

مشکلات کبدچرب و پیشگیری از ابتلا به آن

شهرکرد(پانا) - کبد چرب بیماری شایع بین مردم جهان است که تحت عنوان استئاتوز کبدی نیز شناخته می‌شود که اغلب افراد را در سنین میانسالی مبتلا می‌کند. این بیماری زمانی روی می‌دهد که در کبد، چربی انباشته شود. وجود مقادیر اندکی چربی در کبد طبیعی است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند برای سلامتی مشکل‌ساز شود.

یکی از اصلی‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب مواد غذایی است و کبد چرب ارتباطی نزدیک با بیماری‌های متابولیک دارد که از جمله چاقی، قند خون بالا، خوردن آب یخ، داشتن سابقه خانوادگی، افزایش کلسترول و تری‌گلیسرید خون و دیابت را می‌توان نام برد و باید از ابتلا به موارد فوق جلوگیری کرد.

اما چرا کبد عضو پر اهمیتی در بدن است؟

به گفته ZWNJ& دکتر حمیدرضا فرشچی، کبد دومین ارگان بزرگ بدن است. این بخش به هضم مواد مغذی حاصل از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها کمک می‌کند و مواد مضر خون را فیلتر می‌کند. چربی زیاد کبد می‌تواند باعث التهاب کبد شده و به آن آسیب برساند و ایجاد زخم کند. در موارد شدید، این زخم می‌تواند نارسایی کبدی یا سیروز کبدی را در پی داشته باشد پس باید کبد چرب را جدی گرفت.

دو نوع عمده از بیماری کبد چرب وجود دارد. کبد چرب غیر الکلی و کبد چرب الکلی که کبد چرب غیر الکلی شامل:

کبد چرب ساده غیر الکلی، استئاتوهپاتیت غیر الکلی و کبد چرب حاد بارداری است.

کبد چرب غیر الکلی یک التهاب کبدی است که در اثر تجمع بیش از اندازه چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود. در این بیماری تجمع بیش از حد چربی در کبد، گاه باعث اختلال در فعالیت طبیعی بافت کبد می‌شود که می‌تواند سیر پیش رونده پیدا کند و باعث نارسایی کبد و یا سیروز کبدی شود.

کبد چرب الکلی شامل کبدچرب الکلی ساده و استئاتوهپاتیت الکلی است.

بروز کبد چرب در شخصی که الکل زیاد مصرف می‌کند، به عنوان بیماری کبد چرب الکلی شناخته می‌شود.

کبد چرب علائم چندان قابل توجهی ندارد، اما بهتر است بدانیم این بیماری علائمی شناخته شده چون احساس خستگی و ناراحتی یا درد در سمت راست بالای شکم، ابتلا به زخم کبدی و از دست دادن اشتها، کاهش وزن و ضعف، خونریزی بینی و خارش پوست، زردی پوست و چشم و دارد.

طبق نظرات و مطالب منتشر شده از سایت سلامت کشور در حال حاضر هیچ داروی مشخصی برای درمان کبد چرب تأیید نشده است، اما انجام موارد زیر به درمان این بیماری تا جایی کمک می‌کند ZWNJ&:

اجتناب یا محدود کردن مصرف الکل، اقدام برای به اعتدال رساندن و کاهش وزن، ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی، مصرف بیشتر ویتامین E و در صورت بروز سیروز کبدی، ۳۰ دقیقه ورزش در طول روزهای هفته و تغییراتی در سبک زندگی. البته ممکن است داروهای دیگری توسط پزشک معالج تجویز شود.

بهترین رژیم غذایی برای بیماران که به کبد چرب مبتلا هستند مصرف خوراکی‌هایی مانند میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل سرشار از مواد مغذی گیاهی و محدود کردن مصرف کربوهیدرات‌ها مثل برنج، نان و شیرینی‌های خامه‌ای یا چرب و کاهش مصرف چربی‌های اشباع و ترانس است.

بهترین روش ZWNJ&ها برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب انتخاب رژیم غذایی سالم، ورزش‌ها و فعالیت‌های ورزشی منظم، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای متابولیک، جلوگیری از افزایش وزن و اجتناب از مصرف الکل است.

