

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری کبد چرب علائم و درمان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

کبد چرب یکی از شایع‌ترین اختلالات متابولیکی (مجموعه‌ای از شرایط که با هم اتفاق می‌افتد و خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی و دیابت را افزایش می‌دهد) در سراسر جهان است که در سال‌های اخیر بطور نسبی افزایش شیوع (گسترش) یافته است. این بیماری به علت انباشت (جمع شدن) چربی در سلول‌های کبدی به وجود می‌آید و در صورت نادرست درمان نشانه‌های خطرناکی مانند سیروز (بافت بیمار جایگزین بافت سالم شده) و سرطان کبدی ایجاد می‌کند.

عوامل بسیاری می‌توانند به ایجاد کبد چرب کمک کنند، از جمله چاقی، دیابت، اضافه وزن، مصرف الکل، سطح بالای چربی خون، استفاده از داروهای مضر، اختلالات هورمونی و نامتعادلی تغذیه‌ای



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

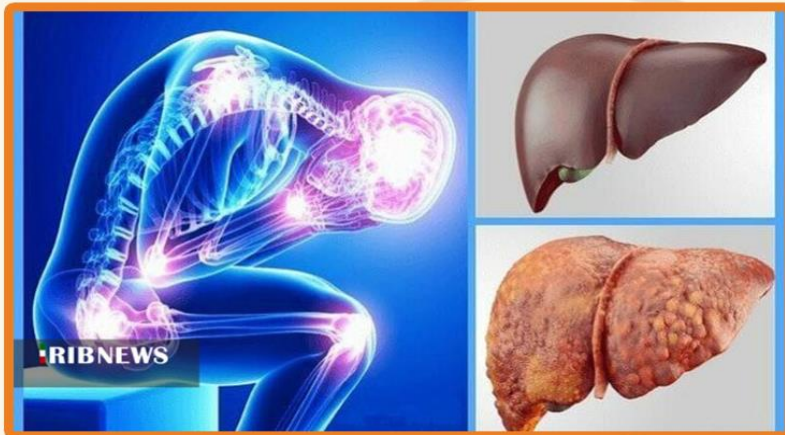


گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری کبد چرب چیست؟

کبد چرب یا چربی کبد به معنای انباشت ذرات چربی در سلول‌های کبدی است. این تجمع چربی ممکن است ناشی از عوامل و علل متنوعی باشد، از جمله مصرف الکل، بیماری سیروز (جایگزینی بافت بیمار به جای بافت سالم) و رژیم غذایی پرچرب .



انواع کبد چرب

کبد چرب به دو دسته الکلی و غیر الکلی تقسیم می‌شود، اما در بیشتر موارد، کبد چرب غیر الکلی شایع تر است. در این بیماری، چربی در سلول‌های کبدی به دلیل عواملی غیر از مصرف الکل و سایر بیماری‌ها اتفاق می‌افتد. در مراحل پیشرفته، این بیماری باعث آسیب به سلول‌های کبدی می‌شود و در نتیجه منجر به التهاب کبدی (ورم کبدی) می‌شود.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری کبد چرب غیر الکلی، شایع ترین بیماری کبدی و عامل بزرگ پیوند کبد در جهان است. در صورت عدم توجه به علائم آن و پیشرفت بیماری، در آینده ممکن است به مشکلات جدی و پیچیده تر برای سلامت بیمار منجر شود. به همین دلیل، شناسایی و درمان زودهنگام بیماری کبد چرب غیر الکلی بسیار مهم است .

کبد چرب از چی به وجود می آید ؟

چاقی، چربی دور شکمی، مصرف زیاد کربوهیدرات تصفیه شده (قند و فیبر و نشاسته طبیعی) و مقاومت به انسولین از عوامل خطری هستند که می توانند باعث بروز علایم کبد چرب و ابتلا به این بیماری شوند

چاقی، منجر به پیشرفت التهاب و تبدیل کبد چرب غیر الکلی به التهاب کبدی می شود، که به مرحله غیر قابل برگشت این بیماری منجر می شود. برای افراد با وزن طبیعی نیز، اگر چربی دور شکمشان از حد سالم بیشتر باشد، در خطر ابتلا به بیماری کبد چرب هستند و باید به علائم آن توجه کنند

نوشیدنی های شیرین به دلیل مصرف زیاد قند، یکی از مضرترین مواد غذایی در ایجاد بیماری کبد چرب هستند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علایم کبد چرب

علائم بیماری کبد چرب غیر اختصاصی هستند و نمی‌توان اطمینان حاصل کرد که فرد مبتلا دارد یا خیر. اما، خستگی، ضعف، احساس پر بودن و نفخ در سمت راست و بالای شکم، زرد شدن پوست از نخستین علائم کبد چرب به حساب می‌آیند. در صورتی که بیش از یکی از این علائم در فرد مشاهده شود و دلیل دیگری برای بروز آن‌ها وجود نداشته باشد، بهتر است به کبد چرب مشکوک شوید. با پیشرفت بیماری به سمت التهاب کبدی، علایم کبد چرب بیشتر آشکار می‌شوند و معمولاً شامل کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، زردی (یرقان) و یا درد در منطقه کبدی است. در صورت بروز هر یک از این علائم، باید به پزشک مراجعه کنید. پس از معاینه، پزشک معالج ممکن است آزمایشات مربوط به عملکرد کبد را تجویز کند.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان بیماری کبد چرب

در اکثر موارد با تغییر در رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و کاهش وزن بهبود پیدا می‌کند. رعایت رژیم غذایی سالم و کاهش مصرف چربی، قند و نمک، مصرف میوه‌ها و سبزیجات و افزایش مصرف غلات کامل و پروتئین‌های کم چرب، می‌تواند به کاهش چربی کبد و بهبود سلامت کبدی کمک کند

همچنین، افراد مبتلا به کبد چرب باید فعالیت بدنی روزانه داشته باشند. فعالیت‌هایی همچون پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ورزش‌های هوازی که موجب افزایش ضربان قلب و تعریق می‌شوند، می‌توانند به کاهش وزن و بهبود سلامتی بیمار کمک کنند. با توجه به اینکه بسیاری از افراد با کبد چرب هیچ علائمی ندارند، باید به منظور تشخیص این بیماری، آزمایش عملکرد کبد انجام داد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

همچنین، در صورت بروز علائمی همچون درد شکم، احساس سیری ناقص، خستگی، تهوع و استفراغ، باید به پزشک مراجعه کرد و برای تشخیص بیشتر، آزمایشاتی مانند سونوگرافی و بیوپسی کبد نیز انجام داد. در نهایت، رعایت رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و پیگیری مرتب با پزشک، می‌تواند به بهبود و کاهش خطرات بیماری کبد چرب کمک کند



بروشورهای رایگان آموزشی بهداشت و درمان در سایت
رسمی گروه مردمی مجنا

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

