

## کبد چرب چیست؟

منظور از کبد چرب، رسوب چربی (عمدتاً از چربیهای خنثی) در کبد است. کبد چرب در شرایطی ایجاد می شود که کبد در شکستن چربیها مشکل داشته باشد. به همین دلیل ذرات چربی در بافتهای کبدی تجمع پیدا می کند.

## در چه افرادی بیشتر دیده میشود؟

پیدایش آن در افراد چاق، مبتلایان به دیابت و چربی خون بالا و بی تحرک، بیشتر دیده می شود. کاهش سریع وزن می تواند این عارضه را در پی داشته باشد. مصرف برخی داروها مانند کورتن نیز از دلایل بروز بیماری کبد چرب است.

## کبد چرب چند نوع است؟

۱- کبد چرب ساده:

اینکه چربی در بافت کبدی جمع شود طبیعی نیست اما این تجمع همواره باعث آسیب رساندن به سلامت نمیشود. به همین دلیل ممکن است میزان چربی کبد اضافه شود اما مشکلی به وجود نیاورد این شکل از کبد چرب شایعترین انواع این بیماری است.

۲- هپاتیت ناشی از چربی:

در برخی از موارد ممکن است چربی جمع شده در کبد سبب ایجاد التهاب در کبد فرد شود. این التهاب می تواند در عملکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد کند و شرایط دشوارتری را ایجاد نماید.

۳- کبد چرب مرتبط با سیروز کبدی:

التهاب کبدی ممکن است به جراحات کبدی منجر شود. ممکن است درچنین شرایطی جراحی آنچنان حاد

باشد که کبد نتواند کار خود را انجام دهد و در نتیجه نارسایی کبدی ایجاد کند.

## علائم بیماری چیست؟

در صورتی که این بیماری در مراحل اولیه باشد دراکثر موارد بی علامت است و فرد به صورت اتفاقی و با انجام برخی آزمایش ها و سونوگرافی متوجه وجود این بیماری می شود و در برخی موارد فرد در قسمت فوقانی سمت راست شکم خود احساس سنگینی مبهمی می کند اما در اکثر موارد این بیماری در مراحل اولیه بدون علامت است. بهترین راه تشخیص این بیماری، نمونه برداری از کبد است و حتی گاهی سونوگرافی هم کبد چرب را نشان نمی دهد. از سوی دیگر بدخواهی، رنگ زرد چهره و لکه های پوستی، آب آوردن شکم و .... که به باور عمومی نشانه ای از درست کار نکردن کبد هستند، معمولاً در مراحل ظاهری شوند که کبد ملتهب شده باشد و شکل کبد چرب ساده را پشت سر گذاشته باشد. بنابراین نباید برای اثبات بیماری کبد چرب ساده منتظر ظهور این علائم شد.

## اگر بیمار شدیم چه بکنیم؟

اولین کار تصحیح روش تغذیه و کاهش وزن است و توصیه می کنیم افراد مبتلا به کبد چرب بیش از ۴۵۰ تا ۵۰۰ گرم در هفته کاهش وزن نداشته باشند دارو در درمان کبد اثرات کمکی دارد و در واقع داروهای کبد چرب حاوی موادی است که سوخت و ساز کبد را بالا می برد. افراد مبتلا نباید توقع بهبودی سریع را داشته باشند همانطور که کبد چرب به مرور زمان ایجاد می شود برای درمان نیز به زمان لازم است و توصیه می شود افراد مبتلا هر سه ماه یک بار سونوگرافی

کنند افراد نایستی اقدام به قطع مصرف خودسرانه داروهای کنترل کننده کبد چرب کنند و در کنار مصرف آن بایستی شیوه زندگی خود را اصلاح کنند و در صورتی که مصرف دارو ها را قطع کرده و شیوه زندگی را اصلاح نکنند مشکل کبد چرب آن ها تشدید می شود

## تغییر شیوه زندگی موثرترین روش درمان

با شناسایی عاملی که به این بیماری منجر شده میتوان به بهبود آن کمک رساند. برای مثال در صورتی که پزشک داروی خاصی را علت بروز بیماری دانست می تواند آن را جایگزین کند. در زمانی که پزشک اقدام به درمان شما کرده است شما می توانید با انجام فعالیتهای زیر به فرآیند درمان خود کمک کنید.

## کاهش وزن:

اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید مقداری از کالری مصرفی روزانه خود را کم کنید. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. برای کاهش تا نیم کیلو وزن در هفته برنامه ریزی کنید. اگر قبلاً برای کاهش وزن اقدام کرده اید اما موفق نشده اید با متخصص رژیم قراربگذارید درمانی از رژیم غذایی سالمتر شامل مقادیر زیاد سبزی و میوه استفاده کنید. به جای منابع چربی های اشباع شده از روغنهای مایع یا منابع چربیهای غیر اشباع مانند ماهی، روغن زیتون، دانه ها و مغزها وسویا استفاده کنید. از دانه کامل غلات مانند نانهای که با دانه کامل گندم تهیه می شوند و یا برنج قهوه ای استفاده کنید.

## ورزش کنید و فعالیت بدنی خود را افزایش

دهید: تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید. در مسیلهای کوتاه به جای استفاده از ماشین



آدرس : زنجان- بالاتر از میدان ولیعصر- مرکز آموزشی درمانی حضرت  
ولیعصر(عج)

تلفن : ۰۲۴- ۳۳ ۷۷۰۸۰۱-۹

وب سایت: [www.valiasr.zums.ac.ir](http://www.valiasr.zums.ac.ir)

آدرس پست الکترونیک: [z.valiasrhospital@yahoo.com](mailto:z.valiasrhospital@yahoo.com)

پیاده روی کنید. در صورتی که می خواهید ورزش کنید واگر  
از قبل به ورزش کردن عادت ندارید ابتدا از مقادیر روزانه کم  
شروع کنید و به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید.  
دیابت خود را کنترل کنید. درمان خود را طبق نظر  
متخصص دنبال و مراقب باشید که قند خون را کنترل کنید.  
کلسترول خون را کاهش دهید. یک رژیم غذایی سالم  
گیاهی، فعالیت بدنی منظم و درمان دارویی مناسب به کاهش  
کلسترول و تری گلیسیرید خون کمک می کند.

### مواد غذایی موثر در کاهش چربی کبد:

چای سبز، گیاه خار

مریم، زنجبیل، آبلیموی تازه، عرقیات  
گیاهی مثل عرق شاتره، خارشتر و  
کاسنی



[www.payamesalamat.com](http://www.payamesalamat.com)

واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

### تذکر مهم:

فست فودها متهم اصلی کبد چرب هستند.