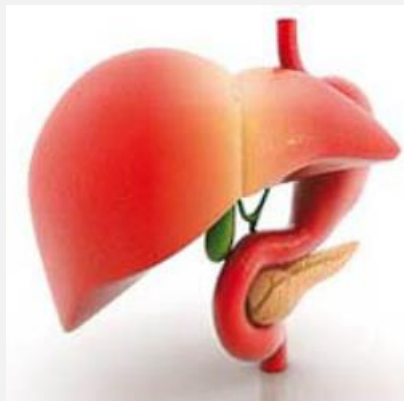


کبدی که بی سرو صدا چرب می‌شود

کبد یکی از بزرگ‌ترین و حساس‌ترین اندام‌های حیاتی بدن، نقش بسیار مؤثری در سلامت ایفا می‌کند. از این‌رو، حفظ بهداشت و سلامت این عضو حیاتی به دلیل نزدیکی با دیگر اندام‌های مهم از قبیل معده، طحال و روده‌ها اهمیت بسیاری دارد.



کبد یکی از بزرگ‌ترین و حساس‌ترین اندام‌های حیاتی بدن، نقش بسیار مؤثری در سلامت ایفا می‌کند. از این‌رو، حفظ بهداشت و سلامت این عضو حیاتی به دلیل نزدیکی با دیگر اندام‌های مهم از قبیل معده، طحال و روده‌ها اهمیت بسیاری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سبب؛ یکی از مشکلاتی که کبد با آن دست و پنجه نرم می‌کند، تولید چربی بیش از حد معمول توسط خودش است. در حالت طبیعی، چربی برای کبد مفید است، ولی اگر تولید آن در بدن به بیش از 5 تا 10 درصد وزن کبد برسد، فرد در معرض ابتلا به انواع بیماری‌های کبدی قرار می‌گیرد. در برخی موارد تشخیص دیر هنگام بیماری و عوارض ناشی از آن، باعث بروز ناهنجاری‌ها و مشکلات شدید جسمی می‌شود.

انواع کبد چرب

به طور کلی، کبد چرب به دو نوع الکلی و غیر الکلی تقسیم می‌شود. بیش از 15 میلیون آمریکایی در مصرف مشروبات الکلی زیاده روی می‌کنند که بین 90 تا 100 درصد از آنها در نهایت به کبد چرب مبتلا می‌شوند. این بیماری حتی با مصرف مقدار کمی از مشروبات الکلی نیز بروز می‌کند. در ابتلا به کبد چرب الکلی، ژنتیک یا وراثت (انتقال از والدین به فرزندان) به دو شکل نقش مؤثری دارند؛ در یک روش، روی مقدار الکل مصرفی تأثیر گذاشته و در روش دیگر، روی میزان آنزیم‌های کبدی که در تجزیه یا سوخت و ساز الکل دخیلند، مؤثر است. از عوامل دیگری که در ایجاد کبد چرب الکلی نقش دارند، می‌توان به این موارد اشاره کرد: هپاتیت C که به التهاب کبد منجر می‌شود، تجمع بالای آهن چاقی و رژیم غذایی.

نوع دیگر این بیماری، کبد چرب غیرالکلی است که شایع‌ترین علت ابتلا به بیماری مزمن کبدی به شمار می‌رود. تجمع بیش از حد چربی در کبد برخی افراد، آنها را مستعد ابتلا به بیماری کبد چرب می‌کند. در کبد چرب غیرالکلی، مبتلایان معمولاً الکل مصرف نمی‌کنند یا مقدار مصرف آنها بسیار پایین است و ابتلا به این بیماری می‌تواند به آسیب دائم به کبد منجر شود. در نتیجه بروز این بیماری، کبد بزرگ شده و در طول زمان، بافت‌های زخم شده جایگزین سلول‌های کبدی می‌شوند که سیروز کبدی نام دارد.

در چنین مرحله‌ای از بیماری، کبد بدرستی کار نمی‌کند و فرد دچار نارسایی کبدی می‌شود و در نهایت به دلیل وخامت بیماری، جان خود را از دست می‌دهد. هر دو نوع کبد چرب در دنیا شایع است؛ ولی نوع غیرالکلی آن شیوع بیشتری دارد. به طوری که بیش از 20 درصد افراد بالغ به کبد چرب غیرالکلی مبتلا می‌شوند و بالاتر از شش میلیون کودک از یکی از انواع این بیماری رنج می‌برند که در میان کودکان آسیایی و اسپانیایی بیشتر مشاهده می‌شود. شواهد اخیر نشان می‌دهد کبد چرب غیرالکلی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در کودکانی که از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند، افزایش می‌دهد.

کبد چرب غیرالکلی

علت اصلی ابتلا به کبد چرب غیرالکلی هنوز بدرستی مشخص نیست، ولی در این میان، برخی عوامل مؤثر، خطر ابتلا به این مشکل را افزایش می‌دهد. در برخی موارد، علت خاصی برای این بیماری یافت نمی‌شود، ولی شواهد حاکی از آن است که وراثت نقش مؤثری در این میان ایفا می‌کند. از سوی دیگر، احتمال بروز آن در افراد میان‌سالی که چاق هستند، بالاتر است. این افراد همچنین از کلسترول یا تری‌گلیسیرید بالا و دیابت یا علائم پیش‌دیابتی (مقاومت انسولینی) رنج می‌برند. عوامل بروز کبد چرب غیرالکلی می‌تواند به این موارد اشاره کرد:

– مصرف برخی داروها

– هپاتیت ویروسی

- بیماری خودایمنی یا ارثی کبدی

- کاهش سریع وزن

- سوء تغذیه

مطالعات اخیر نشان می دهد رشد بیش از حد باکتری ها در روده کوچک و دیگر تغییرات ایجاد شده در روده ها ممکن است با بروز کبد چرب غیرالکلی در ارتباط باشد.

کبد چرب در زنان باردار

بیماری کبد چرب گاه ممکن است در دوران بارداری هم پیش بیاید که می تواند جان مادر و جنین را در معرض خطر قرار داده و باعث بروز نارسایی کبد و کلیه، عفونت شدید یا خونریزی شود. در این میان هورمون ها نقش مهمی در بروز بیماری کبدی ایفا می کنند. در دوران بارداری و به محض تشخیص کبد چرب، متخصصان سرعت نوزاد را به دنیا می آورند.

کبد چرب، بیماری خاموش

پزشکان، بیماری کبد چرب را به دلیل بروز دیر هنگام علائم، بیماری خاموش می نامند که بخصوص در مراحل ابتدایی علامتی از خود بروز نمی دهد. در صورت پیشرفت بیماری که تا چند سال یا حتی چند دهه به طول می انجامد، علائمی مانند خستگی، کاهش وزن یا اشتها، ضعف، حالت تهوع، سرگیجه و اختلال در تصمیم گیری یا نبود تمرکز دیده می شود. این علائم معمولاً باعث درد در مرکز یا قسمت راست و فوقانی شکم، بزرگی کبد و تغییر رنگ و تیره شدن رنگ پوست بخصوص در گردن و نواحی زیر بغل می شود. در کبد چرب الکلی، پس از مدتی مصرف زیاد مشروبات الکلی، علائم تشدید می یابد. به مرور زمان با شدت یافتن علائم، امکان بروز سیروز کبدی افزایش یافته و کبد کارایی خود را از دست می دهد که با علائم زیر خود را نشان می دهد: احتباس مایعات، ضعیف شدن ماهیچه ها، خونریزی داخلی، زرد شدن پوست و چشم ها و نارسایی کبد. آزمایش خون از جمله راه های شناسایی بیماری به شمار می رود، ولی تنها راه قطعی برای تشخیص کبد چرب نمونه برداری از سلول های کبدی است.

درمان هایی که قطعی نیست

پژوهشگران تاکنون به درمان قطعی برای بیماری کبد چرب دست نیافته اند. از آنجا که برخی بیماری های زمینه ای مانند دیابت، می تواند نقش مؤثری در این میان داشته باشد، درمان بیماری های زمینه ای شرایط بیمار را تا حد زیادی بهبود می بخشد. در افراد مبتلا به کبد چرب، قطع مصرف الکل بهترین راهکار به شمار می رود و می تواند تا حدی پیشرفت بیماری را آهسته کند. در کبد چرب الکلی، اگر افراد مصرف الکل را ادامه دهند، به هپاتیت الکلی یا سیروز کبدی می انجامد.

پزشکان توصیه می کنند افراد مبتلا به کبد چرب که از اضافه وزن و چاقی رنج می برند، بهتر است به آرامی وزن خود را کم کنند. مطالعات جدید حاکی از آن است که کاهش وزن حداقل 9 درصدی طی بیشتر از یک ماه می تواند باعث بازگشت بیماری التهابی کبد غیرالکلی شود. حتی کاهش وزن کمتر از این مقدار نیز می تواند به کاهش تجمع چربی در کبد کمک کند.

داشتن رژیم های غذایی سالم و متعادل و افزایش فعالیت های بدنی در بهبود شرایط جسمی بیماران مبتلا به کبد چرب بسیار مؤثر است. علاوه بر این، محدود کردن کالری های مصرفی و اجتناب از مصرف رژیم های غذایی سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده و زود هضم نیز می تواند مفید باشد. این رژیم های غذایی خاص عبارتند از محدود کردن مصرف نان، برنج، سیب زمینی، ذرت و مواد قندی مصنوعی که در آبمیوه ها و نوشیدنی های ورزشی یافت می شود.

مصرف برخی داروها نیز می تواند روند بیماری را کند کند یا حتی آن را تا حد زیادی بهبود بخشد. مطالعات بالینی انجام گرفته روی اثربخشی آنتی اکسیدان های خاص و استفاده از داروهای جدید دیابت که در درمان کبد چرب مؤثرند، نشان می دهد برخی روش های درمانی قادرند تا حد زیادی بیماری را بهبود بخشند. ویتامین E، ماده معدنی سلنیوم، بتائین، متفورمین و برخی دیگر از داروها در این میان مؤثر واقع می شوند. حتی ویتامین ها و مواد معدنی نیز به بهبود شرایط کمک می کند.

یافته های جدید درباره نقش باکتری ها در پیشرفت روند بیماری کبد چرب می تواند گزینه های درمانی جدیدی را پیش روی دانشمندان قرار دهد به طوری که نتایج به دست آمده حاکی از آن است که می توان برخی رژیم های نامتعادل غذایی را در

افراد مبتلا به کبد چرب با مصرف مواد پروبیوتیک متعادل کرد. مواد پروبیوتیک، مکمل های غذایی متشکل از باکتری ها یا قارچ های زنده و مفید برای بدن هستند.

در موارد شدید بیماری کبد چرب که فرد دچار سیروز کبدی می شود، تنها راه درمان، پیوند کبد است. جراح در عمل پیوند، کبد آسیب دیده را خارج کرده و آن را با کبد سالم جایگزین می کند. با رعایت نکات توصیه شده از سوی پزشک و ملاحظات درخصوص برخی راهکارها و نیز رژیم های غذایی متعادل می توان روند پیشرفت بیماری را کند کرد.