



بیماری کبد چرب، چگونگی ابتلا و راه‌های پیشگیری

رئیس تیم جراحی پیوند کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در آینده اولین خطری که کبد را تهدید می‌کند، بیماری کبدچرب است. به همین دلیل، آشنایی با راه‌های ابتلا و پیشگیری از کبدچرب، ضرورت دارد.

همشهری آنلاین: رئیس تیم جراحی پیوند کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در آینده اولین خطری که کبد را تهدید می‌کند، بیماری کبدچرب است. به همین دلیل، آشنایی با راه‌های ابتلا و پیشگیری از کبدچرب، ضرورت دارد.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از ایرنا، کبد، یکصد گرم وزن دارد که کمتر از پنج درصد آن از چربی تشکیل شده است و اگر چربی بیش از پنج درصد شود، آنگاه به آن کبد چرب اطلاق می‌شود.

دکتر عباس ربانی افزود: بیماری کبدچرب در پی مصرف انرژی بیش از حد، چاقی، تنبلی و کم بودن ورزش و فعالیت، بروز پیدا می‌کند و درجه بندی دارد.

او گفت: کبد دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و مسئول به اصطلاح رد کردن تمام مواد غذایی و نوشیدنی مصرف شده از صافی است. این بدان معناست که کبد فاکتورهای مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می‌کند.

به گفته ربانی، کبد به طور طبیعی خود را توسط سلول‌هایی ترمیم و پاکسازی می‌کند اما اگر فاکتورهای منفی وارد شده باشد در این کار اختلال رخ می‌دهد.

وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای 5 تا 10 درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می‌شود.

رئیس تیم جراحی پیوند کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: کبد چرب علائم ندارد و در بسیاری از مواقع، بیماران به صورت اتفاقی با انجام آزمایش یا سونوگرافی متوجه آن می‌شوند، کبد چرب به سادگی از طریق سونوگرافی قابل تشخیص است.

ربانی افزود: هنگامی که کبد از کار بیفتد، علائمی مانند ضعف، بی حالی، خستگی بیش از حد، خواب آلودگی و کاهش وزن به تدریج در فرد بیمار ظاهر می‌شود، در کبد چرب چون غذاها خوب متابولیز نشده و سموم از طریق کبد دفع نمی‌شوند، فرد دچار لاغری می‌شود.

او گفت: تغذیه ناسالم یکی از عوامل خطر ابتلا به کبدچرب محسوب می‌شود و متأسفانه در ایران، افراد پرخور، زیاد داریم.

رئیس تیم جراحی پیوند کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: آمار مبتلایان به کبد چرب در ایران قابل توجه است، می‌توان با کاهش وزن، تغذیه مناسب و ورزش از بروز کبد چرب پیشگیری کرد. در تغذیه سالم علاوه بر حجم غذا باید به نوع غذا نیز توجه کرده و از مصرف فست فود و هله هوله (چیپس و پفک) پرهیز شود.

ربانی گفت: هم اکنون شایع‌ترین عامل پیوند کبد، هپاتیت بوده اما خوشبختانه این بیماری با واکسیناسیون کنترل شده است اما در صد قابل توجهی از افرادی که واکسیناسیون انجام نداده اند، مبتلا به هپاتیت می‌شوند و خودشان نمی‌دانند و این بیماری را انتقال می‌دهند.

او، بیماری‌های بدخیم مادرزادی و سرطان و همچنین عوامل ناشناخته را از دیگر دلایل ابتلا به نارسایی کبد برشمرد و یادآور شد: تا 40 سال پیش، مهم‌ترین عامل نارسایی کبد، گرسنگی و سوء تغذیه بود اما امروز این موارد بسیار کم است.

ربانی اضافه کرد: یکی از مهم‌ترین عوامل نارسایی کبد در کشورهای پیشرفته مصرف مشروبات الکلی است که این عامل در ایران، تقریباً کم رنگ است.

پیش از این برخی از دست اندرکاران بیماری‌های کبد و گزارش تخمین زده بودند که 30 تا 40 درصد مردم کبد چرب دارند.