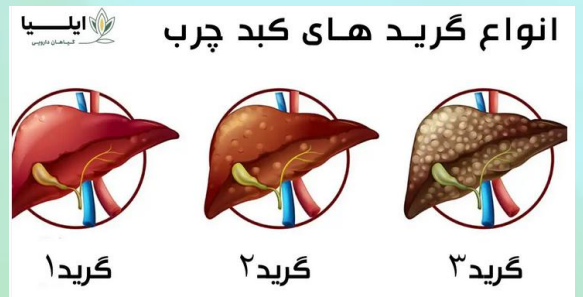


عنوان:

کبد چرب

کبد یکی از مهم‌ترین ارگان‌های بدن است که نقش حیاتی در متابولیسم، سم‌زدایی، تولید پروتئین‌های حیاتی و ذخیره انرژی دارد. کبد چرب یا استئاتوز کبدی به حالتی گفته می‌شود که چربی بیش از حد در سلول‌های کبدی تجمع پیدا کند. اگر این وضعیت کنترل نشود، ممکن است به التهاب کبد، فیبروز و حتی سیروز کبدی منجر شود.

کبد چرب یا استئاتوز کبدی یکی از انواع بیماری‌های کبد است. در این بیماری کبد توانایی تجزیه و پردازش چربی را به دلیل مصرف زیاد الکل، بیماری دیابت، تری‌گلیسیرید بالا یا سایر بیماری‌ها از دست می‌دهد و علائمی مانند ضعف و خستگی شدید، تهوع و استفراغ و درد در ناحیه شکم را ایجاد می‌کند. خوشبختانه مراحل اولیه این بیماری با تغییر رژیم غذایی قابل درمان است.



انواع کبد چرب

1. کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)

- شایع‌ترین نوع کبد چرب است.
- با مصرف زیاد چربی، قند و اضافه وزن مرتبط است.
- در افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند نیز مشاهده می‌شود.

2. کبد چرب الکلی (AFLD)

- ناشی از مصرف طولانی مدت الکل.
- باعث آسیب مستقیم سلول‌های کبدی و التهاب می‌شود.

3. کبد چرب ناشی از بیماری‌های متابولیک

- مانند دیابت نوع ۲، چاقی، سندرم متابولیک و کلسترول بالا.

با انواع کبد چرب بیشتر آشنا شوید

استئاتوز کبدی به دو شکل اصلی کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی دیده می‌شود که علت ایجاد و عوامل خطر هر کدام متفاوت است:

- **کبد چرب الکلی (AFLD):** نوعی بیماری کبد است که با نوشیدن زیاد الکل، در کبد چربی جمع می‌شود. برای درمان این نوع بیماری کبد، افرادی که الکل مصرف می‌کنند باید مصرف آن را محدود کنند.

• کبد چرب غیر الکلی (NAFLD): به علت

عواملی غیر از نوشیدن الکل مانند ژنتیک، چاقی و عوارض دارویی ایجاد می‌شود. از هر ۳ بزرگسال، یک نفر و از هر ۱۰ کودک یک کودک ممکن است به این بیماری مبتلا شود. علت دقیق ایجاد کبد چرب غیر الکلی مشخص نیست اما در افراد با اضافه وزن بالا و مبتلا به دیابت بیشتر دیده می‌شود.

- همچنین کبد چرب دارای ۴ مرحله است که به ترتیب پیشرفته‌تر می‌شوند:

• **کبد چرب گرید ۱ (کبد چرب ساده):** در کبد چرب گرید ۱ چربی اضافی در کبد تجمع پیدا می‌کند. این مرحله اگر پیشرفت نکند، تقریباً بی‌ضرر است.

• **کبد چرب گرید ۲ (استئو هیپاتیت):** در کبد چرب گرید ۲ علاوه بر چربی اضافی، التهاب نیز در کبد وجود دارد.

• **کبد چرب گرید ۳ (فیبروز کبدی):** در این مرحله، التهاب کبدی باعث ایجاد زخم شده است. التهاب اگر ادامه پیدا کند باعث ایجاد اسکار در کبد می‌شود و کبد نمی‌تواند عملکرد طبیعی داشته باشد.

کبد چرب گرید ۴ (سیروز کبدی): زخم کبد در این مرحله به طور گسترده‌ای گسترش پیدا کرده است. سیروز یک بیماری بالقوه تهدیدکننده زندگی است که می‌تواند باعث نارسایی کبدی شود و معمولاً غیرقابل برگشت است. به همین دلیل بهتر است قبل از اینکه کبد چرب به این مرحله برسد برای درمان آن اقدام کنید.

سیروز کبدی چیست؟

بیماری سیروز کبدی معمولاً در کبد چرب گرید ۴ و به دنبال تجمع زیاد چربی، زخم و التهاب شدید اتفاق می‌افتد. این اتفاق ممکن است باعث ایجاد علائم مختلفی مانند از دست دادن اشتها، کاهش وزن، خون دماغ شدن، زرد شدن پوست و درد شکمی شود.

علائم کبد چرب چیست؟

خارش پوست، تورم شکمی، بزرگ شدن طحال و زرد شدن پوست از مهم‌ترین **علائم کبد چرب** هستند. استئاتوز کبدی علائم و نشانه‌های مختلفی دارد. ممکن است همه افراد این علائم‌ها را نداشته باشند و حتی گاهی متوجه نشوند که به این بیماری مبتلا شده‌اند. به طور کلی شایع‌ترین علائم کبد چرب عبارت‌اند از:

- خستگی شدید
- ضعف
- کاهش وزن
- از دست دادن اشتها
- تهوع و استفراغ
- درد در ناحیه مرکزی شکم یا در قسمت راست و بالای شکم

علل و عوامل خطر

چاقی و اضافه وزن
مصرف بالای قند و چربی‌های اشباع شده
دیابت و مقاومت به انسولین
کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا
مصرف الکل زیاد
داروهای خاص مانند استروئیدها یا برخی داروهای ضدویروسی
کم‌ تحرکی و سبک زندگی ناسالم

علائم کبد چرب

اغلب در مراحل اولیه بدون علامت است، اما ممکن است موارد زیر مشاهده شود:

- خستگی و ضعف عمومی
- درد یا احساس سنگینی در ناحیه بالای سمت راست شکم
- کاهش وزن بدون دلیل مشخص
- افزایش آنزیم‌های کبدی در آزمایش خون

تشخیص کبد چرب

1. آزمایش خون

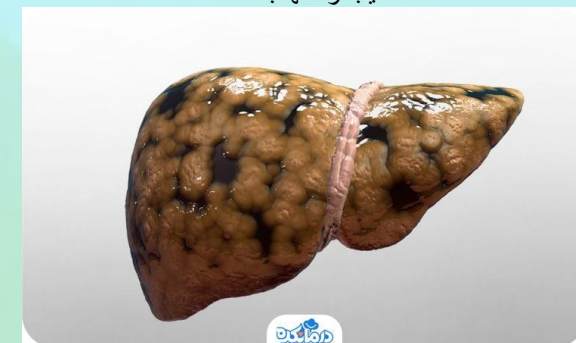
- افزایش آنزیم‌های کبدی (ALT) و (AST)
- بررسی سطح چربی و قند خون

2. تصویربرداری پزشکی

- سونوگرافی: ساده‌ترین روش برای مشاهده تجمع چربی
- CT scan یا MRI: در موارد خاص برای تشخیص دقیق‌تر

3. بیوپسی کبد

- در موارد مشکوک برای بررسی شدت آسیب و التهاب



دلایل ایجاد کبد چرب چیست؟

شایع‌ترین علت کبد چرب اعتیاد به الکل است. در مورد افرادی که الکی نیستند کارشناسان هنوز به طور دقیق نمی‌دانند علت این بیماری چیست. برای جلوگیری از این بیماری باید موارد زیر را کنترل کرد؛

پیشگیری از کبد چرب

• تغذیه سالم

- کاهش مصرف چربی‌های اشباع و ترانس
- افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل
- محدود کردن مصرف قند و نوشابه‌های شیرین

• فعالیت بدنی منظم

- حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط ۵ روز

در هفته

• کنترل وزن و چربی خون

- پرهیز از مصرف الکل و دخانیات
- پیگیری منظم پزشکی و آزمایشات کبدی

درمان کبد چرب

در حال حاضر داروی قطعی برای کبد چرب وجود ندارد، اما با تغییر سبک زندگی می‌توان روند بیماری را کنترل و حتی برگشت‌پذیر کرد.

روش‌های درمانی موثر:

1. کاهش وزن تدریجی

- کاهش ۷ تا ۱۰ درصد وزن بدن می‌تواند میزان چربی کبد را کاهش دهد.

2. تغذیه درمانی

- رژیم مدیترانه‌ای: سبزیجات، میوه، ماهی، روغن زیتون
- محدود کردن قند و نوشیدنی‌های شیرین

3. فعالیت بدنی

- ورزش هوازی و تمرینات مقاومتی

4. کنترل بیماری‌های زمینه‌ای

- دیابت، فشار خون و چربی خون

5. داروها

- در موارد خاص برای کنترل چربی خون یا انسولین مقاومت

6. مکمل‌ها (با تجویز پزشک)

- ویتامین E و امگا ۳ در برخی بیماران موثر هستند

سبک زندگی برای سلامت کبد

- خواب کافی و منظم
- کاهش استرس و اضطراب
- مصرف کافی آب
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها و مکمل‌ها

پیام پایانی

کبد چرب یک بیماری قابل پیشگیری و کنترل است. تشخیص زودهنگام، تغییر سبک زندگی و رعایت تغذیه سالم نقش مهمی در پیشگیری از عوارض جدی دارد. حتی افراد بدون علامت باید از طریق آزمایشات منظم از سلامت کبد خود مطمئن شوند.

منبع:

مراقبین سلامت و آموزش بیماری کبد چرب

تهیه کننده:

شمسی محمدی

