

کبد چرب fatty liver

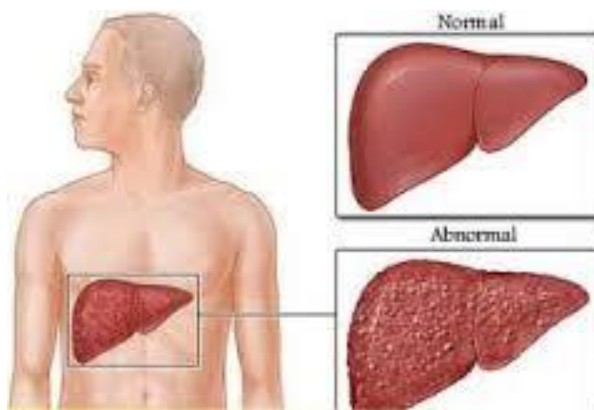
۳۰ تا ۴۰ درصد مردم کبد چرب دارند، در حدود ۳۰ میلیون نفر ایرانی درگیر این بیماری هستند

رییس مرکز خاورمیانه ای بیماری های کبدی (دکتر سید موید علویان) روز دوشنبه ۹۳/۱۲/۰۴ در گفت و گو با خبرنگار ایرنا در کیش اظهار داشت: سبک زندگی ماشینی، بی تحرکی، استفاده از فست فودها، مواد چربی، قند، نشاسته و شکر از جمله مهمترین عوامل ابتلا به کبد چرب است.

وی با تاکید بر تغییر در شیوه زندگی و بهره مندی از تغذیه سالم گفت: **انجام فعالیتهای ورزشی، تشویق مردم به خوردن غذاهای مناسب، پرهیز از خوردن غذاهای چرب و آماده، کم کردن مصرف مواد چربی، نشاسته، قند و شکر از جمله نکاتی است که باید به آن در رسانه ها بیشتر پرداخته و به نوعی برای مردم فرهنگ سازی شود.**

وی با اشاره به خود مراقبتی مردم از خود گفت: اگر رستوران ها و خانواده ها از روغن خوب همچون روغن کنجد استفاده کنند بیماری کبدی نیز کاسته خواهد شد، همچنین با مصرف این روغن دیابت نیز کاهش یافته و کبد چرب نیز رفته رفته از بین خواهد رفت.

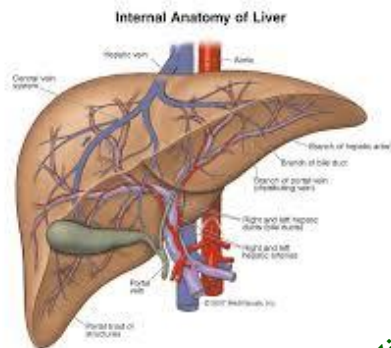
علویان با تاکید براینکه باید سواد پزشکی مردم را افزایش دهیم گفت: باید با آموزش های لازم کاری کنیم که مردم به سلامت خود اهمیت بیشتری بدهند و از رسانه ها می خواهیم به این مقوله بیشتر بپردازند.



کبد چرب : fatty liver

در پزشکی حالتی برگشت پذیر از تجمع واکوئول های چربی در سلول های کبد است که با التهاب کبد مشخص می شود. این حالت ممکن است در افرادی که الکل مصرف می کنند ایجاد شود، ولی در ایران این بیماری علل دیگر دارد و «کبد چرب غیرالکلی» نامیده می شود. فرم غیرالکلی این بیماری در تعدادی از اختلالات بالینی مانند، دیابت، چاقی و سوء تغذیه رخ می دهد.

وجود چربی در کبد طبیعی است، اما اگر این میزان از چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. این بیماری نشانه ی خاصی ندارد اما بعد از رعایت نکردن و پیشروی این بیماری در کبد باعث بروز علائم می گردد



کبد چرب، بیماری خاموش و بی نشانه

از آنجا که بیماری کبد چرب از جمله بیماری های خاموش و بی نشانه است بسیاری از افراد ممکن است دچار این بیماری باشند اما به دلیل آنکه این بیماری جزو بیماری هایی است که مسیر پیشرفت و تخریب خود را بطور کاملا نامحسوس سپری می کند، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویت ها قرار می گیرد، زیرا این بیماری معمولا زمانی خود را نمایان می کند که ذرات چربی بخش زیادی از سلول های کبدی را به خود درگیر کرده است و درمان جدی باید اجرا شود.

علائم کبد چرب

کبد چرب، پس از درگیر کردن کبد علائم خود را ظاهر می کند این علائم شامل ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم است.

پیشگیری از کبد چرب در اولویت است

خوشبختانه در میان شیوه های طبیعی درمان در سراسر جهان، راهکارها و تکنیک هایی وجود دارد که از آنها برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب می توان استفاده کرد. برای پیشگیری باید به سراغ راهکارهایی رفت که یا در عدم جذب چربی در بدن موثر باشند یا چربی های موجود را از بین ببرند.

راهکارهای ساده و طبیعی برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب

کنترل وزن

انجام فعالیتهای ورزشی

پرهیز از خوردن غذاهای چرب و آماده

مصرف کم مواد چربی، نشاسته، قند و شکر

چای سبز: نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی در پیشگیری از ته نشین شدن و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد موثر است.

گیاه دارویی خار مریم: این گیاه از آنجا که ترکیبی به نام سیلی‌مارین دارد، می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی به ویژه چربی بد (LDL)، تری‌گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول موثر باشد. در نتیجه در پیشگیری از ابتلا به کبد چرب تاثیر گذار است.

زنجبیل: افرادی که در طول هفته ۲ تا ۳ بار زنجبیل استفاده می‌کنند، می‌توانند از خواص درمانی آن در افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش جذب چربی‌ها بهره‌مند شوند. نوشیدن دمنوش زنجبیل در کنترل بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب موثر است. نوشیدن این دمنوش می‌تواند به کاهش جذب چربی در اطراف کبد کمک کرده و مانع از ابتلای افراد مستعد به این بیماری شود.

سویا: جایگزین کردن سویا با گوشت قرمز در رژیم غذایی خانواده یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند از رسوب چربی‌ها در بافت کبد جلوگیری کند، جایگزین کردن سویا و پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی به ویژه گوشت قرمز می‌تواند تاثیر زیادی در کاهش جذب چربی و تری‌گلیسیرید در بافت کبد داشته باشد.

آبلیمو: هر روز صبح یک لیوان آب مصرفی خود را با عصاره لیموترش مخلوط کنید و بنوشید این نوشیدنی می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.