

از کبد چرب چه می دانید؟

کبد چرب، اصطلاحی است که به تجمع چربی در کبد اطلاق می شود. تجمع و تشکیل مقداری چربی در کبد طبیعی است، اما در صورتی که تجمع چربی بیش از اندازه شود، می تواند عوارضی را برای سلامت بدن به همراه داشته باشد.

کبد بزرگترین عضو بدن است. این بافت به شما کمک می کند تا غذا را هضم و انرژی را ذخیره کنید و سموم بدن خود را از بین ببرید. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر این میزان بیشتر از ۵ درصد وزن آن باشد، کبد چرب خوانده می شود.

انواع کبد چرب

کبد چرب غیر الکلی

در ابتدا نام این بیماری به اشتباه مصرف الکل را به افراد خاطر نشان می شود اما در حقیقت ارتباطی با الکل ندارد. کبد چرب غیر الکلی در دو دسته جای دارند.

ساده: در صورتی که کبد نتواند چربی ها را به خوبی بشکند، چربی ها در بافت های کبدی جمع می شوند و به این ترتیب کبد چرب خواهد شد. در این نوع کبد چرب، الکل دخیل نمی باشد.

استئاتوهپاتیت غیر الکلی: این گروه برخلاف موارد ذکر شده در نوع ساده این بیماری می باشد. بیماری استئاتوهپاتیت منجر به پیدایش زخم یا سرطان کبد می شود. افراد توجه داشته باشند برای درمان این نوع عارضه مهم و حساس، باید فوراً به بهترین فوق تخصص گوارش-کبد مراجعه و تحت بررسی و معاینات قرار بگیرند.

کبد چرب الکلی

در این نوع بیماری کبد در صورت مصرف زیاد الکل دچار چربی می شود و نمی تواند به راحتی چربی ها را بشکند. در این مواقع نیاز است که فرد مصرف الکل را کنار بگذارد تا بتواند بیماری را درمان نماید. در غیر این صورت ممکن است که فرد به سیروز کبدی مبتلا گردد.

اگر میخواهید در مورد دیالیز کلیه بخوانید روی لینک آبی کلیک کنید.

کبد چرب بارداری

در برخی مواقع در دوران بارداری ممکن است با جمع شدن چربی خطرانی مادر و نوزاد را تهدید نماید. در صورتی که به آن توجه نشود ممکن است که مشکلاتی مانند نارسایی کبدی، نارسایی کلیه و عفونت های شدید و یا خونریزی پیش آید. علائم کبد چرب بارداری حالت تهوع، استفراغ، زردی، کسالت و درد در قسمت بالای سمت راست شکم در سه ماه سوم است.

چه کسانی در معرض بیماری کبد چرب هستند؟

هنگامی که بدن شما چربی زیادی تولید کند و یا چربی را به اندازه کافی متابولیزه نکند بیماری کبد چرب ایجاد می شود. به عبارت دیگر، چربی اضافه زمینه را برای بروز بیماری مستعد می سازد. اصولاً این بیماری در افرادی که مبتلا به موارد ذیل باشند یا از شرایط زیر برخوردار باشند، شایع تر است. این موارد عبارتند از:

دیابت نوع ۲

چاقی مفرط

میانسالی یا سالمندی (اگرچه کودکان نیز می توانند مبتلا به این بیماری شوند).

مقدار کلسترول و تری گلیسرید بالای خون

فشار خون بالا

مصرف برخی از داروهای خاص، مانند کورتیکواستروئیدها و داروهای ضد سرطان

ابتلا به برخی از اختلالات متابولیک مانند سندرم متابولیک

کاهش وزن سریع در یک دوره ی زمانی کوتاه

ابتلا به عفونت‌های خاص مانند هپاتیت C

تماس شغلی با برخی سموم خاص

زمینه های ژنتیکی و وراثتی نیز ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش دهند.

حدود ۲۵ درصد مردم جهان مبتلا به NAFLD می باشند. با افزایش شیوع چاقی، دیابت نوع ۲ و کلسترول بالا، میزان بروز NAFLD نیز در سطح جهانی افزایش یافته است.

بیماری کبد چرب الکلی فقط در افرادی که مقادیر زیادی مشروبات الکلی به ویژه در افرادی که در بازه ی زمانی طولانی مصرف کننده مقادیر بالا هستند، بوجود می‌آید. به طور کلی خطر ابتلا به این بیماری برای خانم ها، و افراد چاق بیشتر است.

علائم و نشانه های کبد چرب چیست؟

در ادامه و مهم ترین بخش این مطلب از بخش سلامت نمناک به بررسی علائم کبد چرب می پردازیم که هر فرد با دیدن این علائم باید مشکوک شده و به پزشک مراجعه کند.

بی حالی از علائم کبد چرب

احساس خستگی و بی حالی مداوم

کاهش وزن و اشتها

حالت تهوع

ضعف عمومی

درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم

سردردگی، مشکل در تمرکز

گیجی

تمایل به خونریزی راحت تر و سریع

رنگ چشم های تان به زردی می گراید.

شکم تان از آب پر می شود.

به یکی از هپاتیت های آ، ب یا سی مبتلا هستید.

در بدن تان احساس خارش دائمی می کنید.

مدام خسته هستید.

اضافه وزن دارید.

سردردگی و فراموشکار شده اید.

چگونه از چربی کبد جلوگیری کنیم؟

عدم مصرف غذاهای فست فود

حذف یا مصرف بسیار کم نوشابه و سس

مصرف میوه جات و سبزیجات

تحرک کافی: کم تحرکی کنار گذاشته شود و یک برنامه منظم برای فعالیت روزانه خود داشته باشیم این برنامه منظم روزانه نه تنها باعث کمک به درمان

کبد چرب می شود بلکه این تحرک و ورزش ها به سلامتی بدن کمک زیادی می کند

دوری از استرس: استرس رابطه مستقیمی با کبد چرب دارد بنابراین با کنترل استرس و درمان آن هم به بیماری کبد چرب و هم به عملکرد طبیعی بدن

کمک شود و توجه داشته باشیم استرس در موارد زیادی روی فعالیت مغز عملکرد متابولیسم بدن تاثیر می گذارد و موجب اختلال در آنها می شود.

درمان بیماری های زمینه ای: یک سری از بیماری های زمینه ای وجود دارند که باید حتما درمان شود که می توان به بیماری های متابولیسمی مانند

دیابت و اختلالات مادرزادی اشاره کرد.

تشخیص کبد چرب

معاینات فیزیکی

التهاب کبد از طریق بررسی و معاینه فیزیکی شکم و بزرگ شدن کبد امکان پذیر می باشد. با این حال، ممکن است در برخی موارد علامتی از بزرگ شدن

کبد دیده نشود. مواردی مانند خستگی، کاهش اشتها، مصرف دارو و مکمل را حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

آزمایش خون

با انجام آزمایش خون، میزان و سطح آنزیم های کبدی بررسی می شود. در صورت ابتلا به کبد چرب، سطح آنزیم های کبدی افزایش می یابد. اما این قبیل تست ها، تشخیص قطعی را نشان نمی دهند و بررسی های بیشتر جهت یافتن علت بروز التهاب در کبد نیاز می باشد.

تست های عکس برداری

اولتراسوند، سی تی اسکن و MRI از جمله روش هایی هستند که به تشخیص وجود چربی در کبد کمک می کنند. نکته ای که وجود دارد این است که این قبیل تست ها میزان و درصد آسیب را نشان نمی دهند.

بیوپسی از بافت کبد

بیوپسی، یکی از بهترین روش ها در تعیین شدت بیماری می باشد. جهت انجام آن، پزشک سوزنی را وارد بافت کبد می کند و تکه کوچکی از بافت را جهت بررسی های بیشتر بر می دارد. با این کار، علت بروز بیماری نیز مشخص خواهد شد.