



Fatty Liver

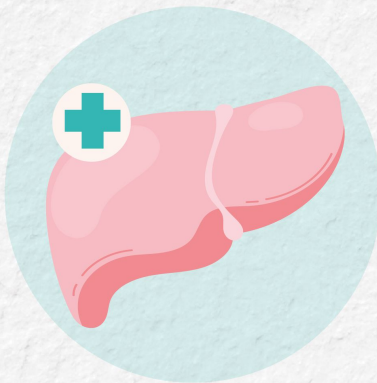
axon | BY DOCTORS
FOR DOCTORS

بیماری کبد چرب

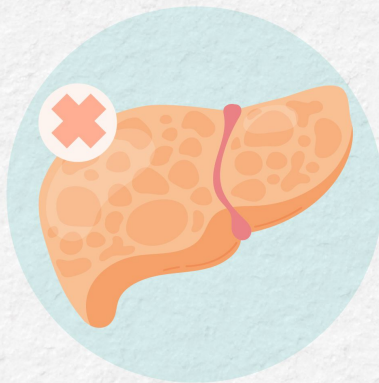
بیماری کبد چرب یک بیماری شایع است که به دلیل ذخیره چربی اضافی در کبد بروز پیدا می‌کند. یک کبد سالم حاوی مقدار کمی چربی است، اما زمانی که چربی به ۵ تا ۱۰ درصد وزن کبد شما برسد، مشکل ساز می‌شود.

اکثر افراد هیچ علامتی برای این بیماری ندارند و در بیشتر موارد، بیماری کبد چرب هیچ مشکل جدی ایجاد نمی‌کند یا مانع از عملکرد طبیعی کبد شما نمی‌شود. اما برای ۷ تا ۳۰ درصد افراد مبتلا به این بیماری، با گذشت زمان در ۳ مرحله استئاتوهپاتیت، فیروز و سیروز کبدی پیشرفت می‌کند.

سیروز کبدی در نتیجه آسیب شدید به کبد است. بافت آسیب‌دیده جایگزین بافت سالم می‌شود، عملکرد کبد را به مرور کاهش می‌دهد و در نهایت می‌تواند عملکرد آن را به طور کامل متوقف سازد؛ سیروز می‌تواند منجر به نارسایی و سرطان کبد شود.



HEALTHY LIVER



FATTY LIVER

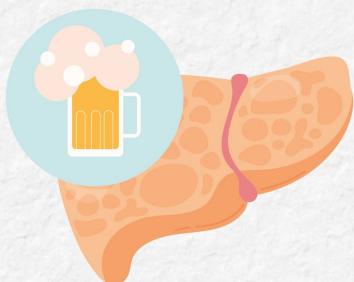


اگر شما یا شخصی که می‌شناسید، با بیماری کبد چرب دست و پنجه نرم می‌کنید، مهم است به یاد داشته باشید که تنها نیستید. این وضعیت میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و راه‌هایی برای کمک به کنترل و درمان آن وجود دارد.

انواع کبد چرب

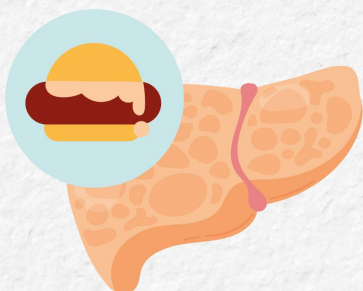
کبد چرب الکلی

در نتیجه نوشیدن زیاد الکل، چربی در کبد ایجاد می‌شود.



کبد چرب غیر الکلی

علت بروز این بیماری مصرف بالای الکل نیست و محققان علت دقیق بیماری کبد چرب غیر الکلی را پیدا نکرده‌اند. عوامل متعددی مانند چاقی و دیابت می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهد.



توضیحاتی که در ادامه ارائه می‌شود، تمرکز بیشتری بر بیماری کبد چرب غیرالکلی دارد.

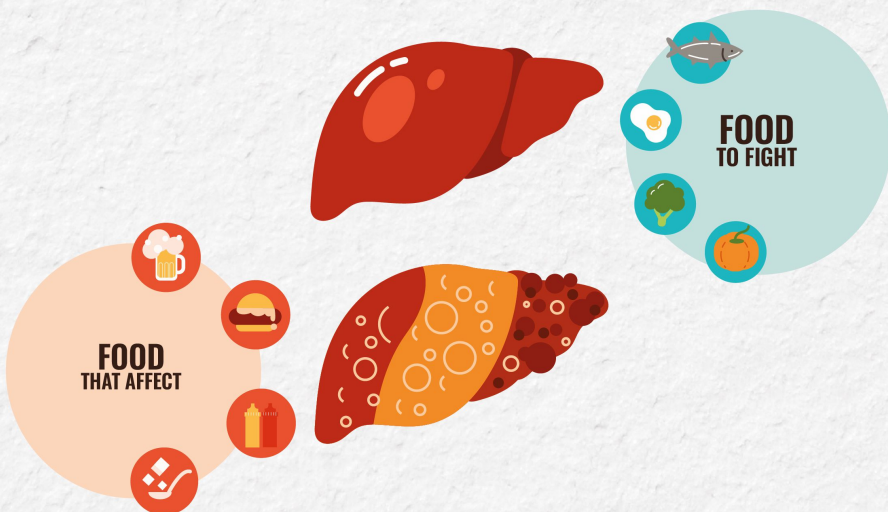
عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری

طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها و شرایط می‌توانند خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش دهند؛ از جمله:

- کلسترول بالا
- سطوح بالای تری‌گلیسیرید در خون
- سندرم متابولیک

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از شرایط (شامل افزایش قند خون، افزایش فشار خون، تجمع چربی اضافی بدن در اطراف کمر و سطوح غیرطبیعی کلسترول یا تری‌گلیسیرید) است که باهم اتفاق می‌افتد و خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

- چاقی؛ به‌ویژه زمانی که چربی در شکم متمرکز شده است
- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک
- آپنه خواب (وقفه تنفسی در خواب)
- دیابت نوع ۲
- کم‌کاری تیروئید
- غده هیپوفیز کم کار



علائم و نشانه‌های بیماری

بیماری کبد چرب یک بیماری خاموش است؛ به این معنا که معمولاً بدون علائم یا با علائم اندک بروز می‌کند. با این حال، برخی از بیماران احساس خستگی می‌کنند یا در سمت راست قسمت بالای شکم احساس درد دارند. زمانی که بیماری به سیروز کبدی پیشرفت کند، ممکن است علائم زیر را به همراه داشته باشد:

- درد شکم یا احساس پری در سمت راست بالای شکم
- حالت تهوع، از دست دادن اشتها یا کاهش وزن
- پوست و سفیدی چشم مایل به زرد (یرقان)
- ورم (ادم) شکم و پاها
- خستگی شدید یا آشفتگی ذهنی
- ضعف
- قرمزی کف دست

بیماری کبد چرب؛ تهدید خاموش در کمین کبد شما

برای اینکه از ابتلا به بیماری کبد چرب پیشگیری کنید، باید تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید. یکی از آن‌ها، تغییرات در رژیم غذایی است که در ادامه کامل‌تر به آن می‌پردازیم.

رژیم غذایی

برای کاهش وزن آهسته اما پیوسته، از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید. کاهش وزن سریع می‌تواند تأثیر منفی در روند بیماری کبد چرب داشته باشد. پزشکان اغلب رژیم غذایی مدیترانه‌ای را توصیه می‌کنند که سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و چربی‌های اشباع نشده است. توصیه می‌شود از پزشک یا متخصص تغذیه خود در مورد روش‌های کاهش وزن سالم راهنمایی بخواهید.

رژیم مدیترانه‌ای

رژیم مدیترانه‌ای روشی برای خوردن غذا بر پایه غذاهای سنتی یونان، ایتالیا و سایر کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است. غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها، آجیل، گیاهان و ادویه جات، پایه رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند. روغن زیتون منبع اصلی چربی در این رژیم است.

ماهی، غذاهای دریایی، لبنیات و گوشت پرندگان، در حد اعتدال در این رژیم وجود دارند. گوشت قرمز و شیرینی‌ها را فقط گاهی می‌توان در این رژیم مصرف کرد.

چربی‌های سالم به جای چربی‌های ناسالم

روغن زیتون منبع اصلی چربی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. روغن زیتون حاوی چربی اشباع‌نشده است که کلسترول خون و سطوح لیپوپروتئین کم‌چگالی (یا کلسترول بد) را کاهش می‌دهد. آجیل و دانه‌ها نیز حاوی چربی اشباع‌نشده هستند.

ماهی‌های چرب مانند شاه‌ماهی، ساردین و سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی‌های اشباع‌نشده به مبارزه با التهاب در بدن کمک می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین به کاهش تری‌گلیسیرید، کاهش خطر لخته‌شدن خون و کاهش خطر سکته مغزی و نارسایی قلبی کمک می‌کنند.

برنامه غذایی به روش رژیم مدیترانه‌ای

- وعده‌های غذایی خود را با سبزیجات، لوبیا و غلات کامل درست کنید.
- حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.
- در تهیه غذا به جای کره، از روغن زیتون استفاده کنید.
- میوه‌های تازه را به عنوان دسر میل کنید.



قهوه و کبد چرب

مطالعات نشان داده است که قهوه برای بیماری کبد چرب غیرالکلی مفید است. بیماری کبد چرب غیرالکلی زمانی اتفاق می‌افتد که چربی اضافی در سلول‌های کبد جمع می‌شوند. این بیماری از هر ۴ نفر در ایالات متحده، ۱ نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بیشتر در افرادی دیده می‌شود که مبتلا به اضافه‌وزن، دیابت یا کلسترول بالا هستند.

در واقع مکانیسم اثر محافظتی قهوه در برابر آسیب کبدی هنوز مشخص نیست، اما یافته‌ها نشان می‌دهد که قهوه حاوی ترکیبات خاصی است که می‌تواند در مبارزه با التهاب نقش داشته باشند.

کبد چرب با گذشت زمان می‌تواند باعث سیروز یا زخم در کبد شود؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که زیاد قهوه می‌نوشند کمتر در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی هستند. همچنین، شواهدی وجود دارد که نشان داده است قهوه برای افرادی که مشکلات کبدی دارند هم مفید است. برای مثال، مصرف قهوه برای افراد مبتلا به هپاتیت C (ویروسی که کبد را آلوده می‌کند و می‌تواند منجر به سیروز و سرطان کبد شود) مفید است.



در افرادی که قبلاً به بیماری کبد چرب غیرالکلی مبتلا شده‌اند، نوشیدن منظم قهوه احتمال ابتلا به سیروز را کاهش می‌دهد. همچنین در گروه افراد مبتلا به سیروز کبدی، کسانی که قهوه بیشتری می‌نوشند، کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری هستند.

قهوه بدون کافئین برای کبد مفید است؟

شما باید روزانه قهوه معمولی، نه بدون کافئین، مصرف کنید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید؛ زیرا عنصری که در کافئین وجود دارد، برای کبد مفید است. همچنین قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ترکیبات است که همگی نقش مهمی در کاهش التهاب کبد دارند.



DECAFFEINATED COFFEE

چقدر قهوه باید بنوشیم؟

مصرف حداقل ۳ فنجان در روز برای کمک به جلوگیری از مشکلات کبدی توصیه می‌شود. اگر به هپاتیت یا بیماری کبد چرب مبتلا هستید، مصرف ۴، ۵ یا حتی ۶ فنجان در روز می‌تواند مفید باشد. این مقدار قهوه از تحمل بسیاری از افراد خارج است زیرا ممکن است باعث سردرد، مشکل در خواب، اضطراب و عصبانیت در برخی افراد شود.

اگر ضربان قلب نامنظم دارید یا به سایر مشکلات قلبی مبتلا هستید، مصرف زیاد قهوه ممکن است خطرناک باشد. در صورت ابتلا به سرطان ریه، قهوه نیز ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. بهتر است در چنین مواردی با پزشک خود صحبت کنید.

اگر می‌توانید بدون هیچ مشکلی قهوه بنوشید، از مصرف خامه و شکر دوری کنید. از آنجایی که افراد مبتلا به بیماری کبد چرب اغلب دچار مشکلاتی مانند دیابت و چاقی هستند، بسیار مهم است که چربی و شکر به قهوه خود اضافه نکنند.

مکمل‌ها

مصرف برخی مکمل‌ها به کنترل بیماری کبد چرب و پیشگیری از ابتلا به آن کمک می‌کند. این ویتامین‌ها شامل موارد زیر است:

ویتامین E

از لحاظ تئوری، ویتامین E و سایر ویتامین‌هایی که آنتی‌اکسیدان هستند، می‌توانند با کاهش یا خنثی‌سازی آسیب ناشی از التهاب، به محافظت از کبد کمک کنند؛ اما تحقیقات بیشتری در این مورد نیاز است. برخی شواهد نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین E برای افرادی که آسیب کبدی ناشی از بیماری کبد چرب دارند، مفید است.

امگا ۳

این مکمل فواید متعددی در بیماران مبتلا به کبد چرب از خود نشان داده است که در ماهی، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی، آجیل (به‌ویژه گردو)، دانه‌های کتان و... یافت می‌شود. در نهایت فراموش نکنید که هیچ‌کس به غیر از پزشک نمی‌تواند شما را در مصرف صحیح این مکمل‌ها یاری کند؛ پیش از مصرف حتماً با او مشورت کنید.

سلامت جسم و روان در بیماری کبد چرب

حفظ سلامت جسم و روان در افراد مبتلا به کبد چرب بسیار اهمیت دارد.



همان‌طور که گفته شد، در افراد مبتلا به کبد چرب، در صورت وجود اضافه وزن یا چاقی، پزشک کاهش وزن تدریجی را توصیه می‌کند. کاهش وزن می‌تواند تجمع چربی، التهاب و آسیب کبدی را کاهش دهد. کاهش وزن بیش از ۵.۰ الی ۱ کیلوگرم در هفته برای اکثر افراد ضرر دارد، زیرا کاهش وزن سریع باعث از دست دادن بافت عضلات، آب و تراکم استخوان می‌شود. افراد سالم باید فعالیت‌های هوازی و قدرتی را جزو برنامه معمول خود قرار دهند. بیماران ناتوان هم باید با متخصص صحبت کنند.

اگر مبتلا به بیماری خاصی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا یا دیابت هستید، درباره نوع و میزان فعالیت بدنی با متخصص مشورت کنید.

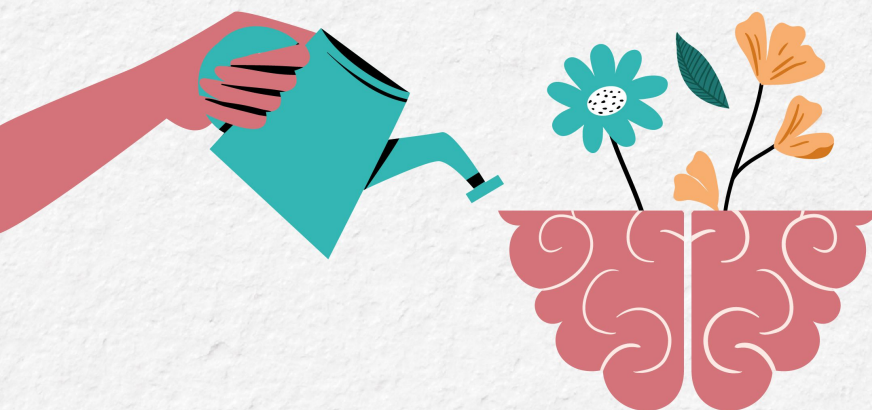
۳ الی ۵ بار در هفته و هر بار به مدت ۲۰ الی ۴۵ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید. این کار به کاهش تجمع چربی در کبد کمک می‌کند. دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی سریع یا دویدن، مثال‌هایی از ورزش‌های هوازی هستند. از پزشک خود درباره مناسب‌ترین برنامه ورزشی سوال کنید.



همان‌طور که می‌دانید، افرادی که مبتلا به بیماری مزمن هستند، بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند تشخیص دهند که آیا ابتلا به بیماری مزمن، شیوع افسردگی را افزایش می‌دهد یا افسردگی احتمال ابتلا به بیماری مزمن را بالا می‌برد. به هر حال، بیماری‌های مزمن و اختلالات روانی، هر دو قابل درمانند.

بیماری کبد چرب، افسردگی و اختلالات اضطرابی، همگی بیماری‌های شایعی هستند. بر اساس یافته‌ها، کبد چرب یک عامل مستقل برای بروز افسردگی و اضطراب است. بنابراین شناخت علائم افسردگی گام مهمی در درمان آن است.

اگر علائم افسردگی یا اضطراب را مشاهده می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید و در صورت نیاز، برای تشخیص و درمان به متخصص روانپزشک مراجعه کنید.



از ابتلا تا درمان

اگر مبتلا به بیماری کبد چرب هستید، با تغییر در سبک زندگی، پیروی از توصیه‌های پزشکی و دریافت حمایت از نزدیکان یا یک متخصص، می‌توانید کنترل حرکت در مسیر سلامتی را به دست گرفته و کیفیت زندگی خود را بهبود دهید.

ما در وبینار رایگان بررسی مشکلات گوارش و کبد
با سخنرانی جناب دکتر محمد طاهر به بررسی دقیق‌تر
مشکلات گوارش و کبد می‌پردازیم.

برای شرکت در این وبینار رایگان وارد لینک زیر شده
و یا QR کد را اسکن کرده و ثبت نام کنید.



ویدئو وبینار هم برای شما ارسال خواهد شد.

<http://axons.me/web-liver> 

وارد لینک بالا شوید



HERE MEDICINE, TECH AND ART UNITE!