



«کبدچرب» کشنده است؟

یک متخصص گوارش و کبد گفت: تغذیه و رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن در افراد چاق، عدم مصرف نوشیدنی های الکلی، کنترل بیماری دیابت، کاهش چربی های خون و تغییر در شیوه زندگی و انجام فعالیت بدنی، مهم ترین اصول درمان و کنترل کبدچرب است.

یک متخصص گوارش و کبد گفت: تغذیه و رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن در افراد چاق، عدم مصرف نوشیدنی های الکلی، کنترل بیماری دیابت، کاهش چربی های خون و تغییر در شیوه زندگی و انجام فعالیت بدنی، مهم ترین اصول درمان و کنترل کبدچرب است.

دکتر ایرج خسرونی رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: در حال حاضر شایع ترین بیماری کبدی در کشور «کبد چرب» و خطرناک ترین آن «هپاتیت» است. البته کبد چرب شایع ترین بیماری کبدی در سراسر جهان محسوب می شود، طی آمار ها 50 تا 60 درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب هستند و متأسفانه آمار ها هر روز در حال افزایش بوده و تنها به دلیل رژیم غذایی نامناسب، مصرف چربی فراوان، عدم تحرک و ورزش از دلایل اصلی ابتلا به این عارضه شایع کبدی است.

وی ادامه داد: اگر کبد چرب به موقع درمان نشود بیمار مبتلا به سیروز یا سفتی کبد شده که در این مراحل ممکن است حتی فرد جان خود را از دست بدهد. بنابراین کنترل این عارضه امری ضروریست و توصیه می شود از خوردن فست فودها، چیپس و پفک، نوشابه های انرژی زا و قندی خودداری کنید و از همه مهم تر کاهش وزن و داشتن یک وزن ایده آل است.

خسرونی با بیان اینکه میزان چاقی در جامعه افزایش یافته، اظهار داشت: نشانه افرادی که کبد چرب دارند این است که سوخت و ساز بدن آنها به خوبی صورت نمی گیرد و در معرض بیماری قند، فشار و چربی خون هستند.

به گفته وی، کبدچرب بیشتر در افراد چاق بروز می کند. به گفته پزشکان ۷۵ درصد افراد چاق در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. اما کبد چرب فقط مختص افراد چاق نیست و لاغر بودن، لزوماً به این معنا نیست که شخص در بدنش چربی ندارد.

این متخصص متذکر شد: اما در خصوص خطرناک ترین بیماری کبدی باید گفت، هپاتیت های A,B,C,D به دلیل واگیرداری بالا و عفونت زا بودن خطرناک تلقی می شوند. رعایت اصول بهداشتی در این بیماری حرف اول را می زند.

رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران هشدار داد: این 2 بیماری در مراحل ابتدایی هیچ نشانه ای ندارند لذا به همین دلیل نیمی از افراد جامعه از بیماری خود مطلع نیستند. ساده و ZWNJ;ترین راه برای تشخیص کبد چرب انجام سونوگرافی و آزمایش خون است.

خسرونی افزود: هپاتیت B و C اگر درمان نشود بیمار را مبتلا به ناراحتی های کبدی، نارسایی کبد و در ادامه سیروز و سرطان را در پی دارد. همان طور که می دانیم یک ویروس، سبب ایجاد هپاتیت می شود.

این متخصص اظهار داشت: هپاتیت، بیماری واگیرداری است که در اثر تماس ترشحات بدن منتقل می شود، که می تواند از راه های مختلفی مانند تماس جنسی یا استفاده از سرنگ مشترک باشد، لذا افراد دقت داشته باشند تماس جنسی با فرد آلوده، استفاده از سرنگ مشترک متعلق به فرد آلوده از شایع ترین مواردی است که افراد به این بیماری خطرناک مبتلا می کند.

به گفته این متخصص، تغذیه و رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن در افراد چاق، عدم مصرف نوشیدنی های الکلی، کنترل بیماری دیابت، کاهش چربی های خون و تغییر در شیوه زندگی و انجام فعالیت بدنی، مهم ترین اصول درمان و کنترل کبدچرب است.

وی خاطرنشان کرد: افراد لاغر نیز می توانند با مصرف چربی و روغن فراوان دچار کبد چرب شوند. آنها با توجه به نداشتن علائمی چون شکم بزرگ و کم بودن وزنشان براین باورند که سالم و ZWNJ;اند. در نتیجه غذاهای چرب و شیرین

فراوان می خورند و برای سوزاندن این مواد چندان فعالیتی ندارند. درست است که این بیماری بیشتر در افراد چاق بروز می کند اما کبد چرب فقط مختص افراد چاق نیست و لاغر بودن، لزوماً به این معنا نیست که شخص در بدنش چربی ندارد.

بیتا نوروزی-جام جم آنلاین