



وقتی کبد چرب می‌شود

کبد چرب یکی از آن بیماری‌هایی است که با اقبال روزافزون مردم به رژیم غذایی ناسالم نامش بیشتر سر زبان‌ها می‌افتد. به گفته دکتر رضا ملک‌زاده، رئیس هفته سلامت گوارش در حال حاضر 30 درصد از ایرانی‌ها به این بیماری مبتلا هستند.

سلامت نیوز: کبد چرب یکی از آن بیماری‌هایی است که با اقبال روزافزون مردم به رژیم غذایی ناسالم نامش بیشتر سر زبان‌ها می‌افتد. به گفته دکتر رضا ملک‌زاده، رئیس هفته سلامت گوارش در حال حاضر 30 درصد از ایرانی‌ها به این بیماری مبتلا هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ این بیماری همان‌گونه که از نامش پیداست از انباشته شدن چربی اضافه در سلول‌های کبد حاصل می‌شود. کبد انسان به طور طبیعی مقداری چربی در خود ذخیره می‌کند اما اگر میزان این چربی از 5 تا 10 درصد وزن کبد افزایش یابد، فرد به کبد چرب مبتلا شده و ممکن است گرفتار عوارض خطرناکی بشود.

چرا کبد چرب می‌شود؟

خوردن کالری‌های مازاد سبب انباشت چربی در کبد خواهد شد. هنگامی که کبد چربی‌ها را آن‌گونه که باید و شاید فرآوری نمی‌کند و نمی‌شکند، چربی بسیار زیادی روی هم انباشته می‌شود. افرادی که به برخی عوارض و بیماری‌ها مانند چاقی، دیابت یا تری‌گلیسرید بالا مبتلا هستند استعداد بیشتری در ابتلا به کبد چرب دارند. اکثر بیماران مبتلا به کبد چرب (البته نه همه آنها) میانسال و دارای اضافه‌وزن هستند.

سوءتغذیه، کاهش سریع وزن و برخی عوامل دیگر می‌تواند باعث بروز بیماری کبد چرب شود. به هر حال، برخی افراد ممکن است به این بیماری دچار شوند بدون آن‌که هیچ یک از این شرایط را داشته باشند. بنابراین هیچ کس نباید خود را مصون از این بیماری به شمار آورد.

مخاطرات بعدی

کبد چرب ممکن است سبب بروز آسیب خاصی نشود، اما گاهی چربی انباشته و مازاد سبب التهاب کبد خواهد شد. این عارضه، استتوهپاتیت نام دارد که قطعا به کبد آسیب خواهد رساند. استتوهپاتیت ممکن است ناشی از مصرف مشروبات الکلی باشد که به «استتوهپاتیت الکلی» مشهور است و نیز ممکن است به علتی غیر از آن بروز کند که به «استتوهپاتیت غیرالکی» (NASH) موسوم است. کبد ملتهب ممکن است زخم و به مرور سخت شود. این بیماری که به سیروز کبدی معروف است، خطرناک است و اغلب سبب نارسایی کبد خواهد شد. استتوهپاتیت غیرالکی یکی از سه عامل اصلی ابتلا به سیروز کبدی به شمار می‌رود.

علائم کبد چرب

کبد چرب به خودی خود علامت خاصی ندارد. به همین دلیل اغلب افراد زمانی از بیماری خود آگاه می‌شوند که به منظور دیگری به پزشک مراجعه کرده و مورد آزمایش قرار گرفته باشند. استتوهپاتیت غیرالکی می‌تواند برای سال‌ها و حتی چند دهه به کبد شما آسیب برساند بدون آن‌که هیچ علامت هشداردهنده‌ای بروز کند. اگر این بیماری به مراحل وخیمی برسد، فرد مبتلا احساس خستگی، ضعف و ناتوانی و گیحی خواهد کرد و دچار کاهش وزن نیز خواهد شد.

دشواری تشخیص

پزشک معالج شما ممکن است مواردی غیرطبیعی در نتیجه آزمایش خون مشاهده کند یا متوجه شود که طی یک آزمایش دوره‌ای کبد شما کمی بزرگ شده است. اینها می‌تواند نشانه‌های ابتلا به کبد چرب باشد. برای اطمینان از نوع بیماری، پزشک معالجتان ممکن است آزمایش‌های خون بیشتر، سونوگرافی، سی‌تی اسکن یا حتی ام.آر.آی بنویسد. اگر شما به بیماری‌های دیگر کبد مبتلا نبودید،

احتمالا باید بیماری تان استتوهپاتیت غیرالکلی باشد. تنها راه تشخیص قطعی این موضوع نمونه برداری از کبد یا همان بیوپسی کبد است. پزشک نمونه‌ای از بافت کبد را با فرو کردن یک سوزن در بدن برمی‌دارد و زیر میکروسکوپ مورد آزمایش قرار می‌دهد.

فعلا درمانی در کار نیست

هیچ شیوه درمان دارویی یا جراحی برای کبد چرب وجود ندارد. اگر شما به این بیماری مبتلا هستید و بویژه اگر استتوهپاتیت غیرالکلی دارید، باید:

– وزن‌تان را کم کنید

– از طریق رژیم غذایی یا دارو میزان تری‌گلیسیریدتان را پایین بیاورید

– در صورت ابتلا به دیابت، میزان قند خون‌تان را کنترل کنید

– از برنامه غذایی متوازن و سالم پیروی کنید

– ورزش کنید و فعالیت جسمانی خود را افزایش دهید

– اگر سیگار می‌کشید به هر نحو ممکن آن را ترک کنید

– مرتب برای آزمایش‌های دوره‌ای به متخصص کبد مراجعه کنید

امید به آینده

دانشمندان در پی بررسی داروهای متنوعی هستند تا به کمک آنها التهاب کبد را پایین بیاورید. این داروها شامل داروهای جدید دیابت است که حتی اگر دیابت هم نداشته باشید شاید بتواند راه‌حلی برای رفع التهاب کبد شما باشد. باید منتظر ماند و دید.