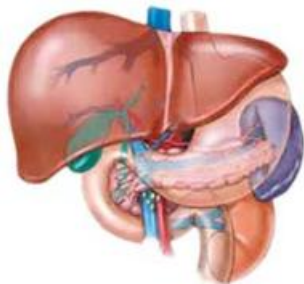


کبد چرب؛ بیماری کم تحرکی

تغییر الگوی غذایی در دهه‌های اخیر و بخصوص افزایش مصرف غذاهای چرب و آماده و عدم تحرک و فعالیت فیزیکی منظم باعث افزایش وزن و چاقی در بیشتر افراد شده است. یکی از عوارض این تغییر الگوی زندگی شیوع بیماری‌های مختلف و از جمله بیماری کبد چرب است.



تغییر الگوی غذایی در دهه‌های اخیر و بخصوص افزایش مصرف غذاهای چرب و آماده و عدم تحرک و فعالیت فیزیکی منظم باعث افزایش وزن و چاقی در بیشتر افراد شده است. یکی از عوارض این تغییر الگوی زندگی شیوع بیماری‌های مختلف و از جمله بیماری کبد چرب است.

دکتر حسن نبوی، فوق تخصص غدد و متابولیسم در این باره به‌«جام جم « می‌گوید: کبد در قسمت بالایی و راست شکم، درست در زیر دیافراگم قرار دارد و این بیماری به دلیل نشست چربی - به دلیل عدم توانایی کبد در سوزاندن چربی اضافی - به وجود می‌آید که ممکن است کبد در این حالت ورم کند یا سلول‌های آن تخریب شده و بیماری به سمت سیروز (تخریب کبد) پیش برود.

نشانه‌ها

در بیشتر موارد، افراد چاق، بیماران دیابتی یا مبتلایان به چربی خون بالا به این عارضه دچار می‌شوند؛ دکتر نبوی می‌افزاید: درد مبهم و خفیف در قسمت فوقانی سمت راست شکم یکی از علائم این بیماری است اما متأسفانه بسیاری از بیماران بدون علامت بالینی هستند و فرد اغلب زمانی به پزشک مراجعه می‌کند که به درجاتی از سیروز مبتلا شده است، زیرا در بیماری کبد چرب علائم اغلب بیماری‌های کبدی نظیر درد شدید غیر قابل تحمل، تهوع و استفراغ، زردی و تب و لرز دیده نمی‌شود؛ معمولاً بیماری بدون علامت است و اغلب پزشک در بررسی آزمایشگاهی یا سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن که به علل دیگر انجام می‌شود، متوجه آن می‌شود.

علت‌ها

به گفته این پزشک متخصص، بیماری کبد چرب ممکن است به علت مصرف برخی داروها، چاقی، گرسنگی، سوءتغذیه، کاهش سریع وزن و... ایجاد شود، اما علت عمده بیماری کبد چرب، چاقی است. به طوری که در آمریکا حدود یک سوم افراد بالغ دچار بیماری کبد چرب (بیماری کم تحرکی و چاقی) هستند.

دکتر نبوی اظهار می‌کند: این بیماری با وزن بیمار ارتباطی مستقیم دارد و به دلیل افزایش چاقی در جوامع مختلف شیوع آن رو به افزایش است. باید گفت که در ابتلا به این بیماری میزان چربی بدن و اندازه دور شکم (دور شکم بیش از 102 سانتی‌متر در آقایان و 88 سانتی‌متر در خانم‌ها) نقش مهم‌تری از وزن دارد، اما بیماری در هر سنی به وجود می‌آید که بیشترین شیوع آن بین 40 تا 60 سالگی است و - در کشور ما برعکس اکثر کشورهای جهان - در میان خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود.

درمان

انسان بدون کبد نمی‌تواند زنده بماند؛ جالب است بدانید که کبد تنها عضو بدن است که خودش دوباره بازسازی می‌شود و حتی اگر بیش از 70 درصد آن برداشته شود، دوباره به اندازه و شکل طبیعی برخواهد گشت.

دکتر نبوی می‌گوید: هرچند احتمال وقوع مرگ یا از کار افتادن کامل کبد در پی بروز عارضه «کبد چرب« بسیار نادر است، اما به دلیل عملکرد حیاتی که کبد در تصفیه و پالایش خون، تنظیم هورمون‌های بدن، ذخیره گلوکز (قند)، ترشح صفرا و کمک به هضم غذا و... دارد، توجه به درمان بموقع آن بسیار اهمیت دارد.

وی می‌افزاید: بهترین روش و آسان‌ترین راه درمان کبد چرب حذف عوامل ایجادکننده بیماری است. به عنوان مثال فرد چاقی که دچار کبد چرب شده است با کنترل وزن و فرد دیابتی با کنترل دیابت خود از بیماری کبد چرب رهایی پیدا می‌کند. در ضمن دارو درمانی نیز می‌تواند در کنترل بیماری تاثیر داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان می‌گوید: بیماری کبد چرب قابل درمان است و می‌توان با اصلاح شیوه تغذیه از طریق یک رژیم غذایی سالم و متعادل، کم‌کالری و کم چرب به همراه فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم (دست‌کم 5 بار در هفته و هر بار 20 دقیقه پیاده روی یا دویدن آهسته)، کنترل وزن بخصوص چاقی شکمی و کنترل دقیق قند خون با کمک پزشک در جهت درمان این بیماری، نتیجه مطلوبی را به دست آورد. این استادیار دانشگاه توصیه می‌کند: برای حفظ سلامتی این عضو حیاتی بدن از قرار گرفتن در معرض عوامل سمی محیط زیست شامل دود اتومبیل یا پاک‌کننده‌های شیمیایی و حل‌کننده‌ها تا آنجا که می‌توانید خودداری کرده و با اضافه کردن ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان مثل ویتامین E و C و مواد معدنی نظیر روی و سلنیوم به برنامه غذایی، از کبد خود در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کنید.

سعید کریمی
جام جم