



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

سلامت

هفته نامه آوازی

نشریه آوازی سلامت / هفته نامه انجمن علمی بهداشت عمومی / دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / شماره پنجم / کبد چرب

کبد چرب

و راهکارهایی برای جلوگیری از ابتلا به آن

گرچه بیماری کبد چرب قابل درمان صد در صد نیست اما برخی راهکارها برای کاهش علائم آن یا برگشت دادن سیر آسیب پذیری این بیماری موثر است:

با یک رژیم غذایی متعادل، کم کالری و کم چربی همراه با ورزش منظم، وزن خود را در حد معقول نگه دارید.

محدود کردن غذاهای پرکربوهیدرات مانند نان، غلات، حبوبات، سیب زمینی و ذرت ضروری است.

مصرف نوشیدنیهای قندی مانند نوشابه های ورزشی یا آب میوه را بسیار محدود کنید.

میزان تری گلیسیرید خون را با این دو روش یعنی رژیم غذایی و ورزش کاهش دهید.

دیابتی ها حتما باید بیماری خود را تحت کنترل داشته باشند.

اگر مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستید، به طور مرتب برای چک آپ و معاینه به متخصص بیماری های کبد مراجعه کنید.

به هیچ وجه سمت مشروبات الکلی نروید.

از استعمال دخانیات خودداری کنید.



شناسنامه

صاحب امتیاز:

دکتر ادريس برفراشان (رئيس دانشکده بهداشت)

مدیر مسئول:

زهره زاده احمد (مدیر گروه بهداشت عمومی)

سر دبیر:

سحر رضوانی

هیئت تحریریه:

محبوبه نجفی - زهرا زراعتی

مهديه سلطانی - طاهره وزیري

فاطمه کمالی - مهديه رجب زاده

کبد چرب



«کبد چرب» مشکلی است که با اشتباهات غذایی ایجاد می شود و متأسفانه ۴۰ درصد از مردم ایران مبتلا به آن هستند و عوارض شدیدی برای اعضای بدن ایجاد می کند.

کبد چرب چیست؟

کبد دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و مسئول به اصطلاح رد کردن تمام مواد غذایی و نوشیدنی مصرف شده از صافی است که این بدان معناست که کبد فاکتورهای مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. کبد به طور طبیعی خود را توسط سلول هایی ترمیم و پاکسازی میکند اما اگر فاکتورهای منفی وارد شده باشند در این کار اختلال رخ می دهد. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدهای دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود؛ کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می کند و بدتر اینکه هیچ علامت هشدار دهنده ای در ابتلا ندارد.

انواع کبد چرب را می توان به دسته های زیر تقسیم کرد:

کبد چرب الکلی (ALD)

کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)

کبد چرب حاد بارداری

علل ایجاد کبد چرب چیست؟

مصرف الکل و مشروبات الکلی

مصرف مواد غذایی چرب

اضافه وزن

نداشتن فعالیت بدنی سالم یعنی همان ورزش و تحرک مفید

سوء تغذیه و فشار خون بالا

بارداری

مصرف داروهایی همچون آسپرین و تتراسایکلین و استامینوفن هستند.

علائم و نشانه های کبد چرب چیست؟

احساس خستگی و بی حالی مداوم

کاهش وزن و اشتها

حالت تهوع

ضعف عمومی

درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم

سردرگمی، مشکل در تمرکز

گیجی

تمایل به خونریزی راحت تر و سریع

مهم ترین نشانه هایی که از اختلال در کبدتان خبر می دهند

اگر کبد چرب تا نارسایی کبد و سیروز یا التهاب شدید کبدهی پیشرفت کند، علائم کبد چرب آن به شرح زیر است:

رنگ چشم های تان به زردی می گراید.

شکم تان از آب پر می شود.

به یکی از هیپاتیت های آ، ب یا سی مبتلا هستید.

در بدن تان احساس خارش دائمی می کنید.

مدام خسته هستید.

اضافه وزن دارید.

سردرگم و فراموشکار شده اید.



معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت اعلام کرد:

کبد ایرانی ها با چاقی و بی تحرکی چرب تر شده است.

دکتر ملک زاده، با هشدار نسبت به روند شیوع چاقی در ایران، آن را یک عامل خطر مهم برای بروز کبد چرب دانست و گفت: متأسفانه سهم کبد چرب در بروز ابتلا به نارسایی های مزمن کبدهی در ایران در حال افزایش است و به جرات می توان گفت کاهش پر خوری و افزایش تحرک، دو نیاز بسیار ضروری برای سلامت کبد ایرانیان است.

اهمیت کنترل اضافه وزن به حدی است که به گفته دکتر ملک زاده، آسیبی که چاقی به کبد می زند بیشتر از آسیب هیپاتیت سی به کبد است، تا آن جا که بخشی از درمان مبتلایان بیماری های مزمن کبدهی، داروست و بخش دیگر، درمان چاقی در افراد دارای اضافه وزن است.

امیدواری ایران برای ریشه کنی هیپاتیت بی و سی تا ۱۵ سال آینده

این گامها که از غول هیپاتیت سی، یک بیماری قابل درمان آسان ساخت، به گفته دکتر ملک زاده، معاون وزیر بهداشت تا جایی اهمیت داشتند که اکنون ایران را به ریشه کنی هیپاتیت بی و سی به عنوان دو عامل بسیار موثر نارسایی کبد، طی یک برنامه ۱۵

ساله بسیار امیدوار کرده است. اقدام دیگر ایران به نجات مبتلایان نارسایی حاد کبدهی (Acute liver failure) معطوف بود که دارای شانس بقای کمتر از ۲۰ درصد در صورت عدم پیوند کبد بودند. اقدامی که در ابتدا دشواری های فراوانی به همراه داشت.

به گفته رییس انجمن گوارش و کبد ایران، بیماری های مزمن کبدهی جزو عوامل مهم مرگ های زودرس در ایران است؛ به طوری که ۶۴ درصد افرادی که بر اثر این بیماری ها در کشور فوت می کنند، کمتر از ۷۰ سال دارند و ۲۲ درصد آن ها زیر ۵۰ سال هستند و دچار مرگ خیلی زودرس می شوند!

« تازه ترین اخبار حوزه سلامت و بهداشت »