

# کبد چرب

## تهدیدی جدی برای سلامت ایرانیان

کودکان و نوجوانان مبتلا به این بیماری هستند. این در حالی است که طی سه دهه گذشته، آمار بیماران بیش از دو برابر شده و به ۱۲۲ میلیون نفر رسیده است. متأسفانه در کشور ما نیز این بیماری از متوسط جهانی بالاتر رفته است. براساس آمارهای مرکز تحقیقات گوارش و کبد در ایران حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد در جمعیت بالای ۱۸ سال مبتلا به این بیماری هستند. کبد چرب، مهم‌ترین عامل خطر عمده برای بیماری‌های قلبی عروقی است. نخستین و اساسی‌ترین اقدام درمانی برای کبد چرب، ورزش و کاهش وزن است.

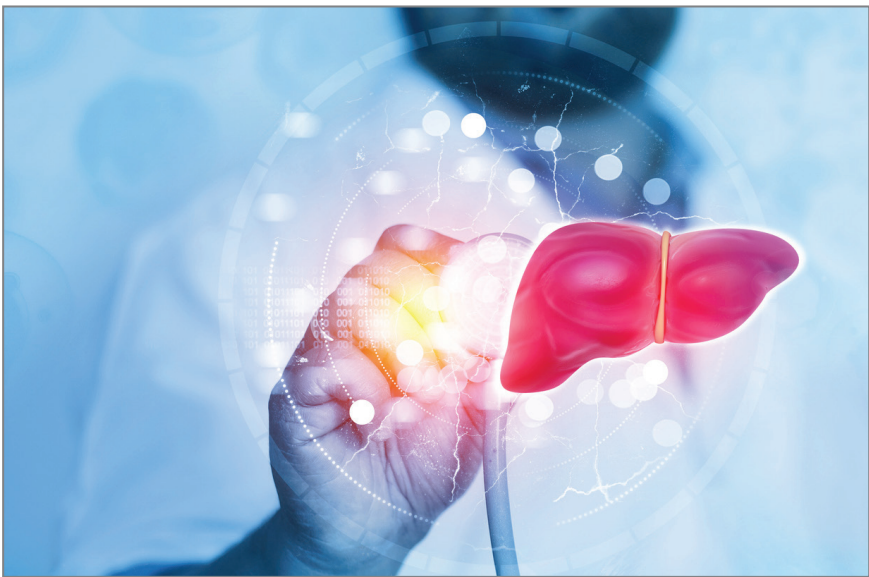
بارداری می‌تواند خطراتی جدی برای مادر و جنین داشته باشد. این بیماری با هورمون‌های دوران بارداری در ارتباط است.»

### مراحل کبد چرب

دکتر صمیمی می‌گوید: «بیماری کبد چرب دارای چهار مرحله است که شامل گرید (یک) یعنی ساده‌ترین نوع کبد چرب است که دلیل آن خوردن مواد غذایی ناسالم است. البته این گرید با افزایش فعالیت‌های روزانه و تغذیه سالم کاملاً برطرف می‌شود. مورد دیگر گرید (۲) کبد چرب است که در این حالت وضعیت بیمار کمی سخت‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. این حالت از کبد چرب، رژیم غذایی خاص خود را نیز دارد. وضعیت بعدی یعنی گرید (۳) کبد چرب تنها با بهبود سبک زندگی مانند ورزش، تغذیه مناسب (کاهش مصرف انواع گوشت، فست‌فودها، چربی‌ها و غذاهای چرب) کاهش استرس و دیگر موارد قابل درمان خواهد بود. البته این هشدار است برای افراد دارای کبد چرب گرید (۱) و (۲) که در درمان بیماری خود سهل‌انگاری می‌کنند. گرید (۴) کبد چرب آخرین مرحله بیماری و به سیروز کبدی معروف است که در صورت اقدام نکردن برای بهبود بیماری پیوند کبد برای فرد ضرورت دارد.»

### راه‌های درمان

او در مورد راه‌های درمان کبد چرب توضیح می‌دهد: «کاهش وزن یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان کبد چرب است. کاهش حتی ۵ الی ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند. همچنین تغییر رژیم غذایی و داشتن روند غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، ابتلا به کبد چرب را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد. از طرفی ورزش منظم می‌تواند به کاهش وزن، بهبود عملکرد کبد و کاهش خطر ابتلا به عوارض کبد چرب منجر شود. در کنار ورزش برای کمک به کاهش وزن می‌توانید برای خرید قرص آل‌کانیتین که یک چربی‌سوز است، اقدام کنید. در آخر اگر به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا فشار خون بالا مبتلا هستید، مهم است که این بیماری‌ها را تحت کنترل داشته باشید.»



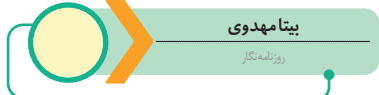
راست و فوقانی) همراه تهوع و استفراغ وجود دارد. از علائم دیگر می‌توان به خستگی شدید، ضعف، کاهش وزن، زرد شدن پوست یا چشم‌ها، خارش طولانی‌مدت و آپنه خواب، پف زیر چشم، سفید شدن موها و تیره شدن رنگ پوست اشاره کرد.»

### انواع کبد چرب

او با بیان این مطلب که چربی کبد به سه دسته نوع اول، نوع دوم و بارداری تقسیم می‌شود می‌افزاید: «در نوع اول تجمع چربی اضافی در کبد با التهاب همراه است. محققان علت اصلی ایجاد کبد چرب را پیدا نکرده‌اند، با این وجود فاکتورهای بسیاری مانند چاقی و دیابت می‌تواند ریسک آن را افزایش دهد. نوع دوم زمانی اتفاق می‌افتد که تجمع چربی اضافی در کبد با التهاب همراه می‌شود. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند باعث فیبروز کبدی شود که در موارد شدید، به سیروز و نارسایی کبد تبدیل می‌شود. کبد چرب بارداری هم بسیار نادر است، با این حال جمع شدن چربی در هنگام

کبد چرب، بیماری رایجی در جامعه است که در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبدی به وجود می‌آید. انباشته شدن چربی در سلول‌های کبدی می‌تواند به التهاب این سلول‌ها منجر شود. مصرف برخی داروها، چاقی، اضافه‌وزن و کم‌تحرکی منجر به بروز کبد چرب می‌شود. اگر این بیماری به موقع درمان نشود، ممکن است سایر عوارض کبدی بخصوص سیروز کبدی را در پی داشته باشد و در نهایت به مرگ بیمار بینجامد. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که ۲۵ درصد بزرگسالان جهان و هشت درصد

گفت‌وگو



دکتر علیرضا صمیمی، متخصص گوارش و کبد در مورد بیماری کبد چرب به «آتی‌نو» می‌گوید: «کبد یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین اندام‌های بدن است که به دفع سموم کمک می‌کند. سلامت کبد به نوع تغذیه و داروهای مصرفی ارتباط دارد. کبد چرب زمانی در بدن ایجاد می‌شود که چربی اضافی در کبد افراد انباشته شود. تجمع بیش از حد چربی در بدن باعث ایجاد التهاب در کبد شده، به آن آسیب رسانده و باعث ایجاد زخم در آن می‌شود و در موارد شدیدتر، می‌تواند منجر به نارسایی کبد شود. عوامل زیادی باعث ایجاد کبد چرب می‌شود که می‌توان به چاقی، دیابت، کم‌تحرکی، مصرف برخی داروها مانند تتراسایکلین و والپوریک اسید و مسمومیت شیمیایی اشاره کرد. نوع دوم کبد چرب به دلیل تغییر در شیوه زندگی، تحرک و تغذیه مردم در حال افزایش است. این نوع از کبد چرب بیماری خاموشی است که در بسیاری موارد در مراحل ابتدایی علائم خاصی ندارد اما وجود کبد چرب نشان دهنده وجود یک نقص متابولیک در بدن است و خطر بروز بیماری دیابت و سکته‌های قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد.

او با بیان این مطلب که عوامل زیادی مانند سن و وضعیت تغذیه در به وجود آمدن این بیماری مؤثرند می‌افزاید: «عدم تحرک یکی از شایع‌ترین علل کبد چرب است و شدت بیماری در افرادی که تحرک کافی بدنی ندارند و ورزش نمی‌کنند بیشتر است. سوءتغذیه و کمبود پروتئین غذای مصرفی یکی از عوامل کبد چرب در کشورهای توسعه‌نیافته در سنین جوانی است. بیماران مبتلا به دیابت که چاق هستند و تحت کنترل نیستند و همچنین بیماری‌هایی که از کورتن استفاده می‌کنند نیز در معرض ابتلا به این بیماری هستند. برخی از سموم مانند ددت نیز سبب کبد چرب می‌شوند. از دیگر علل می‌توان به مقاومت به انسولین، سطح بالای چربی خون، سندروم متابولیک، کم‌کاری تیروئید، کاهش عملکرد هیپوفیز،

## تغذیه سالم در بیماران مبتلا به کبد چرب



یکی از علل مهم ابتلا به کبد چرب مصرف مواد غذایی ناسالم و افزایش وزن است. پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متناسب با شرایط مبتلایان به کبد چرب از روش‌های مؤثر باز یابی سلامت کبد است. اگر دارای علائم کبد چرب هستید متخصصان، مصرف این مواد غذایی را برای جلوگیری از ابتلا به کبد چرب توصیه می‌کنند:

- شیر بادام یا شیر گاو کم‌چرب**  
بزرگسالان و کودکان مبتلا باید به مصرف کلسیم توجه کنند. مصرف کافی کلسیم و ویتامین (D) می‌تواند به جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک کند. علاوه بر این، بیماران مبتلا به بیماری کبدی پیشرفته به دلیل عوارض متعدد تغذیه‌ای دچار مشکل هستند و روزانه می‌توانند حداکثر سه لیوان از هر یک از این نوع شیرها را بنوشند.
- قهوه**  
تحقیقات پزشکی در حوزه تغذیه نشان داده که قهوه بدون خامه و شکر، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای بهبود کبد چرب است. از این رو نوشیدن سه فنجان قهوه در طی روز بسیار مفید است.
- غذاهای غنی از ویتامین (E)**  
این غذاها شامل فلفل دلمه‌ای قرمز، اسفناج، بادام زمینی و مغزها هستند که سرشار از ویتامین (E) بوده و برای افراد مبتلا به کبد چرب توصیه می‌شود.
- آب**  
کارشناسان از شما می‌خواهند که مصرف آب را به هر نوشیدنی شیرین و پرکالری ترجیح دهید. به‌طور مثال یک فرد نرمال و بدون داشتن ممنوعیت در مصرف مایعات با وزن ۵۰ کیلو، می‌بایست روزانه حداقل سه لیتر آب بنوشد تا از کمبود آب

## راهکارهای طب سنتی برای درمان کبد چرب



بیماری کبد چرب باعث آسیب به بافت کبد و ایجاد مشکلات و عوارضی برای فرد مبتلا می‌شود. بنابراین افراد مبتلا به این بیماری قبل از پیشرفت عارضه، باید هر چه سریع‌تر نسبت به درمان اقدام کنند. یکی از درمان‌های مهم کبد چرب استفاده از دستورالعمل‌های طب سنتی است که عبارت‌اند از:

- چای سبز:** عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. همچنین سطح کلسترول را در بدن کاهش می‌دهد و تجمع چربی اضافی در کبد را محدود می‌کند. مصرف دو فنجان چای سبز در روز بسیار مفید خواهد بود.
- زردچوبه:** این ادویه هضم چربی‌ها را در بدن تسهیل کرده و از تجمع آن‌ها در کبد جلوگیری می‌کند. یک قاشق چایخوری زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه کرده و هر روز بنوشید تا اثرات معجزه‌آسای آن را ببینید.
- میوه پاپایا:** این میوه گرم‌مسیری برای بیماران کبدی بسیار مفید است. دانه‌ها و پالپ آن از تجمع چربی در کبد جلوگیری می‌کند. دانه‌های این میوه را آسیاب کرده سپس با آب مخلوط کنید و روزانه بنوشید. حتی می‌توانید یک تکه میوه پاپایا بخورید.
- آب نیلشکر:** مصرف روزانه آب نیلشکر به بهبود عملکرد کبد و جلوگیری از اختلالات مختلف کبدی کمک می‌کند.