

## بیماری کبد چرب چیست ؟

این بیماری یکی از مشکلات رایج سلامتی است که در نتیجه ساخت چربی اضافه در کبد شکل می گیرد . داشتن مقدار کمی از چربی در کبد طبیعی است اما هنگامی که ذخیره چربی از ۵ به ۱۵ درصد از وزن کبد برسد می توان گفت که فرد مبتلا به بیماری کبد چرب شده است .

## انواع کبد چرب

۲ نوع بیماری کبد چرب وجود دارد :

## کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی

## کبد چرب غیر الکلی

بیماری کبد چرب غیر الکلی رایج ترین بیماری کبدی در کشورهای غربی است . داشتن کبد چرب بدان معناست که شما چربی ذخیره شده در کبد دارید و این چربی های نامطلوب از انجام کار مهم کبد یعنی دفع سموم از خون که برای سلامتی بهینه ضروری است ممانعت به عمل می آورد .

چنین وضعیتی فرد را در معرض خطر جدی ساخته شدن سموم و دیگر نشانه های ناخوشایند عملکرد ضعیف کبد از جمله ورم پاها ، خستگی مزمن ، حالت تهوع و دیگر موارد قرار می دهد . هنگامی که بیماری کبد چرب غیر الکلی پیشرفت می کند و شدت می یابد ، التهاب کبد چرب غیر الکلی رخ می دهد .

انستیتو ملی سلامت ، چیزی بین ۷ تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا به التهاب کبد چرب غیر الکلی می شوند و در نهایت سیروز کبدی پیشرفت می کند .

آخرین مرحله کبد چرب با نام سیروز شناخته می شود که عوارض کبد چرب غیر الکلی و التهاب کبدی غیر الکلی است . هنگامی که سیروز رخ می دهد به مرور زخم جایگزین سلول های کبدی می شود عملکرد کبد هرچه بیشتر رو به زوال می رود .

## عوارض سیروز

تورم شکم ، تورم رگ های مری که می تواند پاره شود و خونریزی کند ، آشفته گی و کسالت ، سرطان کبد ، عدم عملکرد کبد ، نیاز به پیوند کبد .

## کبد چرب الکلی

مصرف بالای الکل به کبد آسیب وارد می کند . زمانی که کبد آسیب ببیند نمیتواند به طور صحیح چربی ها را بشکند در نتیجه چربی در کبد تجمع پیدا می کند و به عنوان کبد چرب الکلی تشخیص داده می شود . اگر کبد چرب الکلی به درستی درمان نشود باعث ایجاد سیروز و در نهایت منجر به نارسایی کبدی می شود .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی خلیلی

# کبد چرب

کد سند : F-1/3/3-61

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

## چند توصیه جهت بهبود عملکرد کبد

- کنترل و کاهش وزن
- کنترل دیابت
- پایین آوردن سطح تری گلیسیرید
- ترک مصرف الکل
- استفاده از رژیم غذایی مناسب جهت بهبود عملکرد کبد ( استفاده از میوه ، سبزیجات ، چربی های سالم مانند روغن زیتون ، غلات کامل ، حبوبات ، پروتئین های سالم و سرشار از امگا ۳ مانند ماهی)

منبع :

– رحمانپور ، م . اصفهانی . کتابچه راهنمای کامل کبد چرب . ۱۳۹۹

– بازنگری : ۱۴۰۲

## نشانه های کبد چرب

- خستگی
  - ضعف
  - از دست دادن اشتها
  - حالت تهوع
  - دردهای شکمی به خصوص در قسمت بالای شکم
  - تورم قسمت بالای شکم
  - خارش
  - زردی پوست و چشم
  - رگه هایی مانند تار عنکبوت روی پوست
  - تورم پاها
  - آشفتگی ذهنی
- بیماری کبد چرب در میان افرادی که هریک از این نشانه ها را دارند رایج است :**
- چاقی
  - دیابت نوع ۲
  - مصرف الکل
  - سندرم متابولیک یا دیگر اختلال های متابولیکی
  - بیماری هپاتیت سی
  - مصرف داروها به خصوص کورتیکو استروئیدها ، داروهای سرطان و داروهایی مثل آمیودارون و دیلتیازم