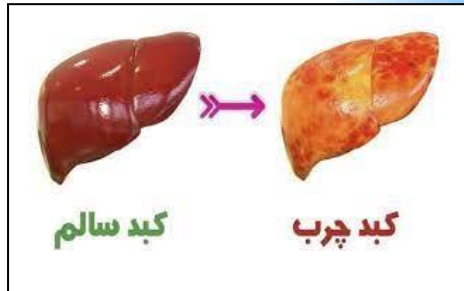


## بیماری کبد چرب

گروه هدف: بیمار و خانواده



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر نکو قدم مطلق - متخصص داخلی

بازبینی بهار ۱۴۰۳

بدن خود را از دست بدهید.

### درمان بیماری کبد چرب

در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان بیماری کبد چرب تأیید نشده است. تهیه و تست داروها برای درمان این بیماری مستلزم تحقیقات بیشتری است. در بسیاری از موارد، تغییرات سبک زندگی می تواند به درمان بیماری کبد چرب کمک کند. به عنوان مثال، پزشک ممکن است به انجام موارد زیر توصیه داشته باشد:

- اجتناب یا محدود کردن مصرف الکل
- اقدام برای کاهش وزن
- ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی

در صورت بروز عارضه جانبی ممکن است پزشک معالج درمان های دیگری را توصیه کند. به عنوان مثال، برای درمان سیروز ممکن است موارد زیر تجویز شود:

- تغییر سبک زندگی
- داروها
- عمل جراحی

سیروز می تواند منجر به نارسایی کبدی شود. در صورت بروز نارسایی کبدی، ممکن است نیاز به پیوند کبد باشد.

درمان های خانگی کبد چرب تغییرات سبک زندگی اولین رویکرد درمانی برای بیماری کبد چرب است. بسته به شرایط فعلی و عادت های زندگی ممکن است موارد زیر کمک کننده باشند:

- کاهش وزن
- کاهش میزان مصرف الکل

منابع:

خواجه جهرمی، سینا. مقایسه اثر درمانی سه داروی ملاتونین، متفورمین و ویتامین E در بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی تحت برنامه رژیم غذایی. پایان نامه دکترای تخصصی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ۱۳۹۶.

صالحی، مرضیه؛ اسلامی وقار، محمد؛ نصرآبادی، طاهره. بررسی ارتباط کبد چرب و ابتلا به دیابت در بیماران مراجعه کننده به بیمارستان های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران. نشریه پرستاری دیابت، ۱۳۹۵.

همچنین کبد چرب ممکن است کودکان بالای ده سال را درگیر کند. متأسفانه پیش بینی می شود در آینده نزدیک به کبد چرب اولین علت نارسایی کبد تشخیص داده شود و از هیپاتیت C مزمن که هم اکنون در رتبه اول است پیشی بگیرد.

### رژیم غذایی مربوط به بیماری کبد چرب

یکی از راه های اصلی درمان بیماری کبد چرب، صرف نظر از نوع آن، با رژیم غذایی است. همان طور که از نام آن پیداست، بیماری کبد چرب به این معنی است که شما در کبد بیش از حد چربی دارید. در بدن سالم، کبد به حذف سموم کمک می کند و پروتئین گوارشی صفرا را تولید می کند. بیماری کبد چرب به کبد آسیب می رساند و از کارکردن طبیعی آن جلوگیری می کند. به طور کلی، رژیم غذایی درمان کبد چرب شامل موارد زیر است:

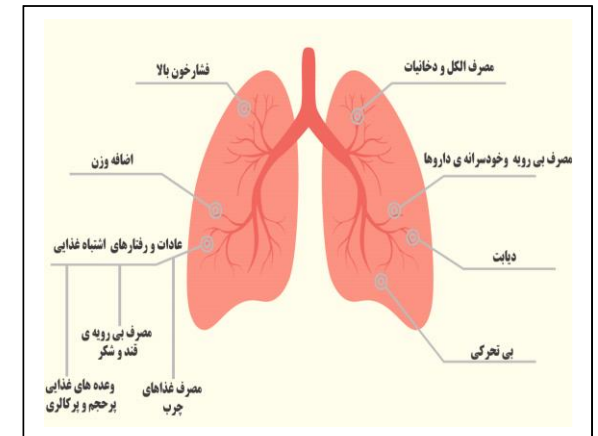
- مصرف مقدار زیادی میوه و سبزیجات
- مصرف گیاهان دارای فیبر زیاد مانند حبوبات و دانه های کامل
- محدود کردن مصرف قند، نمک و کربوهیدرات های تصفیه شده مانند شیرینی، برنج سفید، نان سفید و سایر دانه های تصفیه شده
- محدود کردن مصرف چربی های اشباع که در گوشت قرمز و بسیاری از محصولات حیوانی یافت می شوند
- اجتناب از مصرف چربی های ترانس که در بسیاری از میان وعده های فرآوری شده وجود دارند.
- اجتناب از مصرف الکل
- رژیم غذایی کم چرب و کم کالری می تواند به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب کمک کند. در حالت ایده آل، اگر شما اضافه وزن دارید، باید حداقل ده درصد وزن

## بیماری کبد چرب چیست

بیماری کبد چرب یک بیماری قابل برگشت است که به دلیل تجمع مقادیر زیاد چربی (تری گلیسرید) در سلول های کبد بوجود می آید. در این بیماری معمولا بیشتر از ۵٪ وزن کبد را چربی تشکیل می دهد.

در حقیقت بیماری کبد چرب یک بیماری مزمن کبدی است که دامنه گسترده ای از علایم بالینی (از کبد چرب بدون علامت تا التهاب شدید کبد به همراه فیبروز و گاهی سیروز) را در بر می گیرد .

## عوامل ایجاد کننده کبد چرب



## تشخیص بیماری کبد چرب

- سابقه پزشکی بیمار مبتلا به کبد چرب
- معاینه بدنی بیمار مبتلا به کبد چرب
- آزمایش خون بیمار مبتلا به کبد چرب
- مطالعات تصویربرداری بیمار مبتلا به کبد چرب
- بیوپسی کبد چرب

## علائم بیماری کبد چرب

کبد چرب تقریبا تا زمان بروز شواهد سیروزکاملا بی علامت است و پس از بروز نارسائی کبدی علائم زیر ممکن است دیده شود.



## انواع بیماری کبد چرب

کبد چرب به سه دسته اصلی تقسیم می شود.

۱. کبد چرب غیر الکلی؛ شایع ترین نوع این بیماری است.
۲. کبد چرب الکلی
۳. کبد چرب بارداری

## کبد چرب غیر الکلی

کبد چرب غیر الکلی زمانی رخ می دهد که کبد در شکستن چربی ها دچار مشکل شود. چربی های شکسته نشده در کبد جمع شده و باعث به وجود آمدن کبد چرب می شوند. توجه داشته باشید که علاوه بر ناتوانی کبد در شکستن چربی ها، یکی دیگر از عوامل چرب شدن کبد، ورود حجم زیادی چربی به کبد می باشد.

## کبد چرب الکلی

کبد چرب الکلی جز اولین مراحل بیماری کبدی مربوط به الکل است. مصرف مداوم نوشیدنی های الکلی به کبد صدمه می زند و باعث می شود کبد دیگر قادر به شکستن چربی ها مثل گذشته نباشد و همین موجب کبد چرب در فرد می شود. این نوع از بیماری برگشت پذیر است یعنی با رعایت نکاتی بیماری برطرف خواهد شد. اگر شما در مراحل اولیه بیماری از مصرف الکل خودداری کنید، می توانید جلوی وخیم شدن اوضاع را بگیرید و سلامتی را به کبدتان بازگردانید. ولی در صورت ادامه مصرف نوشیدنی های الکلی، خطر ابتلا به سیروز کبدی و نارسایی کبد در شما وجود خواهد داشت.

## کبد چرب بارداری

آخرین نوع این بیماری های مربوط به چربی کبد، کبد چرب بارداری است. این نوع از بیماری در زمان بارداری، فرد را درگیر می کند و نادر است؛ ولی در صورتی که به آن دچار شوید، خطرات جدی هم برای مادر و هم جنین به دنبال دارد. کبد چرب بارداری می تواند موجب نارسایی کبدی و مرگ مادر شود.

علائم این بیماری در سه ماهه سوم دوران بارداری (۶ ماهگی تا ۹ ماهگی) بروز پیدا می کند. از جمله این علائم حالت تهوع و استفراغ، درد در قسمت سمت راست شکم، زردی و خستگی است.

## کبد چرب در چه سنی رخ می دهد

این بیماری اغلب در افراد ۴۰ تا ۶۰ سال بروز پیدا می کند و در خانم ها شایع تر است .