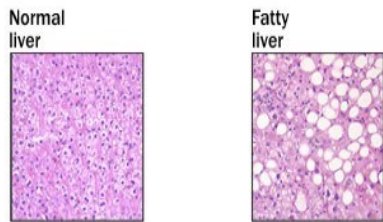


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

کبد چرب



۲- ورزش کنید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید:

تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید. در مسیرهای کوتاه بجای استفاده از ماشین پیاده روی کنید. در صورتی که می‌خواهید ورزش کنید و اگر از قبل به ورزش کردن عادت ندارید ابتدا از مقادیر روزانه کم شروع کنید و به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید.

۳- کلسترول خون و دیابت خود را کنترل کنید:

به توصیه‌های پزشکتان عمل نمایید و یک رژیم غذایی سالم گیاهی، فعالیت بدنی منظم و درمان دارویی مناسب را دنبال کنید.

* مواد غذایی موثر در کاهش کبد چرب:

چای سبز، آبلیموی تازه، عرقیات گیاهی مثل کاسنی، خارشتر، زنجبیل، سیر، پیاز، انواع کلم، عسل، سیب، آلبالو، مواد غنی از آنتی‌اکسیدان

منبع: - جمالی رایکا، جمالی ارسیا. مروری بر بیماری کبد چرب.

مجله علمی پژوهشی فیض :: دانشگاه علوم پزشکی کاشان. ۱۳۸۹

۱۴ (۲): ۱۶۹-۱۷۹

- کرباسی اشرف. کبد چرب. مجله رازینوس، سال هفتم، شماره ۳۶

- گلبخش، محمد. کبد چرب. فصلنامه قاصد محبت. شماره ۱۹،

زمستان ۱۳۸۹: ۱۵-۱۴

* اگر بیمار شدیم؟

- در حال حاضر درمان خاصی برای کبد چرب وجود ندارد.

- اولین کار تصحیح روش تغذیه و کاهش وزن است و توصیه می‌شود افراد مبتلا به کبد چرب بیش از ۴۵۰ تا ۵۰۰ گرم در هفته کاهش وزن نداشته باشند.

- دارو در درمان کبد اثرات کمکی دارد و در واقع داروهای کبد چرب حاوی موادی هستند که سوخت و ساز کبد را بالا می‌برد. همانطور که کبد چرب به مرور زمان ایجاد می‌شود برای درمان نیز نیاز به زمان است و توصیه می‌شود افراد مبتلا هر ۳ ماه یکبار سونوگرافی کنند.

* راهکارهای کنترل بیماری در صورت ابتلا:

۱- کاهش وزن:

اگر اضافه وزن داشته یا چاق هستید با کاهش میزان کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام به کاهش وزن نمایید. از رژیم غذایی سالم شامل مقادیر زیاد سبزی و میوه استفاده کنید. بجای چربی‌های اشباع شده از منابع چربی‌های غیراشباع مثل ماهی، روغن زیتون، سویا، دانه‌ها و مغزها استفاده کنید.

* کبد چرب چیست؟

کبد چرب یا استئاتوز واژه کلی برای اشاره به جمع شدن چربی در کبد است. وجود چربی در کبد، طبیعی می‌باشد، اما اگر این میزان از چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. کبد چرب یک بیماری درمان پذیر است ولی بعضی اوقات می‌تواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. معمولا نشانه و علامت خاصی ندارد و باعث آسیب همیشگی و برگشت ناپذیر نمی‌شود.

* انواع کبد چرب:

- ۱- کبد چرب غیرالکلی: زمانی رخ می‌دهد که کبد در شکستن چربی‌ها دچار مشکل می‌شود و با جمع شدن چربی در بافت‌های کبد، فرد دچار کبد چرب می‌گردد.
- ۲- کبد چرب الکلی: این بیماری جز اولین مرحله‌های بیماری‌های کبدی مربوط به الکل است. کبد با مصرف زیاد الکل صدمه دیده و قادر به شکستن چربی‌ها نیست.

۳- کبد چرب بارداری: این نوع از کبد چرب خیلی نادر بوده، با اینحال جمع شدن چربی در هنگام بارداری می‌تواند خطراتی جدی هم برای مادر و هم برای جنین داشته باشد و می‌تواند باعث نارسایی کبدی، نارسایی کلیه، عفونت یا خونریزی شود.

* علائم بیماری چیست؟

کبد چرب معمولا یک بیماری خاموش است و بخصوص در مراحل اولیه نشانه‌ای ندارد. زمانی که بیماری پیشرفت کند، می‌تواند باعث علائمی همچون: خستگی، ضعف، کاهش وزن، کاهش اشتها، تهوع، گیجی، مشکل در تصمیم‌گیری و یا تمرکز و در برخی موارد درد در مرکز و یا سمت راست قسمت بالایی شکم و بزرگ شدن کبد شود. اما در اکثر موارد این بیماری در مراحل اولیه بدون علامت است. بهترین راه تشخیص این بیماری، نمونه‌برداری از کبد است. علاوه بر آن می‌توان از آزمایش خون و سونوگرافی، MRI و ... برای تشخیص بیماری استفاده کرد.

علائمی مثل زردی پوست، احتباس مایعات، بدخوابی، ضعف ماهیچه‌ای و نارسایی کبدی در مراحل پیشرفته بیماری بروز می‌کند.

* راهکارهای پیشگیری از بیماری:

۱- رژیم غذایی سالم: یک رژیم غذایی سالم حاوی میوه، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم می‌تواند خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهد. از مصرف غذاهای چرب و شور و آماده به مقدار زیاد بپرهیزید.

۲- حفظ وزن سالم و تناسب اندام: اگر شما چاق هستید و یا اضافه وزن دارید کاهش وزن به ما کمک می‌نماید. اگر وزن مناسبی دارید برای حفظ وزن و تناسب اندام خود و جلوگیری از چاقی اقدام نمایید.

۳- ورزش و تمرین: ورزش در بیشتر روزهای هفته کمک کننده است، البته اگر مدت‌هاست ورزش نکرده‌اید، پیش از ورزش با پزشک مشورت نمایید.

۴- ترک الکل: در صورتی که شما مشروبات الکلی مصرف می‌کنید، ترک مصرف الکل می‌تواند از ابتلا به کبد چرب الکلی جلوگیری نماید.

فست‌فودها متهم اصلی کبد چرب هستند!