



چاقی شکمی مهم‌ترین عامل ابتلا به کبد چرب

فوق‌تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه مهم‌ترین علت ابتلا به کبدچرب، چاقی شکمی است، گفت: الگوی نامناسب تغذیه و نداشتن فعالیت فیزیکی آمار ابتلا به کبد چرب در کشور را افزایش داده است.

فوق‌تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه مهم‌ترین علت ابتلا به کبدچرب، چاقی شکمی است، گفت: الگوی نامناسب تغذیه و نداشتن فعالیت فیزیکی آمار ابتلا به کبد چرب در کشور را افزایش داده است.

مهدی زبیری در ارتباط با موضوع کبد چرب اظهار داشت: چنانچه درصد رسوب چربی سلول‌های کبدی بیش از پنج درصد باشد، اصطلاح کبد چرب به کار می‌رود که بر اساس میزان درصد سلول‌های حاوی چربی کبدچرب خفیف، متوسط یا شدید تشخیص داده می‌شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، درباره عوامل ایجاد کبد چرب گفت: ایجاد کبدچرب به عوامل افزایش سلول‌های تری‌گلیسیرید در سلول‌های کبدی بستگی دارد که مهم‌ترین عامل چاقی است.

وی افزود: البته بیماری‌های قند، مصرف بعضی از داروها و ابتلا به بعضی از انواع بیماری‌های کبدی مانند بیماری ویلسون یا نوعی از هپاتیت C ممکن است باعث رسوب چربی در بافت کبد شوند و چنانچه این عوامل همراه و همزمان باشند، آنگاه رسوب چربی تشدید خواهد شد.

زبیری، در ادامه گفت: مهم‌ترین علت رسوب چربی یا فاکتور ریسک کبد چرب فرم چاقی شکمی است که در خانم‌ها شیوع بیشتری دارد و در سطح جامعه بیش از ۲۰ درصد ابتلا به کبد چرب داریم.

وی درباره سن ابتلا به کبد چرب گفت: کبد چرب اختصاص به بالغین ندارد و در اطفال هم دیده می‌شود، متأسفانه به علت الگوی بد تغذیه و عدم فعالیت فیزیکی که منجر به اضافه وزن می‌شود، آمار ابتلا به کبد چرب رو به افزایش است.

این فوق تخصص گوارش و کبد، گفت: کبد چرب در ۲۰ درصد موارد منجر به آسیب کبدی و از کار افتادن کبد می‌شود. همچنین ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی در کنار کبد چرب بیشتر است.

زبیری، در ادامه با اشاره به علائم ابتلا به کبد چرب گفت: اصولاً بیماری‌های کبد کم علامت هستند و در اغلب موارد نشانه‌ای ندارند، چنانچه کبد چرب ملتهب شده باشد، بیمار از خستگی، بی‌حالی و در بعضی از موارد از درد و سنگینی بالای شکم و سمت راست شکایت می‌کند و در صورت پیشرفت آسیب علائم دیگری ظاهر خواهد شد.

وی در ادامه درباره راه‌های تشخیصی کبد چرب گفت: برای تشخیص کبد چرب از سونوگرافی استفاده می‌کنیم و در مراحل پیشرفته برای تشخیص شدت رسوب چربی و التهاب در کبد بیوپسی کبد انجام می‌شود، البته به علت خطر و سختی بیوپسی کبد بیشتر به سونوگرافی و آزمایش‌های خاص اکتفا می‌کنیم.

این فوق‌تخصص گوارش و کبد، در پاسخ به راه‌های درمانی کبد چرب گفت: بیشترین توصیه و اقدام درمانی برای بیماران مبتلا به کبد چرب حذف فاکتورهای ریسک است، حدود ۸۵ درصد مبتلایان به کبد چرب فاکتور ریسک دارند، چنانچه این عوامل خطر مانند اضافه وزن مرتفع شوند، منجر به بهبودی کبد چرب خواهند شد.

زبیری، ادامه داد: هیچ شواهد قاطعی برای درمان دارویی کبد چرب وجود ندارد و کاهش وزن به عنوان موثرترین درمان تشخیص داده شده است که با یک رژیم کم‌کالری و ورزش حاصل خواهد شد.

وی افزود: مصرف چربی و شیرینی را باید محدود کرد و در برنامه تغذیه‌ای بیشتر به مصرف سبزیجات، میوه‌جات، حبوبات، غلات و نان سبوس‌دار روی بیاوریم، البته در قالبی که میزان کالری محدودی برای افراد ایجاد کند تا بتوانند چربی‌های ذخیره را مصرف کنند.

زبیری، در پایان خاطرنشان کرد: آمار گویای افزایش بحران کبد چرب در سال‌های اخیر است که می‌تواند منجر به آسیب کبدی و از کار افتادن کبد شود و در نهایت منجر به پیوند کبد یا مرگ بیمار شود. لذا پیشگیری اهمیتی بیشتر از درمان دارد که با اصلاح سبک زندگی از طریق ورزش، رعایت مصرف مواد غذایی سالم و اجتناب از مصرف فست‌فودها به جامعه‌ای سالم دست خواهیم یافت.