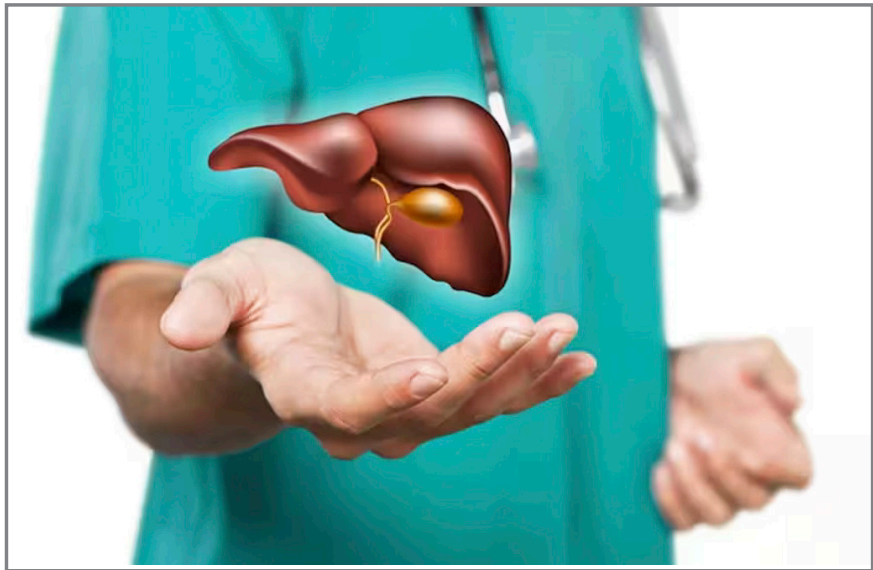


هیپاتیت

التهاب کبدی مرگ‌آور

نفر در سراسر جهان مبتلا به هیپاتیت (B) هستند. بر اساس آمار سازمان پزشکی قانونی سالانه ۵ تا ۱۰ هزار ایرانی بر اثر ابتلا به این بیماری جان خودشان را از دست می‌دهند. هیپاتیت که به ویروس خاموش هم معروف است زمانی علائمش آشکار می‌شود که نارسایی کبد ایجاد شده باشد. این در حالی است که با انجام دادن سالیانه آزمایش‌های کبدی و واکسیناسیون می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد.



کبد بیشتر بیماران هیپاتیت (C) را افراد پرخطر (عمدتاً معتادان تزریقی) تشکیل می‌دهند، تنها کمتر از ۱۰ درصد مبتلایان پس از اطلاع از بیماری، اقدام به درمان می‌کنند. این در حالی است درمان هیپاتیت (C) می‌تواند میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن را تا حد چشمگیری کاهش دهد و از بار بیماری در جامعه بکاهد. او می‌گوید: «اگر هیپاتیت به موقع تشخیص داده نشود یا درمان مناسب انجام نگیرد، می‌تواند عامل بروز عوارض بسیار جدی باشد. یکی از رایج‌ترین عوارض نوع مزمن این بیماری عفونی، سیروز است. این یک زخم کبدی است که با بیوپسی (نمونه‌برداری) پیدا می‌شود. تهاجمات مکرر ویروس‌ها، مواد سمی و دیگر عوامل بیماری‌زایه بافت‌های کبد آسیب می‌رساند و در نهایت جریان خون مطلوب در این اندام را مختل می‌کند که به آن سیروز (التهاب شدید کبدی) گفته می‌شود.» واکسن‌هایی برای محافظت در برابر هیپاتیت (A) و (B) وجود دارد. سازمان جهانی بهداشت واکسیناسیون هیپاتیت (A) را برای همه کودکان ۱۲ تا ۲۳ ماهه و بزرگسالانی که قصد سفر یا کار در مناطقی با شیوع هیپاتیت (A) و یا عوامل خطر دیگری دارند توصیه می‌کند.

مختلف هیپاتیت معمولاً با علائمی که ذکر می‌شود، همراه نیست یادآوری می‌کند: «در بسیاری موارد بیماری سال‌ها به‌طور خاموش پیشرفت می‌کند یا با علائم شبه آنفولانزا مانند تب، درد عضلات، خستگی و سردرد تشخیص داده می‌شود که معمولاً با آسیب‌های جدی همراه است. از دیگر علائم می‌توان به تب یا تعریق شبانه، کاهش اشتها و لاغر شدن، حالت تهوع، دردهای شکمی، بخصوص در سمت راست، زرد شدن پوست و قریه چشم، تیره شدن رنگ ادرار، ظاهر شدن لکه‌های قرمز روی پوست، خونریزی بینی و گیجی غالباً منجر به کما، تورم شکم و پاهای، سردرد، گیجی، خونریزی سریع و تحلیل رفتن عضلات اشاره کرد. بیشتر مبتلایان به هیپاتیت از نوع (C) و (B) علائم خاصی ندارند. البته برخی بیماران علائم عفونت ویروسی را نشان می‌دهند که شامل خستگی، دل درد، درد عضلانی، تهوع و بی‌اشتهایی است اما در موارد پیشرفته بیماری علائم نارسایی کبدی بروز می‌کند که شامل تورم شکم و اندام‌ها، یرقان و خونریزی‌های گوارشی است.

تنها ۳۰ درصد مبتلایان هیپاتیت (C) و ۳۰ درصد مبتلایان هیپاتیت (B) از بیماری خود باخبرند و از آنجا

التهاب کبد را در اصطلاح پزشکی «هیپاتیت» می‌نامند که در بیشتر موارد ناشی از عفونت ویروسی است، این بیماری دارای گونه‌های متفاوت و عوارض خاص خود است. از این رو علائم بیماری با توجه به علت این بیماری در افراد مختلف با هم متفاوت است. هیپاتیت در صورت عدم کنترل و درمان می‌تواند کشنده باشد؛ چرا که موجب تخریب بافت کبد می‌شود. آخرین بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که حدود ۳۱۸ میلیون

گفت‌وگو



دکتر نسرين خالقي، متخصص گوارش و کبد در مورد هیپاتیت و انواع آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «هیپاتیت به التهاب کبدی گفته می‌شود که معمولاً توسط الکل، مواد شیمیایی و همچنین انواع ویروس‌ها ایجاد می‌شود. تاکنون شش نوع ویروس هیپاتیت (A)، (B)، (C)، (D)، (E) و (G) در جهان شناسایی شده است. این ویروس‌ها به تنهایی و در بعضی مواقع ترکیبی از آن‌ها باعث هیپاتیت در شخص می‌شوند. انتقال این بیماری توسط خون و عواملی مانند سرنگ آلوده، تزریق خون، و همچنین توسط زخم و خراش انجام می‌شود.» این بیماری به دو گروه اصلی هیپاتیت ویروسی و غیرویروسی تقسیم می‌شود؛ هیپاتیت ویروسی (که عامل ۹۰ درصد موارد هیپاتیت حاد است) و هیپاتیت غیرویروسی (که بر اثر مصرف مواد سمی برای کبد ایجاد می‌شود).

انوع هیپاتیت

هیپاتیت (A): این نوع هیپاتیت ویروسی وخامت کمتری نسبت به انواع دیگر دارد. معمولاً بدن طی چند هفته با آن مقابله می‌کند و ایمنی ایجاد می‌شود. ویروس هیپاتیت (A) از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می‌شود و ممکن است ویروس در مدفوع بیمار وجود داشته باشد و به دلیل رعایت نکردن بهداشت از طریق تماس با افراد دیگر یا مواد غذایی سرایت کند. این نوع هیپاتیت مانند سایر ویروس‌های هیپاتیت باعث بیماری مزمن کبدی یا آسیب پایدار کبدی نمی‌شود، اما در طول عفونت هیپاتیت (A) به‌ندرت می‌تواند باعث نارسایی حاد کبد شود که تهدیدکننده زندگی است. این بیماری از طریق آب و غذای آلوده، تماس جنسی با فرد آلوده، تماس دست‌های آلوده با دهان، مصرف سبزیجات نشسته و استفاده از ظروف مشترک منتقل می‌شود.

هیپاتیت (B): رایج‌ترین و البته مرگ‌بارترین نوع هیپاتیت است. ویروس هیپاتیت (B) از طریق روابط جنسی و خون منتقل می‌شود و میزان عفونی شدن آن ۵۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از ویروس ایدز است. استفاده از سرنگ آلوده هم

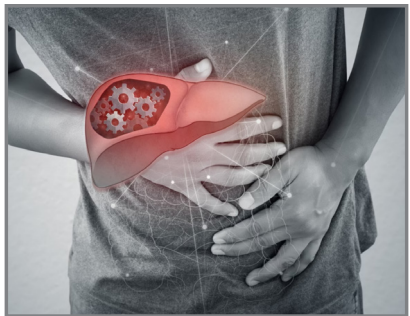
توصیه‌های تغذیه‌ای برای مبتلایان به هیپاتیت



- معمولاً بیماران پس از خوردن چند لقمه اول غذا از حالت تهوع شدید شکایت دارند، بنابراین مصرف مواد غذایی در وعده‌های متعدد و کم حجم توصیه می‌شود.
- به علت وجود کم‌اشتهایی و حالت تهوع که معمولاً با گذشت روز بدتر می‌شود بهتر است وعده صبحانه، بزرگ‌ترین وعده غذایی روز باشد.
- بیش از ۶۰ درصد پروتئین مصرفی باید پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا مانند تخم‌مرغ، شیر، ماهی، گوشت قرمز و سویا باشد. بهتر است مایه‌ها پروتئین از منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات تأمین شود.

- محدودیت چربی در زیر سطح نرمال غیر ضروری است مگر اینکه چربی‌ها به خوبی تحمل نشوند، زیرا چربی‌ها باعث خوش طعم‌تر شدن غذا می‌شوند و با حجم کمتر انرژی بیشتری فراهم می‌کنند. با این وجود رژیم پر چرب مثل غذاهای سرخ کرده، شکلات و شیرینی خامه‌ای به خوبی تحمل نمی‌شوند و چربی لبنیات و تخم‌مرغ اغلب بهتر از غذاهای سرخ شده و گوشت‌های چرب تحمل می‌شوند.
- غذاهای حاوی قندهای ساده نظیر مربا، ژله، عسل و سایر غذاهای نشاسته‌ای در صورت تمایل و پذیرش بیمار می‌تواند استفاده شود. مصرف آمیوه‌های شیرین برای افزایش کربوهیدرات و مایعات دریافتی توصیه می‌شود.
- بهتر است از گروه میوه‌جات یک تا دو واحد آن از مرکبات انتخاب شود و دو واحد نیز از سایر میوه‌ها مصرف شود. از گروه سبزیجات دو واحد سبب‌زمینی

راه‌های پیشگیری از هیپاتیت



- پیشگیری از هیپاتیت (A)
- در طول مدت بیماری از حضور در محل کار یا مدرسه خودداری کنید
- میزان مصرف مایعات باید افزایش یابد و در صورت کم‌آبی و عدم توانایی در مصرف مایعات، به‌صورت تزریق سرم، مایعات بدن تأمین شوند.
- اجتناب از استعمال دخانیات اکیداً توصیه می‌شود
- در صورت عدم کنترل تهوع و استفراغ، پزشک می‌تواند برخی داروها را جهت کنترل آن‌ها تجویز کند.
- اگر در حال سفر به نقاطی هستید که هیپاتیت (A) در آنجا شایع است، این مراحل را برای پیشگیری از عفونت انجام دهید:
- تمام میوه‌ها و سبزیجات تازه را بشوید و ضد عفونی کنید
- گوشت و ماهی خام مصرف نکنید
- از مصرف تمام نوشیدنی‌های ناشناخته اجتناب کنید
- اگر آب بطری در دسترس نباشد، قبل از مصرف آن را بجوشانید
- بهداشت را رعایت کنید
- دست‌ها را به‌طور کامل بشوید، بخصوص پس از استفاده از سرویس بهداشتی. بعد از دستشویی دست‌ها را با صابون بشوید.
- اگر از بهداشتی بودن آب منطقه‌ای که در آن حضور دارید، اطمینان ندارید، از آب‌های معدنی شرکتی یا آب‌جوش استفاده کنید.
- اگر به سلامت محیط اطمینان ندارید، از میوه‌های قابل پوست‌گیری استفاده کنید.
- قبل از سفر به مناطقی که نوع (A) در آنجا شایع است، واکسن (HAV) دریافت کنید.
- پیشگیری از هیپاتیت (B)

نکته



داروهای گیاهی برای پاکسازی کبد

طب سنتی برای پاکسازی کبد سراغ داروهای گیاهی می‌رود که مصرف‌شان از گذشته تا به امروز در طب سنتی توصیه شده است. این داروها عبارت‌اند از:

کنگر فرنگی

مصرف کنگر فرنگی باعث تحریک ترشح صفرا می‌شود و از این طریق، سموم و توکسین (زهرابه) های انباشته‌در کبد ا دفع می‌کند. به علاوه اینکه میزان چربی ذخیره‌شده در کبد و سایر اندام‌ها را هم کاهش می‌دهد. مصرف ۴۵ روز دمنوش این گیاه آنزیم‌های کبدی را تنظیم می‌کند و باعث دفع سموم از کبد می‌شود. برای تهیه این دمنوش کافی است ۱۰ تا ۲۰ عدد برگ کنگر فرنگی را با چهار لیوان آب برای ۱۵ دقیقه بجوشانید و پس از صاف کردن، روزانه بعد از غذا میل کنید.

کاسنی

عرق کاسنی برای درمان بیماری‌های پوستی و کبدی و پاکسازی کبد در طب سنتی توصیه می‌شود. سه فنجان عرق کاسنی را با سه فنجان عرق شاه‌تره مخلوط کنید و روزی سه وعده (یک فنجان) پیش از غذا میل کنید.

شاه‌تره

طب سنتی تأکید خاصی بر پاکسازی کبد و صفرا با شاه‌تره دارد، چرا که عرق این گیاه خون را تصفیه و رقیق می‌کند، کلسترول و فشار خون را پایین می‌آورد، ادرار آور و برای درمان و محافظت کبد مفید است. روزی دو فنجان عرق شاه‌تره در طب سنتی برای سم‌زدایی توصیه می‌شود.

میوه و سبزی

گلوکوتین و لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی باعث تصفیه کبد و مقاوم‌سازی بدن در مقابل سرطان می‌شود. فلاتونید و بتاکاروتن موجود در هویج و خنجر باعث تقویت و پاکسازی کبد می‌شود. آنزیم‌های موجود در سبزیجات برگ‌دار هم باعث تحریک آنزیم‌های هضم و دفع سموم از خون می‌شوند.

روغن زیتون و آبلیمو

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری آبلیمو ترکیب و صبح‌ها قبل از صبحانه میل کنید. این ترکیب برای دفع سموم کبد فوق‌العاده عمل می‌کند.

چای زردچوبه

زردچوبه از گیاهان مهم در سم‌زدایی کبد است که باعث تحریک ترشح صفرا می‌شود، یعنی همان مایعی که کبد برای دفع سموم استفاده می‌کند. رنگ زرد زردچوبه هم به خاطر داشتن ماده کور کومین باعث تحریک صفرا می‌شود. چهار لیوان آب را جوشانده و دو قاشق چایخوری زردچوبه آسیاب‌شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بجوشد. بعد پنج دقیقه صبر کنید تا سرد شود. می‌توانید به جای زردچوبه عسل، شیر، خامه، شیر نارگیل یا روغن نارگیل و کره آب‌شده اضافه کنید تا طعم بهتری بگیرد. فلفل سیاه هم طعم این چای را بهتر می‌کند و باعث جذب بهتر کور کومین زردچوبه می‌شود. لیمو ترش و زنجبیل هم نه فقط خاصیت آنتی‌اکسیدانی زردچوبه را بیشتر کرده بلکه طعم این چای را بهتر می‌کنند.

عرقیات گیاهی

خاصیت درمانی عرقیات گیاهی باعث شده که طب سنتی جایگاه ویژه‌ای برای عرقیات قائل شود و همواره به دنبال پاکسازی مسمومیت کبدی با عرقیات باشد. عرق شاه‌تره، عرق کاسنی، عرق خارشتر و خارمیر از عرقیات محبوب برای دفع سموم و پاکسازی کبد و درمان بیماری‌های کبدی هستند. عرقیات گیاهی برای درمان التهاب کبد هم توصیه می‌شوند.

غلات

غلات کامل یکی از بهترین و مفیدترین منابع غذایی برای افراد درگیر با بیماران کبدی هستند. غلات کامل را می‌توان به شکل سیوس، نان گندم کامل یا غلات، برنج قهوه‌ای، پاستای غلات کامل یا حریره مصرف کرد. می‌توانید جوی کامل، گندم سیاه، بلغور جوی دوسر و ذرت را هم به این منوا اضافه کنید.