخم های گوارشی و ریفلاکس معده را با مصرف سیگار و قلیان
- ▶ سیگار با موجب بالا رفتن مقاومت سلول های بدن به انسولین شده و افزایش قند خون را در پی دارد و این بیماری تاثیر مستقیمی بر ایجاد کبد چرب دارد.





تغذیه سالم





تغذیه سالم

▶ با کنترل عوامل زمینه ای ایجاد کننده کبد چرب از قبیل اضافه وزن و چاقی ، دیابت قندی ، چربی های خون بالا میتوان از شدت بیماری کبد چرب کاست.

▶ بد غذایی و افراط و تفریط. من گیاه خوار شده ام؟؟!!

▶ من دیگه اصلا گوشت نمی خورم!!؟؟





کاهش مصرف نمک

▶ مصرف روزانه ۱۲ گرم نمک در ایران، ۷ گرم بیشتر از استانداردهای جهانی

▶ ابتلای ۱۲ میلیون نفر ایرانی به فشار خون

▶ پوکی استخوان و سنگ کلیه با مصرف نمک

توصیه ها:

▶ الف) کاهش نمک مصرفی هنگام تهیه و طبخ غذا

▶ ب) کاهش غذاهای کنسرو شده

▶ ج) کاهش غذاهای شور مانند ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک،

انواع شور، سوسیس و کالباس





افزایش مصرف میوه، سبزی و فیبر



- ▶ لزوم مصرف ۵ واحد میوه و سبزی در روز
- ▶ پیشگیری از یبوست، چربی خون و فشار خون
- ▶ اثرات فیبر غذایی بر سلامت، منابع گیاهی: انواع سبزیها، حبوبات، غلات
سبوس دار و میوه ها بخصوص با پوست
- ▶ پایین آمدن کلسترول خون
- ▶ جلوگیری از بروز عوارض قلبی - عروقی و حفظ سلامت قلب
- ▶ کنترل قند خون با مصرف فیبر
- ▶ پیشگیری از چاقی



کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای



- ▶ قندها هم مانند چربی ها در صورتی که بیشتر از میزان مورد نیاز مصرف شوند موجب اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون می شوند.
- ▶ کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها
- ▶ رژیم های غذایی غنی از نظر قند ها به صورت مخفیانه چربی ذخیره کرده و دور کمر را افزایش داده و باعث شیوع چاقی می شود.



مصرف مواد پروتئینی



کاهش مصرف گوشت قرمز به ۲ بار در هفته
افزایش مصرف گوشت سفید یعنی مرغ و ماهی
پرهیز از مصرف بخش های پرچربی مرغ مثل
پوست و بال مرغ
افزایش مصرف غذاهای دریایی نظیر ماهی و میگو
هفته ای دو بار
استفاده از مکمل های امگا ۳





باشگاه سلامتی امید
Hope Health Club



ورزش و بدن سالم





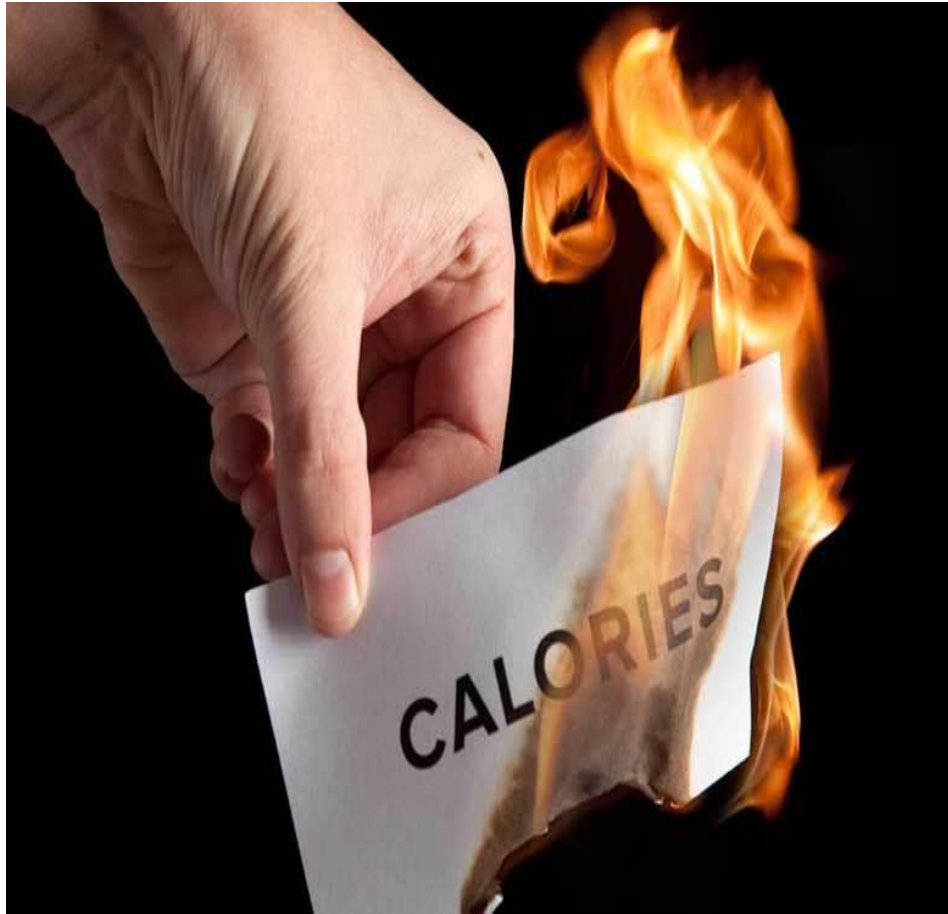
مزایای تحرک کافی

- ▶ کاهش چربی با دنبال کردن یک برنامه متعادل تمرینات هوازی، تمرینات قدرتی، و یک رژیم غذایی سالم
- ▶ بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق و فشار خون
- ▶ مقابله با استرس





سوزاندن کالری



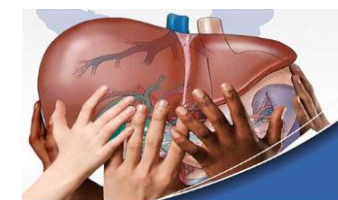
- ▶ هر ورزشی که شما را به منطقه ضربان قلب هدف هدایت کند می تواند در کالری سوزی و کاهش چربی بیشتر نقش داشته باشد.
- ▶ برای کاهش وزن به میزان نیم کیلو لازم است ۳۵۰۰ کالری سوزانده شود.



کدام ورزش ها بیشترین میزان کالری سوزی را دارد؟



- ▶ دویدن: ۹۰۰-۱۵۰۰ کالری در ساعت
- ▶ طناب زدن: ۷۰۰-۱۱۰۰ کالری در ساعت
- ▶ ورزش های راکتی: ۶۰۰-۹۰۰ کالری در ساعت
- ▶ فوتبال: ۶۰۰-۹۰۰ کالری در ساعت
- ▶ پیاده روی سریع: ۵۵۰-۹۰۰ کالری در ساعت
- ▶ شنا: ۵۰۰-۸۰۰ کالری در ساعت



تلگرام و سلامت

کانال تلگرامی باشگاه
سلامتی امید

@hopehealthclub



59 members, 6 online

- 7:32 PM کانون پزشکی ورزشی هدایت
Monir Alavian is typing.
- 7:28 PM گروه پزشکی حقوقدانان
M H added saeed
- 7:25 PM گروه سلامت کیش 2
I added * A..R..S *
- 7:14 PM گروه سلامت کیش
You: شیوع کند چرب.png
- 7:17 PM Mehرداد Tavteli Kish Patient
You: Thanks.png
- 7:17 PM M H
سپاسگزارم یا علی
- 7:15 PM بانو
You: شیوع کند چرب.png
- 7:15 PM Hossein Chavoshian
You: شیوع کند چرب.png
- 7:14 PM گروه سلامت کیش-ویژه
You: شیوع کند چرب.png
- 7:14 PM باشگاه سلامتی امید. داخل کشور
You: شیوع کند چرب.png
- 7:12 PM باشگاه سلامتی امید. مدیریت
You: سلام من اصلاحیه داده ام.
- 5:47 PM Sani Kish Hospital
ممنونم.
- 5:15 PM Asobar Dr Kish Hospital
Asobar Dr Kish Hospital just joined Telegram

59 members, 6 online

1- خربزه دارای ویتامین A است، درترمیم و تجدید سلول های بدن نقش دارد.
2- خربزه ادرارآور بوده در بیماری های سنگ کلیه و مثانه مفید است
3- خربزه سرشار از ویتامین های A، D، C و سلولز است.
4 خربزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می شود
5- خربزه برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی مفید است.
6- تخم خربزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تب های شدید مفید است.
7- خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می شود.
8- مغز تخم خربزه ی بو داده دارای خاصیت ادرار آور افزایش دهنده میل جنس
؟ مغز تخم خربزه ی بو داده دارای خاصیت ادرار آور افزایش دهنده میل جنس

۲۰ عادت غذایی مفید که باید آنها را بشناسید
بگذاریم جای مان اندکی خنک شود
قندهایمان را ریز کنیم
با نوشابه ها قهر کنیم
پرچمان را آبکش نکنیم
نان سفید استفاده نکنیم
یا روغن جامد خدا حافظی کنیم
سیر و پیاز را در برنامه غذایی مان بگنجانیم
آب زیاد بخوریم.
چیپس نخوریم
ماهی بخوریم
با کالباس و سوسیس سر سنگین باشیم
هیچ وعده غذایی را حذف نکنیم
غذایمان را خوب بجویم
نمکدان ها را در ویتزین بگذاریم
از ماست کم چرب غافل نشویم
گوچه فرنگی خور باشیم.
دیر شام نخوریم
زیاد تعارف نکنیم و تعارف نشویم
میلون های کوچک بخریم



تبلیغات ماهواره ای!!





باورهای نادرست

✘ نوشیدن آب سرد به صورت ناشتا، بعد از ورزش و استحمام منجر به کبد چرب می شود.

✘ در شب نباید ایستاده آب نوشید چون باعث بیماری سیروز کبدی و آب آوردگی شکم می شود.

✘ حجامت کبد در درمان تنبلی کبد و کبد چرب موثر است.

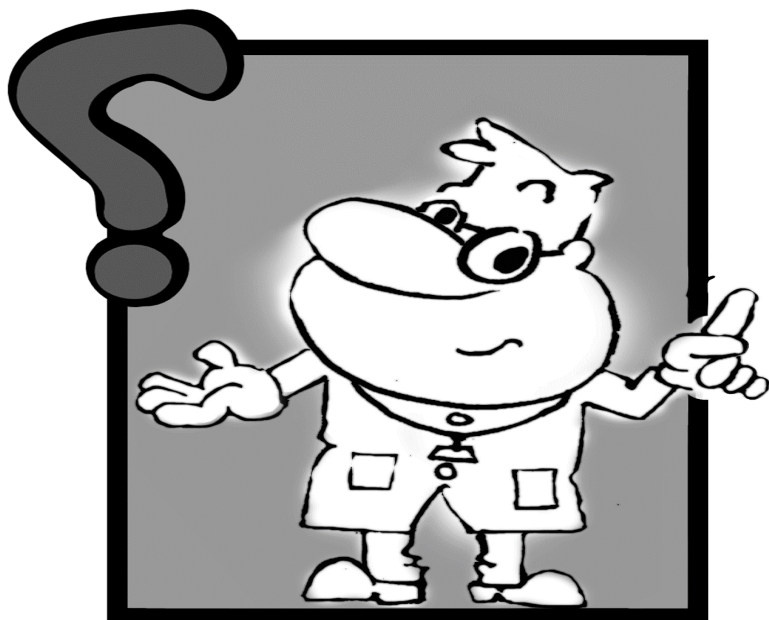
✘ عرق کاسنی بعنوان تصفیه کننده خون و شستشو دهنده کبد می باشد.

✘ الکل جلا دهنده کبد است و می تواند سطح کلسترول خوب خون را افزایش دهد و از میزان چربی بد خون بکاهد.

✘ مصرف ترشی و خوراکی های سرد موجب سردی و چربی کبد می شود.

✘ کبد دارای مزاج گرم و تر است، و سرد شدن آن موجب انباشتگی چربی در بافت کبد و پیدایش کبد چرب میشود.

✘ خوردن روزانه سه لیوان ترکیب سرکه انگبین + سرکه سیب + عسل + کاسنی + شاهتره + گزنه + پنیرک + خارشتر + خارخاسک + بومادران + کرفس هر نوع بیماری کبدی از جمله هیپاتیت، سرطان کبد، کبد چرب و سنگ کیسه صفرا را درمان می کند.

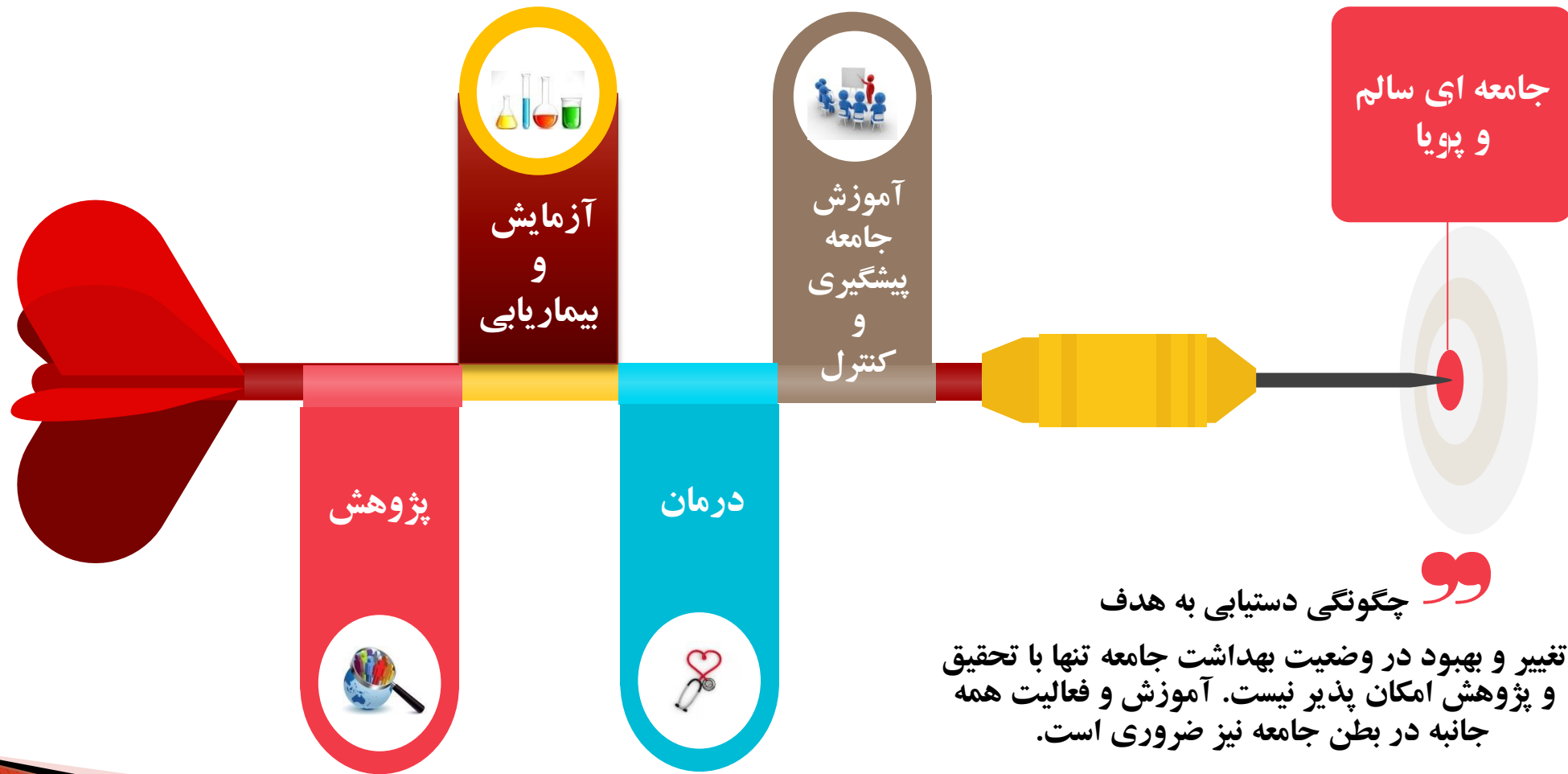


شما می توانید از سایتهای ذیل اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

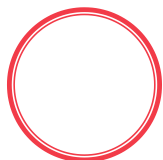
www.meldcenter.com

www.hopehealthclub.com

برنامه حذف هپاتیت های ویروسی و کاهش کبد چرب



راه کارهای دستیابی به ریشه کنی هیپاتیت سی و کاهش کبد چرب



مشارکت همگانی در آموزش جامعه

برپایی همایش ها و کلاسهای آموزشی در سراسر کشور



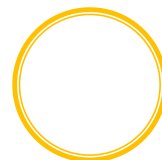
حضور فعال در فضاهای مجازی

لزوم فعالیتهای همه جانبه آموزشی در فضاهای مجازی با توجه به جوان بودن مخاطبان



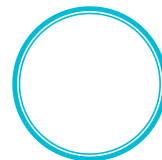
فراهم کردن بسترهای مناسب

با توجه به خطر شیوع روز افزون بیماریهای غیرواگیردار همچون کبد چرب، ایجاد و گسترش فضاهای ورزشی مناسب حیاتی است



تشکیل کمپین های دانشجویی

آموزش دانشجویان پزشکی با فعال کردن آنها در مبحث تحقیق و آموزش



توجه بیشتر به اقشار آسیب پذیر

شیوع بالای هیپاتیت در کودکان کار و زنان بد سرپرست و شیوع کبد چرب در تمامی اقشار



تشویق افراد به انجام آزمایش های سلامتی

با فراهم کردن امکان آزمایش رایگان در کمپین های آموزشی

همایشهای آموزشی چهره به چهره



فعالیت در فضاهاى مجازى



نرم افزار

اینستاگرام

27.2K

وبسایت

2000 بازدید روزانه

تلگرام

1.2K

ساخت انیمیشن های آموزشی با هدف آموزش بیماریها



برگزاری جلسات آموزشی در پیاده روی های همگانی



برگزاری مسابقات متنوع



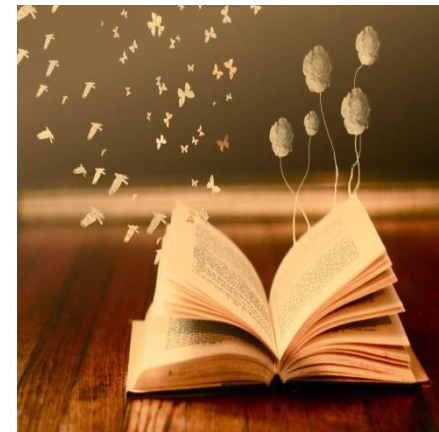
مسابقت نقاشی

برگزاری مسابقه نقاشی با موضوعیت هپاتیت و اهدا تندیس و لوح جایزه نینا در هفتمین کنفرانس بین المللی هپاتیت تهران



مسابقت عکاسی

برگزاری مسابقه عکاسی دانشجویی در هفته ملی هپاتیت



مسابقت کتابخوانی

مسابقت دوره ای کتابخوانی به منظور افزایش سطح آگاهی افراد



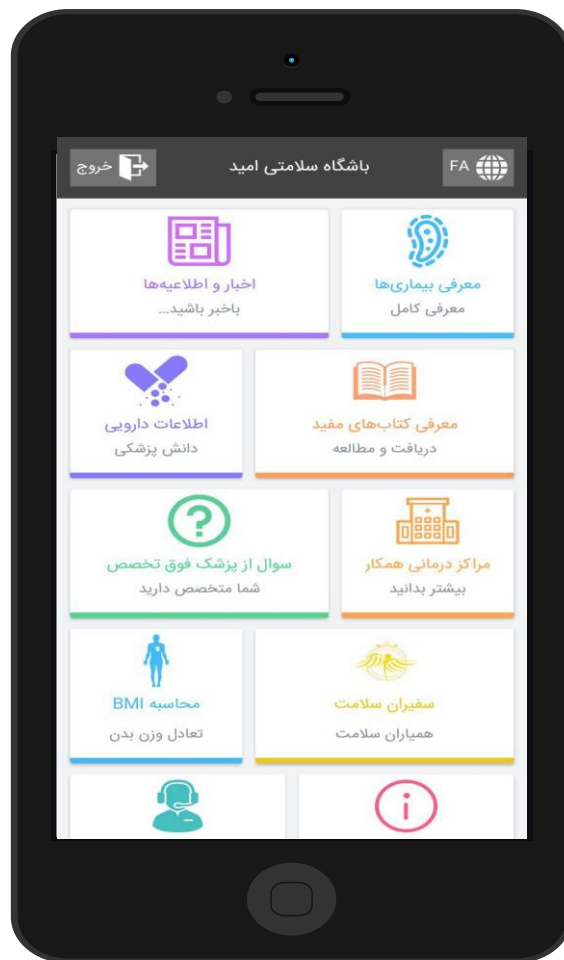
مسابقت غذای سالم

هدا جایزه نفیس به فعالترین فرد در زمینه طبخ غذای سالم

نرم افزار آموزشی باشگاه سلامتی امید

نرم افزار باشگاه سلامتی امید با گردآوری کلیه مطالب آموزشی مورد نیاز بیماران سعی در ارتقاء سطح دانش عموم افراد و نیز بیماران دارد.

این نرم افزار همچنین با فراهم آوردن امکان پرسش و دریافت پاسخ از پزشک فوق تخصص خدمتی بی نظیر برای رفع مشکلات بیماران بوجود آورده است.



معرفی بیماریها

معرفی داروها

معرفی مراکز معتبر درمانی و
آزمایشگاهی

امکان پرسش از پزشک فوق
تخصص

سفيران و همياران سلامت

ساناز سماواتي
بازيگر سينما و تئاتر و تلويزيون



صالح ميرزا آقايي
بازيگر سينما، تئاتر و تلويزيون



سحر خزائلي
بازيگر تئاتر و سينما



امير كرم يزدي
كارگردان سينما و تلويزيون



عليرضا فغاني
داور بين الملل فوتبال



نيوشا خطيب
نقاش و عكاس هنري



استفاده حداکثری از فضاهای شهری در راستای آموزش

