



کبد چرب و تعطیلات عید نوروز

احتمالا اصطلاح کبد چرب را زیاد شنیده‌اید. کبد چرب یکی از بیماری‌های شایع جامعه ایران به حساب می‌رود. در واقع این بیماری، شایع‌ترین علت بالا رفتن آنزیم‌های کبدی است که البته علت آن هنوز نامشخص است.

احتمالا اصطلاح کبد چرب را زیاد شنیده‌اید. کبد چرب یکی از بیماری‌های شایع جامعه ایران به حساب می‌رود. در واقع این بیماری، شایع‌ترین علت بالا رفتن آنزیم‌های کبدی است که البته علت آن هنوز نامشخص است.

یکی از عوامل موثر بر این بیماری، پرخوری و چاقی است به‌خصوص در کسانی که چاقی شکمی دارند و اندازه کمر بند شکمی‌شان بیشتر از حد طبیعی است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد این افراد بیشتر از کسانی که یک قواره چاق هستند در خطر کبد چرب قرار دارند. از دیگر عوامل موثر بر ایجاد این بیماری می‌توان به بیماری‌های متابولیک از جمله افزایش چربی خون، فشار خون و دیابت اشاره کرد.

درمان دست خود شماست!

باید بدانید یکی از راه‌های تشخیص کبد چرب انجام سونوگرافی است. با این حال گاهی اوقات ممکن است بیمار کبد چرب داشته، اما جواب سونوگرافی‌اش طبیعی باشد. در واقع در 20 تا 30 درصد از موارد کبد چرب، سونوگرافی طبیعی دیده می‌شود و فقط افزایش آنزیم‌های کبدی، بیماری را نشان می‌دهد. بنابراین برای اطمینان از وجود بیماری باید آنزیم‌های کبدی را اندازه گرفت. از لحاظ درمانی نیز هنوز داروی خاصی برای اصلاح کبد چرب معرفی نشده است.

اصل درمان این بیماری بر انجام ورزش برنامه‌ریزی شده و کاهش وزن است. همچنین باید از لحاظ تغذیه مصرف چربی‌های حیوانی، کره، زرده تخم‌مرغ، مواد قندی، شکر، شربت، شیرینی و... را محدود کرد. اما بسیاری از اوقات، بیماران این موضوع را جدی نمی‌گیرند و فکر می‌کنند فقط با مصرف دارو خوب می‌شوند. در واقع بدن افراد مبتلا به کبد چرب نسبت به انسولین مقاومت پیدا می‌کند. البته برای از میان بردن این مقاومت می‌توان از داروهایی مثل متفورمین، پیوگلیتازون و ویتامین E استفاده کرد، اما هیچ چیز در روند بیماری جای ورزش و کاهش وزن را نمی‌گیرد.

وقتی پای شام عید در میان است

امروزه اثبات شده یکی از مهم‌ترین مشکلات، خوردن شام است. هر چه زمان خوردن هم دیر باشد افزایش چربی در بدن بیشتر خواهد بود. از آنجا که دوره‌های خانوادگی و دوستانه نوروزی معمولا شب‌ها صورت می‌گیرد، به همین خاطر بروز کبد چرب یا تشدید آن دو چندان می‌شود؛ در حالی که مزیت این تعطیلات برای افراد مبتلا به کبد چرب، داشتن فرصت خوب ورزش کردن است که نباید از آن غافل شوند. البته فقط به پیاده‌روی بسنده نکنید و تا جایی که می‌توانید تحرک داشته باشید.

شیرینی خامه‌ای ممنوع

در ایام نوروز برای پذیرایی از مهمانان نباید شیرینی خامه‌ای تهیه کنید. همچنین در دید و بازدیدها زیاد چای ننوشید چون مصرف زیاد چای به دلیل این که اگزالات دارد، می‌تواند سنگ کلیه ایجاد کند و به ازای هر دید و بازدید مصرف یک فنجان چای موجب بروز مشکلات ناشی از اگزالات زیاد خواهد شد.

در این میان مصرف یک فنجان قهوه در طول روز توصیه می‌شود؛ چون خود قهوه می‌تواند جلوی سنگ کیسه صفرا را بگیرد و اثر خوبی هم روی کبد دارد و در پیشگیری از سیروز کبدی هم موثر است؛ بنابراین پیشنهاد ما به بیماران کبدی مصرف روزانه یک فنجان قهوه ترجیحا بدون شکر یا لاکتول بسیار کم شیرین است.

دکتر ناصر ابراهیمی دریانی

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد