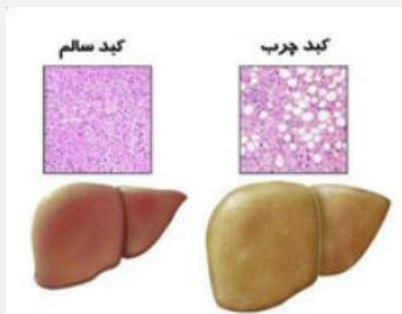


تیک تاک بمب ساعتی کبد چرب در ایران / چاقی ممنوع!

رییس شبکه هیپاتیت کشور، تحرک ناکافی، تغذیه ناسالم و بویژه چاقی را از عوامل خطر ابتلا به "کبد چرب" خواند و نسبت به شیوع این بیماری بویژه در کودکان هشدار داد.



رییس شبکه هیپاتیت کشور، تحرک ناکافی، تغذیه ناسالم و بویژه چاقی را از عوامل خطر ابتلا به "کبد چرب" خواند و نسبت به شیوع این بیماری بویژه در کودکان هشدار داد.

دکتر سید موید علویان در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، یکی از فعالیت‌های مهم کبد را ذخیره سازی و سوخت و ساز چربی‌ها در بدن دانست و گفت: کبد طبیعی حاوی حدود پنج گرم چربی خالص در 100 گرم وزن خود است. هر گاه مقدار چربی در کبد بیش از 5 درصد وزن آن افزایش یابد، به این حالت «کبد چرب» گفته می‌شود. وی با بیان این که "کبد چرب" بیماری شایعی در جامعه است، افزود: این بیماری در نتیجه بسیاری از بیماری‌ها و یا حالت‌های بد تغذیه‌ای در بدن ایجاد می‌شود. انباشته شدن چربی در سلول‌های کبدی می‌تواند به التهاب این سلول‌ها منجر شود. مصرف برخی داروها، چاقی یا اضافه وزن، کم تحرکی و مصرف مشروبات الکلی منجر به بروز کبد چرب می‌شوند. علویان ادامه داد: شکل غیرالکلی کبد چرب به دلیل تغییر در شیوه زندگی، تحرک و تغذیه مردم در حال افزایش است. کبد چرب غیرالکلی بیماری خاموشی است که در بسیاری از موارد در مراحل ابتدایی علائم خاصی ندارد، اما وجود کبد چرب نشان دهنده وجود یک نقص متابولیک در بدن است و خطر بروز بیماری‌های دیابت، سکنه‌های قلبی و مغزی را در آینده افزایش می‌دهد. وی تاکید کرد که آگاهی داشتن درباره کبد چرب، علل و عوامل خطر تاثیرگذار در ایجاد و پیشرفت آن می‌تواند در کاهش ابتلا یا درمان به موقع آن نقش داشته باشد.

چاقی و کبد چرب

به گفته علویان، کبد چرب در افراد چاق شایع است. در اغلب مطالعات انجام شده بین 60 تا 100 درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق بوده‌اند. عواملی مانند عدم تحرک جسمانی، توسعه تکنولوژی، زندگی ماشینی، شهرگرایی، تن آسایی، رفاه مادی و مصرف بی‌رویه مواد غذایی چرب عواملی هستند که موجب شده‌اند تا شیوع چاقی روز به روز بیشتر شود. وی در این باره افزود: بر اساس قد و سن افراد می‌توان وزن ایده‌آل آنها را بررسی کرد و نسبت وزن به قد و اندازه دور کمر نیز کمک کننده است. هنگامی که انرژی ورودی (کالری) بیش از حد مصرفی باشد، چاقی حاصل خواهد شد. افراد چاق نسبت به افراد دارای وزن طبیعی نسبت به بو یا مزه غذا به میزان بیشتری پاسخ می‌دهند. باید توجه داشت که زیاد خوردن یک علت مهم چاقی است، اما تنها علت نیست، بلکه عوامل دیگری نظیر تاثیرات محیطی، فرهنگی و ژنتیکی همگی در بروز چاقی دخالت دارند.

رژیم‌های سخت غذایی و خطر تشدید کبد چرب

علویان گفت: چاقی تنه‌ای (با شکم برجسته) حتی در افرادی که نمایه توده بدنی (BMI) طبیعی دارند و اندام‌های آنها چاق نیست، با خطر جدی ابتلا به کبد چرب غیرالکلی همراه است. باید توجه داشت که برخی روش‌های سریع کاهش وزن مانند جراحی یا رژیم‌های بسیار سخت می‌تواند سبب تشدید کبد چرب و بیماری کبد شود. کودکان هم در معرض خطرند!

این فوق تخصص گوارش و کبد درباره شیوع کبد چرب در کودکان نیز گفت: برخی تصور می‌کنند که فشار خون بالا، دیابت قندی و کبد چرب خاص بزرگسالان است. اما باید توجه داشت که این عوارض در نتیجه وجود سندروم متابولیک از سال‌ها قبل است. نتایج انجام مطالعه‌ای در 150 نفر شش ماهه تا 15 ساله نشان داد که حدود 2.3 درصد این افراد در سونوگرافی شکم، کبد چرب داشته‌اند. همچنین مطالعه انجام شده در سال 2008 در 966 فرد هفت تا 18 ساله دانش آموز، شیوع غیر طبیعی بودن آنزیم کبدی (ALT) در 1.8 درصد و تغییرات کبد چرب در سونوگرافی کبد را در 7.1 درصد موارد گزارش کرد.

مصرف فست فود، پفک و دیگر تنقلات ناسالم ممنوع

وی گفت: در این مطالعه شیوع فشار خون بالا، چربی و قند خون بالا و سطح انسولین بالا در بچه‌های چاق همراه با سندرم متابولیک مشاهده شده است. متأسفانه بزرگسالان توجه کافی به سلامت کودکان خود ندارند و به راحتی غذاهای آماده (FAST FOOD)، پفک و تنقلات غیر سالم را در اختیار کودکان خود قرار می‌دهند. ریشه بدبختی‌ها در بزرگسالی مثل فشار خون بالا، دیابت قندی و کبد چرب از کودکی است.

رییس شبکه هیپاتیت کشور تاکید کرد: همانطور که برای آینده فرزندانمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم باید به فکر سلامتی آنها نیز بوده، در زمینه اصلاح رفتار تغذیه‌ای آنها اقدام کرد و قدم برداشت و به جای صرف وقت طولانی برای بازی‌های کامپیوتری آنها را به تحرک بیشتری تشویق کرد.