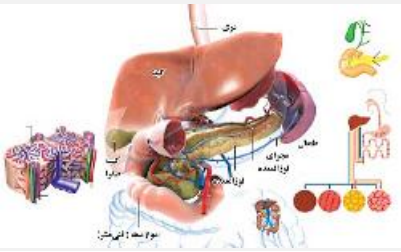

دوشنبه 05 دی 1390 - 08:02

مراقب کبدتان باشید

فعاليت مناسب و سالم كبد براي زنده ماندن انسان امري حياتي است، چون كبد يكي از مهم‌ترين وظايف يعني خارج كردن سموم از بدن را بر عهده دارد.

جام جم آنلاين: فعاليت مناسب و سالم كبد براي زنده ماندن انسان امري حياتي است، چون كبد يكي از مهم‌ترين وظايف يعني خارج كردن سموم از بدن را بر عهده دارد.
علاوه بر دفع سموم، كبد همچنين به بدن ما امكان مي‌دهد كه مواد مغذي و حياتي را از غذاهايي كه مي‌خوريم، جذب كند. با توجه به اين وظايف مهم، مراقبت از كبد ضروري و بسيار حائز اهميت است.

در اين نوشتار چند توصيه مهم و اثرگذار مطرح شده كه به فعاليت مناسب كبد و همچنين پيشگيري از بيماري و نارسايي كبد كمك مي‌كند.

ـ حتما وزن خود را كنترل كنيد، چون چاقي و اضافه وزن از عوامل مهم بروز بيماري كبد چرب است.

ـ حتما واكسن‌هاي مربوط به بيماري‌هاي مختلفي را كه روي كبد تاثير مي‌گذارند، تزريق كنيد. واكسن‌هاي موجود براي اين منظور شامل هپاتيت A و B هستند. اين واكسن‌ها براي اكثر مردم در دسترس هستند؛ اما تزريق آنها براي افرادي كه سيستم ايمني بدن آنها به دلايل مختلف ضعيف شده، ضروري است.

ـ از عوارض داروهايي كه مصرف مي‌كنيد حتما مطلع شويد. برخي داروها مثل استامينوفن اگر به طور صحيح استفاده نشوند سطح سموم موجود در كبد را افزايش مي‌دهند.

به گفته كارشناسان كلينيك كليولند، مصرف بيش از حد استامينوفن مهم‌ترين عامل نارسايي شديد كبدي است؛ بنابراين قبل از مصرف هر دارويي حتي داروهاي غيرنسخه‌اي (OTC) با پزشك مشورت كنيد.

ـ روابط جنسي نامشروع و كنترل نشده از عوامل جدي ابتلا به هپاتيت B و C هستند كه در نهايت كبد را مورد حمله قرار مي‌دهند. ويروس هپاتيت وارد سلول‌هاي كبدي مي‌شود و در آنجا تكثير مي‌كند.

ـ از سموم استنشاقي پرهيز كنيد. كبد مواد سمي را از بدن خارج مي‌كند به همين ترتيب تماس زياد با اين مواد مي‌تواند فعاليت كبد را مختل كرده و كاهش دهد. براي حفاظت از كبد از قرار دادن آفت‌كش‌ها و ساير مواد شيميايي سمي به طور مستقيم روي پوست جدا خودداري كنيد. هنگام استفاده از اسپري‌هاي شيميايي بايد از ناحيه‌اي استفاده كنيد كه هوا به خوبي تهويه شود و ماسك صورت را نيز فراموش نكنيد.(ايسنا)