

نکته



راهکار تغذیه‌ای برای مبتلایان به سیروز کبدی

سیروز کبدی یک بیماری خطرناک است که در آن بافت کبد تخریب و سبب بروز مشکلات جدی در بدن می‌شود. برای مدیریت سیروز کبدی، رژیم غذایی خاصی وجود دارد که منجر به کاهش بار کبد می‌شود. این رژیم شامل مواردی است که در زیر آورده‌ایم:

● محدودیت مصرف نمک

بیماران سیروز کبدی باید مصرف نمک را محدود کنند و حداقل مقدار نمک را بخورند. نمک زیاد می‌تواند باعث افزایش فشارخون و مشکلات دیگر در بیماران فوق شود. به‌طور کلی، مصرف نمک برای این بیماران باید محدود به حداکثر دو گرم یا یک قاشق چایخوری در روز باشد. برای اینکه مقدار نمک مصرفی کمتر شود بهتر است از طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند پیاز، سیر، زنجبیل و فلفل سیاه استفاده شود.

● محدودیت مصرف چربی

مصرف چربی باید به حداقل رسانده شود و به جای آن از منابع پروتئینی با کمترین میزان چربی مانند ماهی سفید، مرغ بدون پوست، بوقلمون و گوشت قرمز کم‌چرب استفاده شود. در سیروز کبدی، بافت کبد تخریب شده و جای آن با بافت غیرفعال (فیبروز) پر شده که چربی‌ها می‌توانند در این فرایند نقش داشته باشند. مصرف بیش از حد چربی و کلسترول چربی در کبد را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث ورم‌زدگی شدن سیروز کبدی می‌شود.

● محدودیت مصرف شیرینی

شیرینی جات به دلیل داشتن شکر، چربی و کالری بالا برای بیماران سیروز کبدی محدود می‌شوند. مصرف شیرینی‌جات ممکن است باعث افزایش وزن و سطح گلوکز خون شود که هر دو ممکن است سیروز را تشدید کنند. علاوه بر این، شیرینی‌جات ممکن است حاوی چربی‌های ناسالم مانند چربی ترانس و چربی اشباع باشند که سطح کلسترول و تری‌گلیسرید خون را افزایش می‌دهند.

● انتخاب درست میوه

مصرف میوه‌های تازه و مناسب برای بیماران سیروز کبدی می‌تواند بهبود علائم و شرایط سلامتی آن‌ها را تسریع کند. میوه‌های دارای مقادیر کمی چربی، قند و نمک و در عین حال غنی از فیبر و ویتامین‌های مختلف می‌توانند برای بیماران سیروز کبدی مناسب باشند مانند سیب، موز، هندوانه، خرمالو و توت فرنگی.

● انتخاب درست سبزیجات

سبزیجات می‌توانند منابع بسیار خوبی از مواد مغذی برای بیماران سیروز کبدی باشند. با این حال، باید توجه داشت که برخی سبزیجات دارای مقدار بیشتری سدیم و پتاسیم هستند که احتمال دارد برای بیماران سیروز کبدی مضر باشند. برای همین بهتر است در مصرف سبزیجات، به میزان مصرف سدیم و پتاسیم دقت شود. برخی سبزیجات مفید برای بیماران سیروز کبدی عبارت‌اند از: شاهی، کرفس، گل همیشه بهار، برگ شوید، تره، خیار، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، هویج، شلغم و کدو.

● کنترل وزن

اضافه‌وزن در بیماران مبتلا به سیروز کبدی منجر به تشدید بیماری می‌شود. سیروز کبدی معمولاً نتیجه تجمع چربی در کبد است و افرادی که وزن زیادی دارند ممکن است چربی بیشتری در کبدشان تجمع یابد. همچنین اضافه‌وزن می‌تواند منجر به بیشتر شدن مقاومت به انسولین شود که باعث افزایش سطح قندخون می‌شود و این امر می‌تواند تأثیر منفی روی کبد داشته باشد.

گفت‌وگو

سیروز کبدی بیماری نسبتاً شایعی در سراسر جهان است که با میزان بالای عوارض و مرگ‌ومیر همراه است. سالانه حدود دو میلیون مرگ ناشی از بیماری‌های کبدی در سراسر جهان گزارش می‌شود که یک میلیون آن ناشی از سیروز کبدی است.

بررسی‌های انجام شده توسط دانشگاه شهید بهشتی حاکی از این است که شیوع سیروز کبدی و بیماری‌های

بیتامهدوی

روشنکار

دکتر مازیار درخشانی، متخصص گوارش و کبد در مورد سیروز کبدی به «آتی‌نو» می‌گوید: «آخرین آمارها نشان می‌دهد که بیماری‌های مزمن کبدی دوازدهمین دلیل عمده مرگ‌ومیر در دنیا در بین بزرگسالان ۴۴ تا ۶۴ساله هستند. این در حالی است که اصلی‌ترین وظیفه کبد، فیلتر کردن خونی است که از دستگاه گوارش وارد کبد می‌شود و در سراسر بدن جریان پیدا می‌کند. تمام مواد سمی و مضر خون در کبد جدا می‌شوند. کبد با تولید صفرا، چربی غذا را تجزیه کرده و آن را تبدیل به انرژی می‌کند. ذخیره قند بدن، تولید و سنتز عناصر مهم پلاسما خون و ذخیره برخی مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و آهن و همچنین سبزدایی، تنظیم هورمون، سنتز پروتئین، هضم غذا و تجزیه سلول‌های قرمز خون نیز از مهم‌ترین وظایف کبد است. زمانی که علائم این بیماری بروز پیدا می‌کند، بیمار به سیروز کبدی مبتلا شده و سیروز کبدی مرحله نهایی بیماری کبدی است که باعث اختلال در عملکرد کبد می‌شود. به‌طوری‌که بافت کبد پر از زخم می‌شود، بافت سالم را به تدریج از بین می‌برد و باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود. براساس بررسی‌های مرکز تحقیقات گوارش و کبد شایع‌ترین علت این بیماری ابتلا به ویروس‌های هپاتیت (C)، (B) و (D) است. هپاتیت (B) از طریق خون، اسپرم یا سایر مایعات بدن از یک فرد به فرد منتقل می‌شود. هپاتیت (C) هم ناشی از تماس خون با خون است. اگر کسی مبتلا به هپاتیت مزمن (C) باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که سیروز را افزایش دهد. از این‌رو برای کاهش شانس ابتلا به هپاتیت، باید بیماران از رابطه جنسی محافظت‌نشده دوری کنند، داروهای تزریقی را به اشتراک نگذارند همچنین از خالکوبی و یا سوراخ کردن بدن در محیط‌های آلوده اجتناب کنند. اگر خالکوبی می‌کنند مطمئن شوند که ابزار به‌درستی استریل شده و سوزن با کس دیگری به اشتراک گذاشته نشده است. مصرف الکل در غرب یکی از علل بروز سیروز است. علاوه بر آن برخی بیماری‌ها چون دیابت،

سیروز آسیب به بافت سالم کبد

مزمن کبدی در ایران در دو دهه اخیر به‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در بهبود شاخص‌های عمده بهداشتی افزایش یافته است. طبق آخرین گزارش سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۱۷ علت اصلی سیروز در ایران، کبد چرب بوده و سیروز و سایر بیماری‌های مزمن کبدی حدود ۱/۵ درصد کل موارد مرگ‌ومیر را تشکیل می‌دادند.

درمان

دکتر درخشانی در مورد درمان سیروز کبدی می‌گوید: «متأسفانه در مان قطعی برای بیماری سیروز کبدی وجود ندارد؛ زیرا آسیبی که به کبد وارد می‌شود دائمی است. از این‌رو نمی‌توان دارویی برای این مورد تجویز کرد. عمر بیماران سیروز کبدی بستگی به عمر کبد آن‌ها دارد. در صورتی که کبد کاملاً از کار بیفتد شاید از طریق پیوند کبد کاری انجام داد. معمولاً در چنین شرایطی از روش‌هایی مثل رژیم‌های خاص و تخلیه برخی مایعات از داخل کبد استفاده می‌شود.»

ایجاد تغییرات در سبک زندگی

به توصیه این پزشک متخصص می‌توان برای جلوگیری از آسیب‌های بیشتر از راهکارهایی مفید استفاده کرد. او در این مورد توضیح می‌دهد: «ایجاد تغییرات در سبک زندگی در درمان مشکلات زمینه‌ای مانند فشارخون بالا، دیابت و چربی خون بالا ضروری است. در روند درمان سیروز جلسات منظم معاینه و ویزیت پزشکی برای بررسی عملکرد کبد حائز اهمیت است. همان‌گونه که برای درجه ۱ تا ۳ کبد چرب اصلاح سبک زندگی اهمیت دارد. به همین منظور باید موارد زیر را رعایت کرد:

از آنجاکه سوءتغذیه در کسانی که سیروز کبدی دارند شایع است، تغذیه سالم در همه مراحل این بیماری اهمیت دارد. توصیه می‌شود رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اگر دچار ورم شکم شده‌اید، رژیم غذایی کم‌نمک توصیه می‌شود. کسانی که سیروز دارند نباید صدف خام بخورند چون حاوی نوعی باکتری است که باعث عفونت جدی می‌شود. برای بهبود تغذیه، ممکن است پزشک مکمل‌های مایع خوراکی یا تغذیه از راه لوله (که از طریق بینی وارد حلق می‌شود) را توصیه کند.

کسانی که سیروز دارند، نباید هیچ‌گونه مواد غیرقانونی مصرف کنند؛ چراکه باعث شدت آسیب‌دیدگی کبد می‌شود. بسیاری از گیاهان دارویی، ویتامین‌ها و داروهای تجویزی و بدون نسخه، بر عملکرد کبد تأثیر می‌گذارد، بنابراین نباید پیش از مشورت با پزشک چیزی مصرف کنید. از مصرف داروهایی که به کبد فشار و آسیب وارد می‌کنند، خودداری کنید. یکی از این داروها استامینوفن است. مصرف بیش از حد این قرص، می‌تواند به کبد آسیب وارد کند.»



بیماری‌های مادرزادی کبدی و اختلالات خودایمنی، مصرف برخی داروها، سوءتغذیه و انسداد طولانی مدت مجاری صفراوی نیز در بروز این بیماری نقش دارند. او با بیان این مطلب که امروزه یکی از علل ابتلا به این بیماری کبد چرب است می‌افزاید: «بیشتر افراد در سونوگرافی متوجه بیماری‌شان می‌شوند. این بیماری به دلایل مختلف ایجاد می‌شود. اما اخیراً شیوع آن به دلیل تغییر رژیم غذایی و تغییر شیوه زندگی، بیشتر شده است. مصرف فست‌فود و غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، چاقی، دیابت و مصرف داروهای کورتونی از علل‌های ابتلا به کبد چرب است. نوع دیگر کبد چرب هم ارثی است که افراد خانواده بدون علت خاصی به این بیماری مبتلا می‌شوند. در واقع در این بیماری تجزیه چربی در کبد دچار تغییر می‌شود و چربی همان‌طور که در پوست شکم جمع می‌شود، در کبد هم تجمع پیدا می‌کند. کبد چرب در جات مختلفی دارد که هر چه درجه بالاتر باشد، خطرناک‌تر است. اگر این بیماری کنترل نشود به سیروز و حتی ممکن است به سرطان هم تبدیل شود.»

مراحل سیروز کبدی

سیروز کبدی دارای دو مرحله جبران شده و جبران نشده است: سیروز جبران شده: در این مرحله بیماری هیچ علامتی نداشته و مشخص درگیر عوارض سیروز نمی‌شود. زیرا بافت سالم کبد نسبت به بافت زخمی بیشتر است. ممکن است شخص تا سال‌ها در این مرحله بماند. سیروز جبران نشده (سیروز کبدی پیشرفته): این مرحله پیشرفته سیروز بوده و مقدار بافت زخمی زیاد شده است. در این مرحله عملکرد کبد دچار مشکل شده و عوارضی ایجاد می‌شود. معمولاً در مرحله آخر سیروز کبدی صفراوی تنها پیوند کبد می‌تواند جان بیمار را نجات دهد.

علائم

این متخصص گوارش و کبد در مورد علائم این

ورزش‌های مناسب برای مبتلایان به سیروز کبدی



با توجه به شیوع چاقی و زندگی کم‌تحرک، شیوع بیماری‌های مزمن کبدی روبه افزایش است. طبق مطالعات اخیر پیروی از یک الگوی فعالیت بدنی منظم، مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های کبد و به‌ویژه سیروز کبدی را کاهش می‌دهد. بعضی از ورزش‌های مفید در این زمینه عبارت‌اند از:

دو و پیاده‌روی: فعالیت بدنی است که به هر بیماری پیشنهاد می‌شود؛ چراکه به دلیل نداشتن محدودیت مکانی و رایگان بودن برای هر بیماری قابل انجام است. در بیماری کبد چرب نیز این فعالیت بدنی پیشنهاد می‌شود. برای شروع تمرین باید نکاتی را مورد توجه قرار داد: قبل از تمرین فشارخون و قندخون خود را بررسی کنید. پیاده‌روی در مکان‌های شلوغ و آلوده را محدود کنید. اگر به‌تازگی شروع به تمرین کرده‌اید، ابتدا در مسیرهای صاف و سپس در مسیرهای شیب‌دار پیاده‌روی کنید. در هنگام پیاده‌روی به ضربان قلب خود توجه کنید.

دوچرخه‌سواری: دوچرخه‌سواری یک ورزش مناسب برای درمان سیروز کبدی است. قبل از شروع تمرین قندخون خود را چک کنید و با حرکات کششی گرم کنید. علاوه بر این به تعداد ۱۰ ست و ۱۲ تکرار برای هر پا، در جهت برعکس رکاب بزنید. **ورزش‌های قلبی و عروقی:** فعالیت‌هایی که ضربان قلب شما را بالا می‌برند برای کبد و کاهش وزن مفید هستند. تمرینات قلبی مانند دویدن، شنا و ایروبیک به سوزاندن کالری، کاهش تجمع چربی و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند.

تمرینات قدرتی: ایجاد توده عضلانی بدون چربی از طریق تمرینات قدرتی می‌تواند متابولیسم شما را افزایش دهد. نرخ متابولیسم بالاتر به این معناست که بدن شما در طول روز

راه‌های پیشگیری از سیروز کبدی



در بیماری سیروز کبدی، کبد به درستی کار نمی‌کند. انواع مختلفی از بیماری‌های کبدی باعث صدمه به سلول‌های سالم کبدی و در نهایت باعث مرگ و التهاب این سلول‌ها می‌شود. ریسک ابتلا به این بیماری با رعایت نکات زیر کاهش پیدا می‌کند:

مصرف یک یا دو فنجان قهوه

به‌نظر می‌رسد نوشیدن قهوه شانس ابتلا به سیروز را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. بر مبنای یک مطالعه احتمال ابتلای افرادی که دو یا چند فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، نسبت به کسانی که کمتر از یک فنجان قهوه مصرف می‌کردند کمتر بوده است.

انجام واکسیناسیون

اگر شما در زمینه مراقبت‌های بهداشتی، اجرای قانون یا هر حرفه دیگری کار کنید که در آن ممکن است با افراد مبتلا به هپاتیت روبه‌رو شوید باید واکسن هپاتیت (B) را دریافت کنید. این در حالی است که هپاتیت (C) واکسن ندارد.

سیگار نکشیدن

مطالعات نشان می‌دهد که سیگار کشیدن به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی و در نهایت خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد.

اضافه‌وزن

چاقی یکی از عوامل ابتلا به سیروز کبدی است و حتی می‌تواند منجر به دیابت و سرطان کبد شود. افزایش سلامتی جسمی و تناسب وزن، خطر ابتلا به این نوع سرطان را تا حدی کاهش می‌دهد. براساس مطالعات، اضافه‌وزن خطر ابتلا به سرطان کبد را حدود ۲۱ درصد و چاقی این خطر را تا ۸۷ درصد افزایش می‌دهد.

استروئیدهای آنابولیک
به گفته متخصصان، استفاده از استروئیدهای آنابولیک با سرطان کبد در ورزشکاران مرتبط است و حتی نقش مهمی در مرگ‌ومیر این قشر دارد. استروئیدهای آنابولیک، هورمون‌های مردانه‌ای هستند که توسط برخی ورزشکاران برای افزایش قدرت و توده عضلانی استفاده می‌شوند. استفاده طولانی‌مدت از استروئید آنابولیک می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد.
رژیم غذایی
یک رژیم غذایی گیاهی انتخاب کنید که پر از میوه و سبزیجات است. کل حبوبات و منابع ناب پروتئین را انتخاب کنید. مقدار غذاهای چرب و سرخ‌شده را کاهش دهید و سعی کنید از غذاهای سالم استفاده کنید.