



توصیه‌هایی برای سلامت کبد در دوران "کرونا و دورکاری"

کبد عضوی از بدن است که نقشی اساسی در سیستم گوارش و هاضمه دارد و با وجود اینکه بزرگترین و سنگین‌ترین عضو از ارگان‌های داخلی بدن است اما اغلب در برنامه‌های مراقبت درمانی نادیده گرفته می‌شود.

کبد عضوی از بدن است که نقشی اساسی در سیستم گوارش و هاضمه دارد و با وجود اینکه بزرگترین و سنگین‌ترین عضو از ارگان‌های داخلی بدن است اما اغلب در برنامه‌های مراقبت درمانی نادیده گرفته می‌شود.

به گزارش ایسنا، این عضو از بدن به تنهایی بر تمامی جنبه‌های سلامت تاثیر می‌گذارد. همچنین کبد چندین عملکرد مهم در بدن را بر عهده دارد که از آن جمله می‌توان به از بین بردن مواد شیمیایی مضر که بدن تولید می‌کند و نیز تولید مایعی به نام "صفرا" که به تجزیه چربی موجود در غذا کمک می‌نماید، اشاره کرد.

در حالیکه کبد در برخی شرایط می‌تواند انعطاف پذیر باشد اما تغییر ناگهانی سبک زندگی در بحبوحه همه گیری بیماری کووید-۱۹ می‌تواند با پیامدهای مضر همراه باشد.

برای مثال دورکاری به طور معمول و با توجه به افزایش سطح استرس و ساعت کاری و همچنین تغییر در عادت‌های غذایی و ورزش کردن، شرایط را دشوارتر می‌کند.

این روزها برای بسیاری از افراد مصرف غذاهای سرخ شده و آماده در حین دورکاری به بخشی از سبک زندگی تبدیل شده و فعالیت بدنی به دلیل حضور بیشتر در محیط خانه کاهش یافته است. این تغییرات جزئی همچنان ادامه دارند و در حالیکه برای حفظ زندگی طبیعی خود تلاش می‌کنیم می‌تواند سلامت بدن و به ویژه سلامت کبد را به خطر بیندازد.

سایت timesnownews در همین رابطه به برخی از توصیه‌های مفید برای حفظ سلامت کبد در دوران همه گیری کووید-۱۹ و شرایط دورکاری اشاره کرده که به شرح زیر است:

رژیم غذایی متعادل: بی‌حوصلگی اغلب باعث می‌شود افراد در طول روز بیشتر به خوردن تمایل پیدا کنند اما لازم است فرد در چنین شرایطی مصرف سبزیجات را جایگزین خوراکی‌های ناسالم از قبیل سیب زمینی سرخ کرده یا همبرگر کند. اغلب سبزیجات به آسانی قابل طبخ هستند و از بالا رفتن سطح کلسترول که به بیماری کبد چرب منجر می‌شود، جلوگیری می‌کنند.

گنجاندن خوراکی‌های مفید برای کبد در رژیم غذایی: گریپ فروت، چغندر، کلم، آووکادو و سیر از جمله مواد غذایی هستند که به دلیل دارا بودن برخی خواص، تاثیری مفیدی بر کبد دارند.

فعالیت بدنی: مطالعات نشان داده که بزرگترین مشکل دورکاری، بی‌انگیزه بودن فرد برای ورزش کردن است. در این شرایط چربی اضافی در کبد ذخیره شده و آن را تحت فشار قرار می‌دهد. به همین دلیل به افراد توصیه می‌شود هنگام حضور در خانه و انجام وظایف شغلی، تحرک و انجام تمرینات ورزشی را فراموش نکنند. به طور مثال می‌توان هنگام صحبت کردن با تلفن در خانه راه رفت. همچنین حداقل دو ساعت پیاده روی سریع در هفته می‌تواند تا حد زیادی این خطر را کاهش دهد.

دقت در مصرف داروهای بدون نسخه: ترس از بیرون رفتن و مراجعه به پزشک در دوران همه گیری تمایل به خوددرمانی را افزایش می‌دهد. همچنین ساعت کاری غیر قابل پیش بینی و استرس بیشتر باعث شده که بسیاری از افراد به طور منظم به داروهای بدون نسخه دسترسی داشته باشند. در حالیکه مصرف این داروها به طور معمول در دوزهای توصیه شده بی‌خطر هستند اما مصرف منظم آنها می‌تواند بر کبد تاثیر بگذارد.

همچنین اطلاعات کافی در مورد تاثیر بیماری کووید-۱۹ بر افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی وجود ندارد. هرچند، کارشناسان بر این باورند افرادی که از قبل به برخی بیماری‌ها از قبیل بیماری کبدی مبتلا هستند بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ و مرگ ناشی از آن قرار دارند.