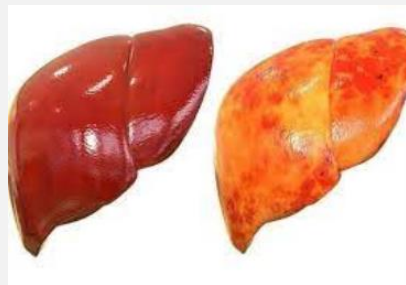


کبد چرب و دندرسرهایش



بیماری کبد چرب به دلیل تجمع چربی مازاد در کبد ایجاد و اغلب در افرادی دیده می شود که اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

بیماری کبد چرب به دلیل تجمع چربی مازاد در کبد ایجاد و اغلب در افرادی دیده می شود که اضافه وزن دارند یا چاق هستند. به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «امروزه در جهان کبد چرب به یک بیماری اپیدمی و همه گیر تبدیل شده به طوری که از هر ۱۰ نفر در جهان یک نفر به آن بیماری مبتلاست. در ادامه به بررسی این بیماری خواهیم پرداخت.

کبد چرب چیست؟

بیماری کبد چرب به دلیل تجمع چربی مازاد در کبد ایجاد و اغلب در افرادی دیده می شود که اضافه وزن دارند یا چاق هستند. کبد چرب معمولاً در مراحل اولیه آسیبی ایجاد نمی کند و علائمی ندارد، اما در صورت بدتر شدن می تواند منجر به آسیب جدی به کبد شود.

علت بیماری کبد چرب

کبد چرب می تواند ناشی از مصرف زیاد الکل باشد، اما بیشتر افراد مبتلا به این بیماری دچار بیماری نوع غیرالکلی هستند که ناشی از مصرف الکل نیست. عواملی که در ایجاد این بیماری نقش دارد، عبارت اند از:

فشار خون بالا

افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون

ابتلا به دیابت نوع ۲

اضافه وزن و چاقی به خصوص در اطراف شکم

برخی افراد به دلایل دیگری مثل سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، هپاتیت B مزمن، هپاتیت C مزمن، بیماری هموکروماتوز و عوارض جانبی برخی داروها به کبد چرب مبتلا می شوند.

انواع کبد چرب غیر الکلی

کبد چرب ساده یا استئاتوز (کبد چرب گرید یک): در این مرحله سلول های چربی شروع به رسوب در کبد می کنند. در کبد چرب گرید یک هیچ التهاب یا زخمی وجود ندارد.

استئاتوهپاتیت غیر الکلی (کبد چرب گرید ۲): این مرحله زمانی رخ می دهد که تجمع چربی در سلول های کبد با التهاب همراه باشد.

فیروز (کبد چرب گرید ۳): این مرحله زمانی اتفاق می افتد که بافت اسکار پایدار در کبد و در رگ های خونی اطراف کبد وجود داشته باشد. در کبد چرب گرید ۳ کبد می تواند به درستی عمل کند.

سیروز کبدی (کبد چرب گرید ۴): در این مرحله کبد به درستی کار نمی کند و علائمی مانند زرد شدن پوست و سفیدی چشم ها و درد مبهم در سمت راست پایین دنده ها شروع می شود.

علائم کبد چرب

کبد چرب دارای این علائم است:

درد شکم

از دست دادن اشتها

کاهش وزن

ضعف یا خستگی

حالت تهوع

خارش پوست

زردی پوست و چشم

کبودی پوست و خون ریزی آسان

ادرار تیره رنگ

تغییر رنگ مدفوع

تجمع مایع در شکم (آسیت)

تورم پاها

خوشه های قابل مشاهده از رگ های خونی زیر پوست

بزرگ شدن سینه در مردان

سرگیجه

درمان و پیشگیری

درمان کبد چرب بستگی به علت آن دارد، بعضی از انواع آن ممکن است نیازی به درمان نداشته باشد. اصلاح سبک زندگی علاوه بر درمان می تواند باعث پیشگیری از این بیماری شود.

اجتناب از مصرف الکل و دیگر مواد سمی: پرهیز از مصرف الکل، ضروری ترین بخش کنترل کبد چرب الکلی است. همچنین بیماران باید از مصرف داروهایی مثل کورتیکواستروئیدها که باعث آسیب به کبد می شود، اجتناب کنند.

رژیم غذایی: رژیم با چربی تعدیل شده برای پیشگیری از کبد چرب توصیه می شود.

کاهش وزن: کاهش وزن می تواند باعث کاهش مقدار چربی جمع شده در کبد شود.

ورزش: ورزش منظم برای بهبود این بیماری، مفید و روشی مناسب برای کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون است.

دارودرمانی تحت نظر پزشک: داروهایی که برای درمان مقاومت انسولین استفاده می شود، می تواند مفید باشد.

گیاه خار مریم (Milk Thistle): خار مریم گیاهی است که برای درمان بیماری های کبدی استفاده و باعث افزایش تولید آنزیم های آنتی اکسیدانت می شود که به کبد برای شکستن و دفع مواد سمی کمک می کند. همچنین این گیاه ممکن است باعث افزایش تولید سلول های کبدی جدید شود. البته مصرف آن باید تحت نظر پزشک باشد.

برای بیمارانی به بیماری کبد چرب گرید ۲ مبتلا هستند، بهترین راه درمان، تغییر سبک زندگی است. با خوردن غذاهای کم چرب و افزایش فعالیت بدنی می توانید بیماری خود را درمان و هر چند وقت یک بار با پزشک متخصص مشورت کنید.»