



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

از کبد چرب چه می دانید؟



از کارهای کبد تنظیم سوخت و ساز و توزیع مواد غذایی خورده شده مانند قند و چربی می باشد. اگر فردی به مدت طولانی مواد قندی یا چربی بیشتر از نیاز بدن مصرف کند، غذای اضافه، بصورت چربی در همه بدن، در اطراف کبد و داخل کبد و همچنین در دیواره رگها و عضلات و دیواره شکم ذخیره می شود. در این موارد کبد نمی تواند فعالیت طبیعی خود را انجام دهد و در نهایت این غذای اضافه بر نیاز بدن، بصورت چربی در تمام بدن جمع می شود.

چربی اضافه ابتدا ظاهر خارجی و اعضای داخلی بدن را تغییر می دهد و سپس برای کار کبد و همچنین کار قلب و رگها مشکل ایجاد می کند و نهایتاً بدن بیمار می شود. جمع شدن چربی در کبد به دلیل افزایش وزن است که باعث آسیب کبد و در نهایت بیماری کبد چرب می شود.

کبد چرب دقیقاً شبیه کبد افرادی است که الکل مصرف می کنند، ولی در ایران افزایش چربی بدن و کبد، بیشتر بعثت مصرف غذای بیش از نیاز بدن، کاهش فعالیت بدنی، افزایش قند خون، افزایش چربی خون، چاقی و سوء تغذیه شدید پیش می آید.

انواع کبد چرب

کبد چرب غیر الکلی: این بیماری زمانی رخ می‌دهد که کبد در تنظیم و توزیع مواد غذایی خورده شده با مصرف بیش از نیاز بدن روبرو می‌شود. در این شرایط مواد غذایی اضافه، چه مواد قندی و چه مواد چربی، بصورت چربی در کبد جمع می‌شود و فرد دچار کبد چرب می‌گردد. در این بیماری مقدار چربی بدن و کبد بدون مصرف الکل بالا می‌رود. در شدیدترین مراحل نیز در کبد، التهاب، سفت شدن و تنبلی کبد و نهایتاً نارسایی کبدی و خطر سرطان کبد ممکن است پیش آید.

کبد چرب الکلی: در این بیماری علت افزایش چربی کبد، مصرف الکل است. با مصرف الکل که برای کبد سم است، کبد صدمه دیده و در زمینه تنظیم چربیها مشکل پیدا می‌کند. با نخوردن الکل، این تجمع چربی در کبد کم برطرف می‌شود، اما در صورت ادامه مصرف الکل، بیماری کبد می‌تواند پیشرفت کند و نهایتاً بدون هیچ سروصدا و علامت ظاهری فرد را دچار تنبلی کبد کند.

علل ایجاد کبد چرب:

عامل اصلی ایجاد کبد چرب عادت‌ها، رفتارها و شیوه‌های ناصحیح و غلط در زندگی در مورد غذا و فعالیت بدن است. مهمترین آنها عبارتند از:

✓ مصرف الکل، قند، شکر، شیرینی، نوشابه، ساندویچ، سوسیس، کالباس، سس و پیتزا

✓ مصرف مواد غذایی چرب، شیرین، بیسکویت، شکلات، نان و برنج بیش از حد نیاز بدن

✓ افزایش وزن و چاقی‌های شکمی

✓ مصرف بیش از حد معمول بعضی داروها مانند داروهای بدن سازی

✓ رژیم‌های غذایی نادرست با گرسنگی طولانی مدت

✓ کاهش وزن ناگهانی

✓ دارا بودن بیماری قند و بیماری چربی و فشارخون بالا

✓ بی حرکتی، فعالیت بدنی کم و ورزش نکردن

علائم و نشانه های کبد چرب:

بیماری کبد چرب علامت خاصی ندارد و در ابتدای بیماری، با هیچ علامتی همراه نیست. فقط گاهی درد در وسط یا سمت راست و بالای شکم وجود دارد. در صورت پیشرفت بیماری، معمولاً پس از سپری شدن چندین سال مشکلات ناشی از نارسایی کبد بوجود می آید. این علائم شامل:

- خستگی و بیحالی و ضعف عمومی
- کاهش وزن
- کم اشتها و تهوع است.

تشخیص:

- آزمایش خون
- سونوگرافی کبد
- در بعضی موارد نمونه برداری از کبد

راههای درمان و رژیم غذایی کبد چرب:

- مصرف بیشتر میوه، سبزیجات، کاهو و سالاد.
- ایجاد زندگی با فعالیت و تحرک و ورزش بیشتر برای کاهش وزن بیشتر.
- خودداری از مصرف خودسرانه دارو در هر نوع بیماری و تماس با پزشک معالج برای تجویز داروها.
- مصرف ویتامین E به اندازه و با مشورت پزشک.
- ترک الکل، سیگار، دخانیات و قلیان که برای بدن سم هستند.
- دوری از اضطراب و نگرانی

- خودداری از مصرف مواد غذایی فریز شده و بجای آن استفاده از غذاهای آب‌پز یا بخارپز تازه.
- پرهیز از سس‌ها، سوسیس، کالباس و پیتزا.
- پرهیز از مصرف گوشت‌های پرچرب مانند گوشت گاو، بره، کله‌پاچه، سیرابی و شیردون، پوست مرغ، کره، لبنیات و پنیر پرچرب، بستنی و خامه و سرشیر.
- توقف مصرف مربا، حبه‌قند، شکر، انواع شیرینی، کیک‌ها، کلوچه‌ها، آبنبات، شکلاتهای غیراستاندارد، بیسکویت و تنقلات بسته‌بندی شده و شور مانند چیپس و پفک، غذاهای سرخ شده و آماده.
- مصرف روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن بادام زمینی و روغن کنجد، روغن دانه سویا، روغن ذرت و روغن ماهی.
- خودداری از مصرف قند و شکر و نمک زیاد و به جای آن استفاده از خرما، کشمش و عسل بجای قند و شکر، و استفاده از آلبیمو، سرکه، ادویه‌هایی مانند فلفل، زردچوبه و زیره سبز به جای نمک.
- مصرف شش وعده غذا با حجم کم به جای سه وعده غذای سنگین
- درمان کامل بیماری های قند، بیماری چربی و فشارخون بالا.