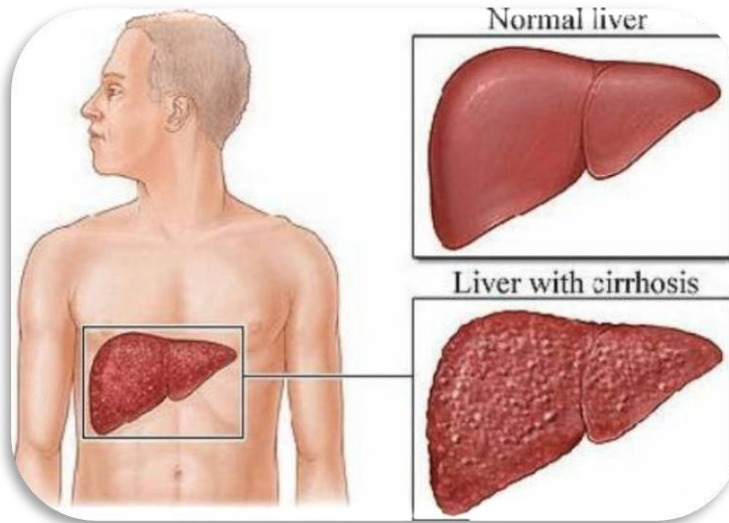


کبد چرب چیست؟



کبد چرب: (Fatty liver)

جمع شدن چربی در کبد به میزان بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد را کبد چرب می گویند .

کبد یک تصفیه خانه بزرگ برای مواد زاید در بدن است و اگر میزان زیادی چربی در کبد وجود داشته باشد، این فرآیند دچار مشکل می شود.

انواع کبد چرب

کبد چرب به سه دسته ، کبد چرب غیرالکلی، کبد چرب الکلی و کبد چرب حاد بارداری تقسیم می گردد.

۱- کبد چرب غیرالکلی یا معمولی:

این بیماری زمانی مشخص می شود که ۱۰ درصد و یا بیشتر وزن کبد حاوی چربی باشد. این حالت در کبد خود به چند مرحله تقسیم شده و در شدیدترین مراحل باعث سیروز کبدی و یا زخم و سپس نارسایی کبدی می گردد.

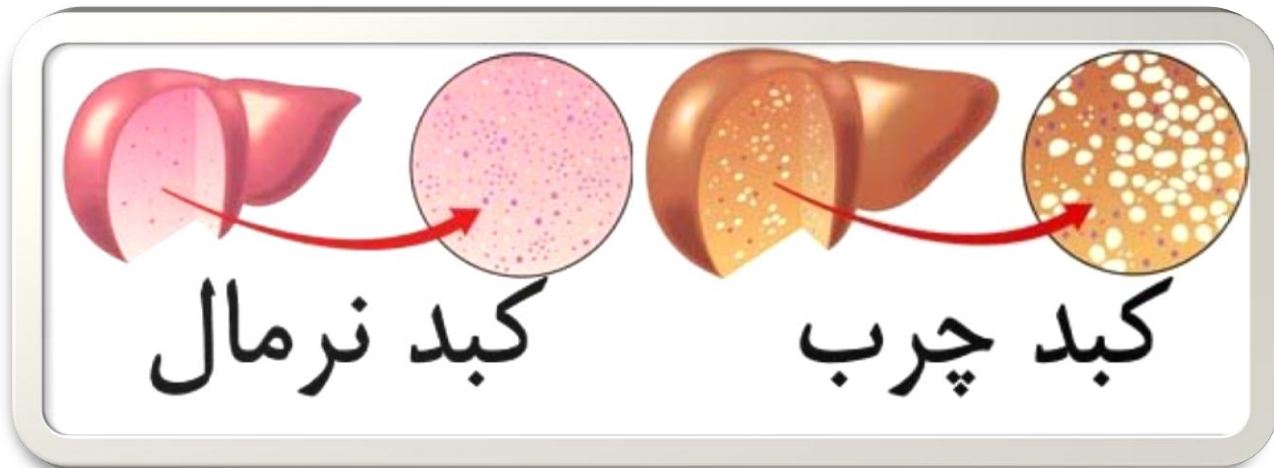
۲- کبد چرب الکلی:

این بیماری از اولین مراحل بیماری های کبدی مربوط به الکل است. کبد با مصرف زیاد الکل صدمه دیده و قادر به شکستن چربی ها نیست. اگر فرد از مصرف الکل خودداری نماید، این نوع کبد چرب کم کم درمان می گردد، اما در صورت ادامه به مصرف الکل فرد ممکن است دچار سیروز کبدی و تخریب کامل کبد گردد.

۳- کبد چرب بارداری

هرچند این نوع از کبد چرب خیلی نادر است، با اینحال جمع شدن چربی در هنگام بارداری می‌تواند خطراتی جدی هم برای مادر و هم برای جنین داشته باشد. هرچند دلیل این بیماری کاملاً شناخته نشده اما دانشمندان معتقدند این بیماری با هورمون‌های این دوران در ارتباط است.

علائم این بیماری در سه ماه سوم رخ داده و شامل حالت تهوع، استفراغ، درد در قسمت بالایی سمت راست شکم، زردی و کسالت عمومی گردد.



علائم کبد چرب:

کبد چرب معمولاً یک بیماری خاموش است و بخصوص در مراحل اولیه نشانه‌ای ندارد. زمانیکه بیماری پیشرفت کند، می‌تواند باعث علائمی همچون:

*خستگی

*کاهش وزن و یا کاهش اشتها

*ضعف

*تهوع

*گیجی و مشکل در تصمیم‌گیری و یا تمرکز

*درد در مرکز و یا سمت راست قسمت بالایی شکم

*بزرگ شدن کبد

در صورتیکه فرد دچار سیروز کبدی شود، علایم زیر ممکن است رخ دهند:

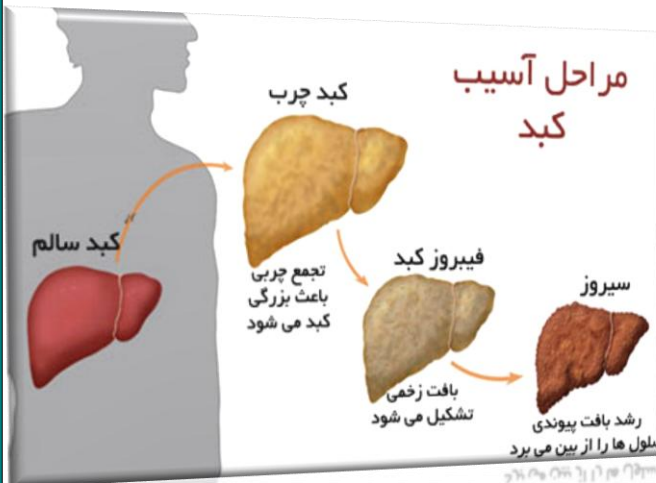
*احتباس مایعات

*کاهش بافت ماهیچه ای

*خونریزی داخلی

*زردی پوست و چشم ها

*نارسایی کبدی



دلایل ابتلا به کبد چرب:

یکی از شایع ترین دلایل ابتلا به کبد چرب اعتیاد به الکل است. بعضی از داروهای خاص و اختلالات متابولیک نیز یکی دیگر از این دلایل هستند. در بیشتر مواردیکه فرد الکلی نیست، پزشکان دلیل قطعی برای ابتلا به کبد چرب را نمی دانند، اما موارد زیر می تواند باعث کبد چرب و یا افزایش خطر ابتلا به آن شوند، این عوامل شامل:

*۱-چاقی

*۲-دیابت نوع ۲

*۳-فشار خون بالا

*۴-مصرف داروهای هم چون آسپرین، داروهای استروئیدی، تاموکسیفن و تتراسیکلین

*۵-بارداری

*۶-مسمومیت

*۷-ویروس ها (ویروس هپاتیت A و سایر ویروس ها)

*۸- سوء تغذیه

*۹- کلسترول خون بالا

*۱۰- کم کاری تیروئید

درمان کبد چرب:

در حال حاضر درمان خاصی برای کبد چرب وجود ندارد. برای درمان کبد چرب می‌بایست سایر مشکلات از جمله دیابت و یا کلسترول درمان گردد .

درمان های معمول این بیماری شامل موارد زیر می‌باشد:

*ترک مصرف الکل

*مدیریت کلسترول

*کاهش وزن

*کنترل قندخون

نکته مهم اینست که با تغییرات در سبک زندگی و با رعایت موارد زیر، شما می‌توانید کبد چرب را کنترل و درمان کنید،

این موارد شامل اقدامات ساده زیر است:

*کاهش وزن. در صورتیکه شما اضافه وزن داشته و یا چاق هستید، با کم کردن میزان کالری مصرفی در روز و افزایش فعالیت بدنی، اقدام به کاهش وزن نمایید .

*همچنین با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم حاوی میوه، سبزیجات، غلات کامل و چربی های سالم نیز بخود کمک نمایید .

* ورزش کرده و فعالیت بدنیتان را افزایش دهید. هدفتان را حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز قرار داده و اگر نیاز به کاهش وزن هم دارید، این میزان را افزایش دهید.

* دیابت و کلسترول خون خود را کنترل کرده و به توصیه های پزشکتان عمل نمایید.

* از کبد خود محافظت نمایید. از کارهایی که فشار زیادی بر کبد می آورند همچون مصرف الکل و یا مصرف خودسرانه دارو خودداری نمایید.

* ویتامین E: از نظر تئوری ویتامین ای و سایر انواع ویتامین های آنتی اکسیدان می توانند به سلامت کبد کمک نمایند .

* ترک الکل – در صورتیکه شما مشروبات الکلی مصرف می کنید، ترک مصرف الکل می تواند از ابتلا به کبد چرب الکلی جلوگیری نماید.