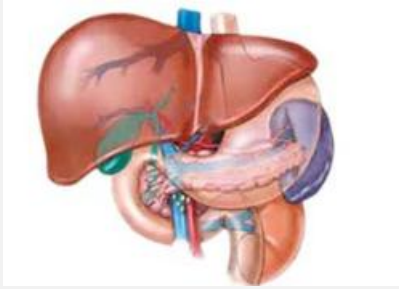


از کبدتان روغن می‌چکد؟

از هر 10 ایرانی 3 نفر به کبد چرب مبتلا هستند و این آمار، زنگ خطر را درباره شیوع گسترده این بیماری در جامعه به صدا درآورده است زیرا گرچه ممکن است این بیماری در ابتدا عوارضی در بدن ایجاد نکند، اما اگر به آن رسیدگی نشود می‌تواند به التهاب و نارسایی جدی کبدی منجر شود.



جام جم آنلاین: از هر 10 ایرانی 3 نفر به کبد چرب مبتلا هستند و این آمار، زنگ خطر را درباره شیوع گسترده این بیماری در جامعه به صدا درآورده است زیرا گرچه ممکن است این بیماری در ابتدا عوارضی در بدن ایجاد نکند، اما اگر به آن رسیدگی نشود می‌تواند به التهاب و نارسایی جدی کبدی منجر شود.

به گزارش جام‌جم، کبد عضوی حیاتی در بدن است که وظیفه اصلی آن، کنترل سوخت و ساز چربی‌هاست. در هر 100 گرم از بافت کبد، 5 گرم چربی وجود دارد و زمانی فرد به بیماری کبد چرب مبتلا می‌شود که میزان چربی ذخیره شده در بافت کبد از این مقدار بیشتر شده باشد.

دکتر ستار جعفری، فوق تخصص بیماری‌های کبد و گوارش در گفت‌وگو با جام‌جم هشدار می‌دهد: براساس آمارهای منتشر شده از سوی وزارت بهداشت، میزان ابتلا به بیماری کبد چرب در جامعه افزایش یافته است که دلیل اصلی آن افزایش شیوع چاقی، دیابت، کم‌تحرکی و رژیم غذایی نامناسب و پرکالری است.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد شیوع ابتلا به کبد چرب در زنان و مردان یکسان است، و احتمال دارد در هر سنی ظاهر شود اما در 40 تا 60 سالگی بیشتر رخ می‌دهد.

این فوق تخصص توضیح می‌دهد: چربی کبد را می‌توان به 3 نوع تقسیم کرد. نوع اول این بیماری کبد چرب ساده است که علامتی ندارد و بیمار مبتلا به آن فقط با انباشت چربی در کبد مواجه است، اما هنوز اختلالی در عملکرد این عضو وجود ندارد. این بیماری کاملاً بی‌علامت است و اغلب بیمار متوجه آن نمی‌شود.

به گفته دکتر جعفری وقتی چربی کبد از حدی بیشتر می‌شود بیمار به اختلال کبد چرب ملتهب و حتی هپاتیت مبتلا می‌شود و پس از مدتی امکان دارد بیمار دچار نارسایی کبد شود که به آن سیروز کبدی می‌گویند و علت اصلی آن کبد چرب اولیه است.

چه کسانی باید نگران باشند؟

اصولاً کسانی که قطر دور شکم آنها افزایش می‌یابد بیشتر در معرض خطر ابتلا به کبد چرب هستند. دکتر جعفری می‌گوید: حدود 70 درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق هستند و از آنجا که چاقی در جامعه ایرانی حتی در سنین پایین رو به گسترش است شیوع این بیماری هم در حال افزایش است.

او از رژیم نادرست غذایی بسیاری از خانواده‌های ایرانی انتقاد می‌کند و تأکید دارد: استفاده بیش از اندازه از غذاهای پرکالری یکی از عوامل چاقی است، چراکه وقتی افراد این انرژی را مصرف نمی‌کنند، چربی‌ها اطراف شکم و سلول‌های کبدی ذخیره می‌شوند و عملکرد این عضو حیاتی را با مشکل مواجه می‌کنند.

دکتر جعفری درباره علائم بیماری کبد چرب ساده می‌گوید: کبد چرب ساده معمولاً به شکل اتفاقی کشف می‌شود و 70 تا 80 درصد بیماران مبتلا به آن نشانه‌ای ندارند و برای بیماری‌های دیگر به پزشک مراجعه می‌کنند و پزشک برحسب اتفاق متوجه بیماری آنها می‌شود، اما گاهی احتمال دارد بیمار علاوه بر احساس خستگی، دردهایی روی ناحیه کبد هم داشته باشد.

به گفته وی، بهترین راه تشخیص این بیماری نمونه‌برداری از کبد است و گاهی حتی سونوگرافی هم کبد چرب را نشان نمی‌دهد.

از سوی دیگر بدخوابی، رنگ زرد چهره و لکه‌های پوستی، آب آوردن شکم و... که به باور عمومی نشانه‌ای از درست کار نکردن کبد هستند معمولاً در مراحل ظاهر می‌شوند که کبد ملتهب شده باشد و شکل کبد چرب ساده را پشت سر گذاشته باشد بنابراین نباید برای اثبات بیماری کبد چرب ساده منتظر ظهور این علائم شد.

شما هم نگران شده‌اید و دلتان می‌خواهد بدانید دچار کبد چرب هستید یا نه؟ این فوق تخصص بیماری‌های کبد و گوارش هشدار می‌دهد: چاق‌ها، مبتلایان به دیابت تیپ 2، مبتلایان به برخی اختلالات در میزان چربی‌های خون بخصوص تری‌گلیسیرید یا

نارسایی‌های قلبی، الکلی‌ها، مبتلایان به سوء تغذیه، کسانی که به سرعت و غیراصولی لاغر شده‌اند و کسانی که برخی داروها مانند کورتون و ضدتشنج مصرف می‌کنند، در خطر ابتلا به کبد چرب قرار دارند.

مبتلایان چه کنند؟

چرا آنقدر غمگین شده‌اید، پزشک تشخیص داده است که کبد شما چرب است؟ دنیا که به آخر نرسیده است شما می‌توانید با رعایت اصولی ساده مشکل‌تان را برطرف کنید.

دکتر جعفری با اشاره به این که بیماری کبد چرب کاملاً قابل برگشت و قابل درمان است، می‌گوید: اگر کبد چرب ساده دیر شناخته شود آن وقت درمانش بسیار دشوار یا غیرممکن می‌شود.

جعفری می‌گوید: متأسفانه وقتی به مردم گفته می‌شود دچار کبد چرب شده‌اند تصور می‌کنند باید چربی خوردن را متوقف کنند، در حالی که ما بیشتر انرژی‌مان را از کربوهیدرات‌هایی مثل نان سبب زمینی شکر و قند می‌گیریم و اگر این مواد انرژی‌زا برای تولید انرژی مصرف نشوند به چربی تبدیل خواهند شد بنابراین نه تنها باید مصرف چربی‌ها در رژیم غذایی کنترل شود، بلکه خوردن موادی مانند نان سبب‌زمینی، ماکارونی و برنج بخصوص در شام باید کمتر شود.

او می‌افزاید: ورزش منظم داشته باشید و مراقب باشید کاهش وزن‌تان در ماه بیش از 3 کیلو نباشد. همچنین به گفته دکتر جعفری، این باور که لبنیات پرچرب خاصیت بیشتری دارند درست نیست و مبتلایان باید از لبنیات کم‌چرب استفاده کنند.

این فوق تخصص کبد و بیماری‌های گوارشی می‌گوید: خوردن گوشت ماهی و میوه‌ها و سبزی‌های تازه هم به سلامتی کبد کمک می‌کند. اما مبتلایان و حتی آنها که در معرض خطر قرار دارند باید از خوردن گوشت‌های پرچرب و غذاهای آماده‌ای مانند سوسیس و کالباس پرهیز کنند و سالاد را هم در وعده‌های غذایی خود بگنجانند.

او می‌افزاید: اگر اصرار دارید همراه با چای از مواد شیرین استفاده کنید خرما و کشمش را جایگزین قند کنید، چراکه خطر این مواد برای کبد کمتر است.