

کبد با کسي شوخي ندارد

«کبد با کسي شوخي ندارد!» این را فوق تخصص گوارش و کبدی می‌گویند که قصد دارد به شما هشدار بدهد بیماری‌های کبد را جدی بگیرید و برای درمان شان اقدام کنید تا به سیروز کبدی تبدیل نشوند.

جام جم آنلاین: #171 کبد با کسي شوخي ندارد! این را فوق تخصص گوارش و کبدی می‌گویند که قصد دارد به شما هشدار بدهد بیماری‌های کبد را جدی بگیرید و برای درمان شان اقدام کنید تا به سیروز کبدی تبدیل نشوند.

بر عکس خیلی‌ها که با کوچک‌ترین نشانه‌های بیماری، زمین و آسمان را به هم می‌دوزند، بعضی‌ها هم به هیچ وجه توجهی به وضعیت سلامتی‌شان ندارند و حتی بیماری‌های اثبات شده‌شان را هم درمان نمی‌کنند و جدی نمی‌گیرند. از میان این دو گروه، گروه دوم بیشتر متضرر می‌شوند چون به دلیل سهل‌انگاری بیماری‌شان جدی می‌شود و کار دست خودشان می‌دهد یکی از آن اعضایی که بی‌توجهی به نارسایی‌اش به احتمال زیاد پیشیمان‌تان می‌کند، کبد است.

می‌دانید کبدتان دقیقا کجا قرار گرفته است؟ درست پشت دنده‌های تحتانی سمت راست بدن‌تان. این عضو یک کیلو و نیم پادشاه بدن شماست که وقتی گرفتار عفونت مزمن شود و از آن آسیب ببیند، متخصصان می‌گویند صاحبش دچار سیروز کبدی شده است. برای درک اهمیت کبد کافی است بدانید که کبد مسوول اصلی تصفیه خون است و وقتی دچار اختلال در عملکردش می‌شود سموم خون افزایش پیدا می‌کنند.

سیروز کبدی از کجا می‌آید؟

دکتر ستار جعفری، فوق تخصص بیماری‌های کبد و گوارش در گفت‌وگو با #171 جام‌جم، با اشاره به این که ابتلا به سیروز کبدی، سن مشخصی ندارد، توضیح می‌دهد: سیروز کبدی یک بیماری نیست بلکه نتیجه بیماری‌های مزمن کبدی مانند هپاتیت بی، سی، هپاتیت ناشی از الکل، چربی کبد، ویلسون و هموکروماتوز به سیروز آن ختم می‌شود. در این حالت سلول‌های کبدی، دیگر به وظایف شان عمل نمی‌کنند و کبد دچار التهاب مداوم می‌شود. به گفته دکتر جعفری هرچند در برخی کشورها یکی از اصلی‌ترین دلایل سیروز کبدی مصرف زیاد الکل است اما در ایران مصرف الکل شایع نیست و دلیل اصلی آن پیشرفته شدن همان بیماری‌های کبدی است. او درباره نشانه‌های اختلالات کبدی خطرناک می‌گوید: زردی صورت، خستگی، کبودی‌های پوستی، خونریزی‌های ناشی از واریس‌های مری، استفراغ خون، مدفوع سیاه رنگ (نشانه خونریزی داخلی)، اختلالات انعقادی، آب آوردن شکم و پاها و بزرگ شدگی طحال از جمله نشانه‌های سیروز کبدی در مراحل مختلف بیماری محسوب می‌شوند.

مشکل اینجاست که معمولا علائم سیروز کبد در شرایط بسیار بحرانی ظاهر می‌شوند و در اواسط بیماری ممکن است نشانه‌ای از سیروز کبدی در علائم ظاهری بیمار وجود نداشته باشد. به همین دلیل دکتر جعفری می‌گوید: از دیدگاه ما، پیشگیری از درمان مهمتر است و اگر بیماران با مراجعه به پزشک و استفاده از دارو بیماری‌های کبدی را کنترل کنند دیگر به سیروز کبدی دچار نخواهند شد. علاوه بر این پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند اختلال در کبد، فراوانی سموم در خون و در نتیجه اختلال در عملکرد مغز را در پی دارد و به همین دلیل کسانی که دچار سیروز کبد می‌شوند از نظر خلقی نیز تغییر می‌کنند برای مثال ممکن است دچار ناتوانی در تمرکز، خواب آلودگی، نامنظم شدن ساعات خواب و.... شوند.

اگر سیروز دارید

دکتر جعفری با اشاره به این که پزشکان برای سیروز کبدی از درمان نگهدارنده استفاده می‌کنند به کسانی که از این نوع بیماری رنج می‌برند، هشدار می‌دهد: این بیماران باید نمک را از برنامه غذایی‌شان حذف و میوه‌های فیبردار و سبزی مصرف کنند. او درباره دلیل این پیشنهاد می‌گوید: این بیماران نباید به بیبوست دچار شوند چرا که وقتی کبد مشکل دارد سموم بدن دفع نمی‌شوند و بیبوست باعث می‌شود سموم بیشتری وارد خون شوند و از آنجا که میوه‌ها و سبزیجات از بیبوست جلوگیری می‌کنند مصرف آنها بخصوص برای این نوع بیماران توصیه می‌شود. به گفته این فوق تخصص، بیماران مبتلا به سیروز کبدی معمولا در جذب ویتامین‌های A، D، K و E مشکل دارند و به همین دلیل باید به آنها ویتامین تزریق شود.

او تاکید می‌کند که مبتلایان به سیروز به هیچ وجه نباید از قرص‌های خواب‌آور استفاده کنند چون امکان دارد در آنها علائم مسمومیت با دارو ظاهر شود. همچنین بنابر گزارشی که مرکز تحقیقات گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر کرده بهتر است این بیماران از مسواک‌هایی با پرزهای نرم استفاده کنند، از تخلیه شدید و محکم بینی خودداری کنند، هیچ دارویی را سرخود نخورند، ناخن‌های شان را مرتب کوتاه کنند، علاوه بر خواب شبانه، روزانه 4 الی 6 ساعت استراحت داشته باشند و در صورت بروز تب، سوزش ادرار، تهوع و درد شکم یا هر نوع نشانه‌ای از عفونت در بدن بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.

