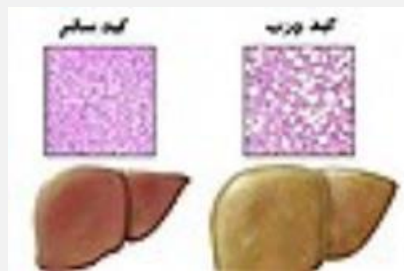


آیا کبد چرب خطرناک است؟

کبد چرب، بیماری رایجی است که امروزه بسیاری از مردم بعد از بررسی‌های اولیه متوجه ابتلا به آن می‌شوند. اما چرا کبد چرب می‌شود؟



کبد چرب، بیماری رایجی است که امروزه بسیاری از مردم بعد از بررسی‌های اولیه متوجه ابتلا به آن می‌شوند. اما چرا کبد چرب می‌شود؟

جام جم سرا: کبد محل سوخت و ساز بدن است. چربی‌ها یکی از مهم‌ترین موادی است که باید در کبد متابولیزه شود. وقتی مصرف مواد غذایی اعم از کربوهیدرات‌ها (قندها و مواد نشاسته‌ای) یا مواد چرب (اعم از چربی‌های گیاهی یا حیوانی) زیاد باشد و از طرفی فعالیت روزانه به حدی نباشد که این مواد بسوزد، شروع به تجمع در نقاط مختلف بدن می‌کند. در برخی قسمت‌های بدن، تجمع چربی باعث تغییر شکل ظاهری می‌شود. مثلاً شکم و باسن بزرگ شده و به این ترتیب ظاهر نامناسب می‌شود.

گرچه برای خیلی‌ها ظاهر بسیار مهم است، ولی واقعیت این است که همین چربی‌ها در نقاط دیگری از بدن مثل دیواره رگ‌ها رسوب می‌کند و به تنگی رگ‌های قلب و مغز منجر می‌شود و در نهایت سکت‌های قلبی و مغزی عاقبت کار خواهد بود. وضعیت کبد، اما متفاوت است. تجمع چربی در کبد ابتدا فقط در سونوگرافی دیده می‌شود. در مرحله دوم آنزیم‌های کبدی بالا می‌روند که در آزمایش خون مشخص می‌شود.

در مراحل بعدی این آنزیم‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود و این یعنی این که کبد در حال آسیب است. در این مراحل که چند سال طول می‌کشد هیچ خطری فرد را تهدید نمی‌کند و می‌توان با تغییر زندگی یعنی ورزش کردن و کمتر خوردن مشکل را مرتفع ساخت و کبد را نجات داد.

متأسفانه اگر این کار انجام نشود، آسیب کبدی دائم خواهد شد و بیماری سیروز یعنی آسیب و نارسایی کبد ایجاد می‌شود که بیماری بسیار بدخیم و کشنده‌ای است.

نکته قابل تامل این است که وقتی کبد چرب می‌شود و به سمت آسیب پیش می‌رود، این موضوع نشانه رسوب چربی در تمام بدن از جمله دیواره رگ‌هاست و اگر با بهبود روش زندگی (ورزش و تغذیه) جلوی آن گرفته نشود چه بسا قبل از این که کبد از دست برود قلب یا مغز به دلیل سکت‌های مشکل‌دار شوند و فرد دارفانی را وداع گوید.

برای درمان بیماری کبد چرب در کنار اصلاح شیوه زندگی می‌توان از داروها هم استفاده کرد. متفورمین برای کسانی که چاق هستند و کبد چرب دارند بخصوص اگر قند بالای 100 داشته باشند توصیه می‌شود، البته این دارو حتماً باید با نظر پزشک و با در نظر داشتن عوارض آن تجویز شود.

داروهای دیگری نیز برای درمان کبد چرب موجود است که پزشک متخصص داخلی یا فوق‌تخصص گوارش یا فوق‌تخصص غدد و متابولیسم می‌تواند تجویز کند، ولی یادمان باشد که ابتدا باید پرخوری را کنار گذاشت و ورزش روزانه (45 دقیقه هر روز یا 75 دقیقه یک روز در میان) انجام شود و سپس دارو شروع شود. (دکتر رضا کریمی - فوق تخصص بیماری‌های غدد)