



کبد چرب چیست؟

دکتر محمدمهدی اسعدی؛ کبد چرب یک اختلال شایع در جوامع مدرن امروزی است که با تجمع چربی در سلولهای کبدی و التهاب کبد مشخص میشود. این حالت در بیماران الکلی شایع و عموماً خطرناک است ولی از علل عمده دیگر که به عنوان «کبد چرب غیرالکلی» می نامند، میتوان از دیابت، چاقی و بخصوص سوء تغذیه نام برد.

شیوع بیماری

این بیماری در زنان و در سن میانسالی شایع تر است، و معمولاً یک اختلال پایدار و مزمن می باشد که در موارد شدید میتواند منجر به نارسایی کبد شود.

علت بیماری

علت اصلی بروز کبد چرب ناشناخته است ولی تعدادی از عوامل زمینه ساز بیماری فوق می باشند. چاقی ۷۰٪ علت کبد چرب است. دیابت و بالابودن چربی های خون نیز از علل دیگر آن است .

اختلالات تغذیه ای مانند سوء تغذیه و تغذیه وریدی طولانی مدت و گرسنگی طولانی مدت و کاهش وزن ناگهانی، و رژیم غذایی نادرست، استرس های درونی، مصرف بیش از حد داروها و غذاهای آماده و کنسروی نیز از علل مهم دیگر کبد چرب میباشند.

علائم و تشخیص

معمولاً بیماران بدون علامت هستند. بعضی از بیماران دچار درد ناحیه شکم در حوالی کبد می شوند و گاهی احساس پری در ناحیه فوق دارند. اکثراً در بررسی های اتفاقی و آزمایشات روتین سالیانه و سونوگرافی، تشخیص کبد چرب داده می شود.

بعد از تشخیص حتماً باید آزمایشات لازم برای بررسی اختلالات زمینه ای همچون دیابت و چربی خون و هپاتیت انجام شود. و ندرتاً نیاز به نمونه برداری از کبد می‌شود.

توصیه های عمومی جهت پیشگیری از کبد چرب

۱. در کبد چرب اشکال عمده در مصرف غذایی زیاد در وعده ناهار می‌باشد، پس توصیه می‌شود به مرور میزان غذای وعده ناهار را کم کنید.
۲. نیم ساعت قبل از غذا و تا یک ساعت بعد غذا آب ننوشید. (آب وسط غذا ننوشید)
۳. تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن نخوابید.
۴. فعالیت سنگین و شدید بعد غذا انجام ندهید - زیرا باعث اختلال در هضم غذا می‌شود.
۵. استحمام بعد از غذا انجام نشود - باعث گرفتگی عروق و اختلال هضم می‌شود.
۶. چند نوع غذا در یک وعده مصرف نفرمائید.
۷. به همراه غذا میوه میل نفرمائید. زیرا باعث فساد غذا می‌شود.
۸. به همراه گوشت؛ ماست میل نفرمائید - زیرا باعث فساد گوشت می‌شود.
۹. غذا را بطور کامل بجوید تا هضم دهانی کامل شود.
۱۰. غذاهای غلیظ و پروتئین های دیر هضم مانند ماکارونی و گوشت حیوانات پیر مصرف نفرمائید.
۱۱. میوه های گلخانه ای مصرف نفرمائید.
۱۲. غذاهایی که دارای مواد نگهدارنده هستند مصرف نفرمائید.
۱۳. در تابستان در وعده ناهار، غذاهای سبک و لطیف مصرف نمائید.
۱۴. غذاهای سرد شده و در یخچال مانده مصرف نفرمائید (تولید بلغم میکند).
۱۵. پرهیز از درگیرهای فکری و استرس های روحی - زیرا بر هضم غذا و کارکرد کبد اثر سوء دارد.
۱۶. پرهیز از غذاهای سرخ شده
۱۷. پرهیز از نان های خمیری
۱۸. فعالیت جنسی حداقل ۳ ساعت بعد صرف غذا باشد.
۱۹. عدم مصرف غذا تا وقتی که اشتها بصورت لذت بخش احساس گردد، و در اشتها کاذب (که نفخ را باعث می‌شود) غذا مصرف نشود.
۲۰. مصرف نکردن نوشابه ها

درمان

بیماران مبتلا به کبد چرب باید تا یکسال تحت درمان و رعایت رژیم غذایی قرار گرفته و تا طبیعی شدن آنزیم های کبدی درمان اختلالات زمینه ای را نیز ادامه دهند.

۱. مصرف قرص متفورمین تا حدودی در درمان کبد چرب (بدلیل مقاومت ایجاد شده به انسولین بخصوص در افراد چاق) موثر است.
۲. ویتامین E ۴۰۰ میلی گرم روزانه تا حدودی می‌تواند منجر به بهبود آنزیم های کبدی شود، ولی مصرف طولانی مدت آن توصیه نمی‌شود.
۳. انجام ورزش قبل از صرف غذا
۴. یکساعت پیاده روی تند قبل از شام
۵. درمان مشکلات گوارشی و سوء هاضمه
۶. درمان چاقی بطور آهسته و بتدریج
۷. غذای کمتر در وعده ناهار میل شود
۸. در هر وعده غذایی یک نوع غذا میل شود.
۹. ایجاد آرامش در زندگی

۱۰. رعایت تمامی نکات مربوط به پیشگیری از کبد چرب
* www.drasadie.com