

## پژوهشگران مطرح کردند اصلاح سبک زندگی، کلید غلبه بر کبد چرب

کبد چرب، یکی از معضلات امروز جوامع مختلف است که به دنبال استفاده نادرست از مواد غذایی و برخورداری از سبک‌های زندگی نامتعادل به وجود می‌آید.



کبد چرب، یکی از معضلات امروز جوامع مختلف است که به دنبال استفاده نادرست از مواد غذایی و برخورداری از سبک‌های زندگی نامتعادل به وجود می‌آید. محققین کشور، برای دست‌یابی به روش و سبک صحیح زندگی که به کاهش این معضل می‌انجامد، پژوهشی را به انجام رسانده‌اند.

به گزارش ایسنا، کبد چرب غیرالکلی یا (NAFLD: Non Alcoholic Fatty Disease) اولین بار در سال ۱۹۸۰ توسط دانشمندی به نام لودویگ و همکارانش شناسایی شد. کبد چرب غیرالکلی به تجمع چربی در سلول‌های کبدی گفته می‌شود که با مقاومت انسولین در ارتباط است. به عبارتی زمانی که حجم و توده ذخیره شده در کبد بیش از ۵ درصد باشد بیمار به کبد چرب مبتلا می‌شود.

دامنه عوارض کبد چرب غیرالکلی بسیار وسیع است و سایر ارگان‌های حیاتی بدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افزایش ریسک ابتلاء به سرطان کبد، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های مزمن کلیوی و سرطان روده بزرگ از مهم‌ترین عوارض کبد چرب غیرالکلی به شمار می‌روند.

به گفته متخصصان، سبک زندگی افراد در احتمال مبتلا شدن به بیماری کبد چرب غیرالکلی بسیار مؤثر است. سبک زندگی طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، ورزش، مصرف سیگار، خواب و استراحت است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است. در واقع از گذشته‌های دور آن زمان که بقرات در رساله خویش پیرامون رموز موفقیت طبیب، نکات جالبی در مورد توجه به سبک زندگی مردم از جمله تحرک بدنی و غذای خوب و آب سالم را اعلام کرد تا سالیان بعد که پزشکان، متوجه رابطه بیماری‌های عفونی با سبک زندگی شدند و همچنین زمان حال که رابطه بین سبک زندگی و بیماری‌های غیر واگیر و مزمن تحت بررسی و تأیید قرار گرفته است، همه نشان از اهمیت سبک زندگی در سلامتی دارند.

در این خصوص، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مطالعه‌ای مروری، رابطه بین سبک زندگی و ابتلاء به کبد چرب غیرالکلی را مورد بررسی علمی قرار داده‌اند.

در این مطالعه مروری، متون مرتبط با موضوع از طریق جستجوی منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی در پایگاه‌های اطلاعاتی proquest و pubmed از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۸ انجام شد. جهت جست‌وجوی منابع فارسی نیز از پایگاه‌های SID و Magiran از سال ۱۳۷۸ تا ۱۳۹۷ استفاده شد.

بنا بر نتایج به دست آمده از این مطالعه، مهم‌ترین و تنها راه درمان شناخته شده برای بیماری کبد چرب غیرالکلی، به کار بستن استراتژی کاهش وزن، استفاده از رژیم غذایی پر فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، محصولات پروبیوتیکی، ماهی، کاهش مصرف در فرآورده‌های گوشت قرمز و عدم استفاده از مواد غنی شده از فروکتوز و چربی در کنار فعالیت بدنی است.

به بیان شهزاد پاشایی پور، استادیار گروه پرستاری سلامت جامعه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران و همکارش: «در این خصوص باید گفت که قند میوه یا همان فروکتوز، می‌تواند با تسریع فرایند لیپوژنز یا چربی‌زایی در کبد و افزایش تری‌گلیسرید، LDL و کلسترول خون باعث افزایش وزن و تجمع چربی در ماهیچه‌ها شود و در نتیجه منجر به کبد چرب بشود».

این محققان می‌گویند: «این مطالعه از آن جهت حائز اهمیت است که به بررسی رفتارهای تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و کشیدن سیگار به عنوان عوامل خطر بیماری کبد چرب که عمدتاً از طریق مداخلات آموزشی قابل تغییر است می‌پردازد و به طور کلی تعیین عوامل خطر قابل تغییر برای پیشگیری و درمان کبد چرب در کاهش میزان بروز این بیماری حائز اهمیت است. در این زمینه ترکیبی از استراتژی‌های آموزشی، رفتاری و انگیزشی برای تغییر سبک زندگی بیماران ضروری است که این امر همکاری تیمی از متخصصان روانشناسی، تغذیه و ورزشی را می‌طلبد».

پاشایی پور و همکارش با ذکر نکاتی برای بهتر شدن نتایج چنین مطالعاتی اعتقاد دارند در مطالعاتی که در آینده در این خصوص انجام می شود می توان با در نظر گرفتن تفکیک سنی و همچنین استفاده از مداخلات آزمایشی برای ارزیابی روابط علت و معلولی، کیفیت نتایج حاصله را بهبود داد.

از پژوهش فوق ، مقاله ای علمی پژوهشی به رشته تحریر درآمده که مجله «پژوهش پرستاری ایران» آن را چاپ کرده است. این مجله علمی پژوهشی، توسط انجمن علمی پرستاری ایران منتشر می شود.