

## کبد چرب



کبد چرب شایع ترین بیماری در دنیا است و ۳۰٪ انسان ها به این بیماری مبتلا هستند!

شیوع این بیماری از مرض قند نیز بیشتر است و اکثر افراد از بیماری خود بی خبرند!

در اکثر موارد این بیماری قابل کنترل است اما در صورت عدم کنترل ممکن است به مشکلات جدی منتهی شود. خوشبختانه با ایجاد تغییرات هوشمندانه در سبک زندگی می توان این بیماری را کنترل و یا درمان کرد.

## کبد چرب چیست؟

در صورت تجمع چربی در کبد، بیماری کبد چرب ایجاد می شود.

تجمع چربی در کبد، عملکرد طبیعی این عضو را مختل و مانع از فعالیت این عضو می شود. از آنجایی که یکی از فعالیت های کبد، تصفیه خون و دفع سموم است، در صورت ابتلا به کبد چرب، این اعمال به درستی انجام نشده و فرد بیمار می شود..

## چه کسانی به کبد چرب مبتلا می شوند؟

پژوهشگران تا کنون دلیل ابتلای بعضی افراد به کبد چرب را کشف نکرده اند، اما به نظر می رسد که عواملی مانند اضافه وزن، چاقی، مرض قند، افزایش کلسترول، تری گلیسرید و فشار خون، آلودگی به هپاتیت C و عفونتهای کبدی می توانند از عوامل ایجاد کننده

این بیماری به شمار روند. لازم به ذکر است که استفاده از بعضی داروها مانند استروئید ها، داروهای ضد سرطان، داروهایی که برای بیماریهای قلبی تجویز می شوند نیز می توانند در ایجاد این بیماری

نقش آفرین باشند.

**نکته مهم: هر فردی حتی کودکان می توانند به این بیماری مبتلا شوند!**

بیماری کبد چرب به ۲ دسته کلی تقسیم می شود:

کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی

## کبد چرب الکلی

افرادی که بیش از حد الکل مصرف می کنند به کبد چرب الکلی

مبتلا هستند. چاقی احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش

می دهد و زنان در صورت مصرف الکل بیشتر از مردان به این

بیماری مبتلا می شوند.

مصرف الکل به غیر از ابتلا به کبد چرب الکلی، درصد ابتلا به

سیروز ( تشمع) و سرطان کبد را نیز افزایش می دهد.

## علائم کبد چرب

در بیشتر موارد، بیماری کبد چرب فاقد علامت است اما

در بعضی افراد درد و فشار در سمت راست و یا وسط

شکم، بی اشتها و کاهش وزن مشاهده می شود.

## تشخیص بیماری

متأسفانه بیماری کبد چرب به واسطه آزمون های اولیه در اکثر

موارد تشخیص داده نمی شود و یافته های عادی آزمایشگاهی نیز

به تنهایی قادر به شناسایی آن نیستند.

اما آزمون های اختصاصی آزمایشگاهی، چگونگی عملکرد کبد

را مشخص کرده و پزشک شما با استفاده از سونوگرافی و

سی تی اسکن به بررسی کبد شما خواهد پرداخت.

در بعضی موارد پزشک ممکن است نمونه برداری از کبد را

نیز درخواست کند.

درجه بندی ابتلای کبد چرب از ۱ تا ۴ توسط رادیولوژیست صورت

می گیرد.

## درمان کبد چرب

از آنجایی که داروی خاصی برای درمان کبد چرب وجود ندارد،

تغییر در سبک زندگی به سمت زندگی سالم تنها راهکار درمانی خواهد بود.

**مهمترین قدم در کنترل کبد چرب ، تغییر سبک**

**زندگی به سمت زندگی سالم است!**

# کبد چرب



آزمایشگاه پاتوبیولوژی  
AMIRKABIR LABORATORY

تهران، چهارراه یافت آباد، ابتدای باوارمعلم، بلاک ۳

تلفن: ۶۶۶۱۱۸۴۶، ۶۶۶۰۴۶۵۱ فکس: ۶۶۶۰۴۶۵۳

در صورتی که فرد به بیماری هایی مانند مرض قند و کلسترول بالا مبتلا است باید در درمان آن کوشا باشد.

در خصوص داروهایی که کبد چرب را بوجود می آورند نیز باید با پزشک مشورت شود تا در صورت امکان بتوان آنها را جایگزین کرد. مراجعه نکردن به پزشک در روند درمان تداخل ایجاد می کند.

## با کبد خود مهربان باشید

جهت حفظ سلامت کبد، بهتر است واکسیناسیون هپاتیت A، B، توصیه می شود.

قبل از دریافت هرگونه دارو، ویتامین و مکمل با پزشک مشورت شود، حتی داروهایی که دریافت آنها نیاز به نسخه پزشک ندارند.

## جلوگیری از ابتلا به کبد چرب

عادت های خوب مانع از ابتلا به کبد چرب می شوند. ورزش به صورت مداوم، مصرف خوراکی هایی طبیعی حاوی چربی خوب، سبزیجات، میوه ها، غلات تصفیه نشده و کنترل در مصرف الکل، می توانند از ایجاد کبد چرب ممانعت کنند.

با پزشک تان همکاری کنید و داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید

## خبر خوب برای شما:

اگر به روش سالم زیستن عادت کنید به بیماری هایی مانند چاقی مفرط، مرض قند و مشکلات قلبی عروقی مبتلا نمی شوید!



## References:

Medscape  
Web MD

## کاهش وزن

چاقی از مهمترین عوامل ایجاد کننده کبد چرب غیر الکلی به شمار می رود

رژیم غذایی کم کالری و تحرک کافی می تواند این مشکل را برطرف کند.

کاهش نیم تا یک کیلوگرم وزن در هفته سریع است زیرا این گونه رژیم غذایی باعث تشدید عارضه کبد چرب می شود!

## کاهش ۳ تا ۵ درصد از وزن بدن یا روش های مناسب در

بهبود کبد چرب موثر است

## ورزش



در صورتی که ورزش کردن جهت کاهش وزن برای فرد دشوار است انجام فعالیت های بدنی در حد ۱۵۰ دقیقه در

هفته می تواند تا حدودی از چربی های کبد بکاهد.

## عدم مصرف مشروبات الکلی!

هنگامی که فردی به بیماری کبد چرب الکلی مبتلا می باشد مهمترین کار مصرف نکردن الکل است! انجام این کار آسان نخواهد بود ولی اجرای آن ضروری است. مصرف نکردن الکل در مراحل اولیه بیماری می تواند موجب ترمیم بافت تخریب شده کبد گردیده و بافت کبد بازسازی شود.

## با بدن خود مهربان باشید

به طور کلی مصرف الکل در افرادی که به کبد چرب غیر الکلی مبتلا هستند نیز می تواند موجب تشدید بیماری شود.