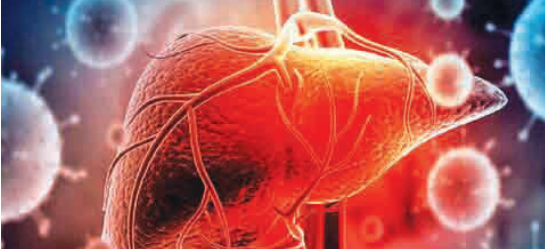




تاریخ
۳
آذر
۱۴۰۱
پنجشنبه

کبد چرب خطر نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد



خون را توصیه می‌کنند. نارسایی قلبی زمانی رخ می‌دهد که قلب به خوبی خون را پمپاژ نمی‌کند، این بیماری با تغییر سبک زندگی، مصرف دارو و روش‌های جراحی قابل درمان است.

با توجه به داده‌های ارائه شده، از هر چهار بزرگسال در ایالات متحده، یک نفر به بیماری کبد چرب غیرالکلی مبتلا است. این بیماری باعث بروز آسیب دائمی به کبد می‌شود و خطر تصلب شرایین را افزایش می‌دهد. پژوهشگران اعلام کردند که لازم است مطالعات بیشتری در آینده انجام شود تا مشخص شود چه عواملی ممکن است به پیش‌بینی احتمال بروز نارسایی قلبی کمک کند.

کبد چرب چیست و چه عواملی باعث ایجاد آن می‌شوند؟



متوجه این بیماری نشوید. برخی از علائم این بیماری عبارتند از:

خستگی و ضعف

درد خفیف یا پیری در ناحیه راست یا مرکز شکم
افزایش سطح آنزیم‌های کبدی از جمله AST و ALT
افزایش سطح انسولین
افزایش سطح تری گلیسیرید

در صورت پیشرفت کبد چرب و تبدیل شدن آن به نوع NASH، علائم زیر ممکن است ظاهر شود:

از دست دادن اشتها

تهوع و استفراغ

درد متوسط تا شدید شکم

زرد شدن چشم و پوست

علاوه بر این، ممکن است این بیماری علائم ظریفی داشته باشد که در اینصورت کبد چرب در آزمایش خون تشخیص داده می‌شود. NASH معمولاً علائم واضح‌تری مانند درد شکم و احساس ناخوشی دارد. طبق تحقیقات انجام شده بین کبد چرب و ریزش مو نیز ارتباط مستقیمی وجود دارد، زیرا عدم عملکرد صحیح کبد می‌تواند بر سیستم هضم غذا و جذب ویتامین‌های محلول در چربی اثر منفی بگذارد، از آنجا که چگونگی جذب ویتامین‌ها تأثیر مستقیمی بر رشد مو دارد. این می‌تواند در نهایت با ریزش مو همراه باشد.

این مهم است که به طور منظم برای معاینات استاندارد و آزمایش خون به پزشک مراجعه کنید. اگر کبد چرب در مراحل اولیه تشخیص داده شود به راحتی قابل درمان است.

انواع گریه کبد چرب

کبد چرب بر اساس میزان سرعت و رشد بیماری به چهار دسته اصلی تقسیم بندی شده است:

کبد چرب گریه ۱

این نوع بسیار حاد نیست و می‌توان با رژیم غذایی صحیح آن را کنترل کرد، زیرا تجمع چربی در سطح خارجی کبد بوده و در عملکرد کبد اختلال ایجاد نمی‌کند.

کبد چرب گریه ۲

در این حالت چربی به شکل تری گلیسیرید در سلول‌ها ذخیره می‌شود. این وضعیت بسیار جدی است و مراقبت‌های پزشکی و غذایی برای درمان نیاز دارد.

کبد چرب گریه ۳

این نوع یک شرایط حاد و بسیار خطرناک قلمداد می‌شود. به طوری که دیواره کبد و بافت‌های ای آن را تحت تاثیر قرار داده و می‌تواند به سیروز کبدی تبدیل شود.

کبد چرب گریه ۴

در این نوع فرد دچار سیروز کبدی شده و شانس بسیار کمی برای عملکرد دوباره کبد وجود دارد. زخم شدن و ضعف کبد از مهمترین علائم این بیماری است.

درمان انواع کبد چرب چیست؟

نوع و چگونگی درمان کبد چرب به میزان پیشرفت بیماری بستگی دارد. اگر بیماری در مراحل اولیه باشد رژیم غذایی و پرهیز از مصرف الکل می‌تواند عملکرد کبد را به حالت طبیعی برگرداند. ورزش و پیروی از یک رژیم غذایی سالم در برابر این بیماری از شما محافظت خواهد کرد، زیرا در حالت کلی هیچ داروی خاصی برای درمان قطعی بیماری کبد چرب وجود ندارد. برخی از انواع دارو برای کبد چرب می‌توانند شرایط بیماری را تا حدی کنترل کنند.

در صورت پیشرفت بیماری و تبدیل شدن آن به سیروز کبدی حاد نیاز به پیوند کبد و جراحی خواهد بود. در این صورت بیمار باید در لیست انتظار پیوند کبد قرار بگیرد. گاهی نیز ممکن است پیوند از طریق قسمت سالم کبد انجام شود. از آنجا که کبد می‌تواند خود را بازسازی کند، هم قسمت پیوندی و هم قسمت باقی مانده از کبد اهدا کننده قادر به رشد مجدد به اندازه طبیعی خواهند بود.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

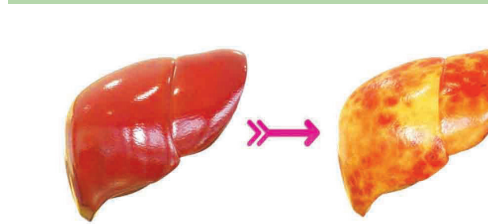
این شماره: کبد چرب

صفحه
۶
شماره
۳۵۱۰
سال
یست و هشتم



چه عواملی باعث بیماری کبد چرب می‌شود؟

دکتر امیرمنصور رضادوست



کبد سالم

کبد چرب

شامل طیف گسترده‌ای از غذاها است. کاهش کالری و خوردن فیبر زیاد و غذاهای طبیعی نقطه شروع خوبی است. خوردن غذاهایی که حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر و پروتئین هستند می‌تواند به بدن احساس پری بدهد و در آن انرژی پایدار ایجاد کند.

غذاهایی که التهاب را کاهش می‌دهند یا به بدن در ترمیم سلول‌های آن کمک می‌کنند از اهمیت بالایی برخوردار هستند.

برخی از افراد تصمیم می‌گیرند برنامه‌های غذایی خاصی مانند رژیم غذایی گیاهی یا رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنند. یک متخصص تغذیه اغلب می‌تواند به بیمار کمک کند تا یک برنامه رژیم غذایی مناسب برای سلیقه فرد، علائم و وضعیت سلامتی او ایجاد کند.

علاوه بر این دستورالعمل‌های اساسی، برخی از غذاهای خاص نیز وجود دارد که ممکن است به ویژه برای مبتلایان به بیماری کبد چرب مفید باشد، از جمله:

سیر

سیر در بسیاری از رژیم‌ها جایگاه اصلی را دارد و ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مفید باشد. به نظر می‌رسد یک مکمل پودر سیر به کاهش وزن بدن و چربی در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب کمک می‌کند.

اسیدهای چرب امگا ۳

بررسی تحقیقات حاضر نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث افزایش سطح چربی کبد و سطح کلسترول HDL در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب می‌شوند.

تحقیقات بیشتری برای تأیید این مورد نیاز است اما خوردن غذاهایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند ممکن است به کاهش چربی کبد کمک کند. این مواد غذایی شامل سالمون، ساردین، گردو و تخم کتان است.

قهوه

نوشیدن قهوه برای بسیاری از مردم یک رسم صبحگاهی است، اما ممکن است چیز بیشتری باعث انتخاب این نوشیدنی شده باشد. به عنوان گزارشی در Annals of HepatologyPoint، قهوه حاوی اسید کلروژنیک است که یک ترکیب قدرتمند با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی می‌باشد. همچنین به کاهش کلسترول و فشار خون کمک می‌کند.

علاوه بر این ترکیب مفید، به نظر می‌رسد خود قهوه در محافظت از بدن در برابر بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک می‌کند. بنابراین افزودن قهوه به برنامه غذایی صبح ممکن است می‌تواند یک نوشیدنی عالی برای افراد مبتلا به کبد چرب باشد.

کلم بروکلی

خوردن انواع سبزیجات کامل برای بیماری کبد چرب مفید است اما کلم بروکلی یکی از سبزیجاتی است که شخص باید در مورد آن از جمله در رژیم غذایی خود فکر کند.

چای

استفاده از چای برای اهداف دارویی روشی است که به هزاران سال پیش برمی‌گردد. چای سبز به ویژه ممکن است به کاهش درصد چربی بدن و چربی خون کمک کند. مقادیر بالاتر آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز نیز می‌تواند مفید باشد.

گردو

با اینکه آجیل برای هر برنامه غذایی عالی است، اما گردو به ویژه نسبت به امگا ۳ بسیار غنی است. گزارشی از سال ۲۰۱۵ نشان داد که خوردن گردو تست‌های عملکرد کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی بهبود می‌بخشد.

پروتئین سویا یا آب پنیر

برخی پروتئین‌ها می‌توانند بدن را از بیماری کبد چرب محافظت کنند. به نظر می‌رسد پروتئین سویا و آب پنیر به متعادل کردن تأثیر مصرف کربوهیدرات‌های ساده کمک می‌کند و می‌تواند قند خون را کاهش دهد. این دو ماده همچنین به بدن کمک می‌کنند تا توده عضلانی را حفظ کرده و وزن کلی را کاهش دهد. مجموعه‌ای از سیر، تخم کتان، قهوه، کلم بروکلی، چای، گردو، آووکادو و پروتئین سویا برای خرید آنلاین وجود دارد.

چه غذاهایی برای کبد چرب مفید است؟

دانه‌های تصفیه شده مانند برنج سفید دارای فیبر کم هستند و ممکن است قند خون را افزایش دهند. اضافه کردن غذاهای سالم به رژیم غذایی یکی از راه‌های مدیریت بیماری کبد چرب است. با این حال، برای افرادی که مبتلا به بیماری کبد چرب هستند. به همان اندازه مهم است که از خوردن یا محدود کردن غذاهای خاص خودداری کنند.

شکر و شکر افزوده

شکر افزوده می‌تواند در بالا بودن سطح قند خون و افزایش چربی در کبد نقش داشته باشد. شکر افزوده معمولاً در آب نبات، بستنی و نوشیدنی‌ای شیرین مانند نوشابه و نوشیدنی‌های میوه‌ای یافت می‌شوند. قندهای افزوده همچنین در غذاهای بسته‌بندی شده، پخته شده و حتی قهوه و چای خریداری شده در فروشگاه وجود دارند. پرهیز از مصرف قندهای دیگر مانند فروکتوز و شربت ذرت نیز می‌تواند در به حداقل رساندن چربی در کبد کمک کند.

الکل

الکل یک عامل خطرناک قابل توجه برای مبتلایان به بیماری کبد چرب است. الکل بر کبد تأثیر می‌گذارد و به بیماری کبد چرب و سایر بیماری‌های کبدی مانند سیروز کمک می‌کند. فرد مبتلا به بیماری کبد چرب باید الکل را از رژیم غذایی خود کم کرده یا حذف کند.

دانه‌های تصفیه شده

دانه‌های فراوری شده و تصفیه شده در نان سفید، ماکارونی و برنج سفید وجود دارد. این دانه‌های بسیار فراوری شده فیبر خود را از دست داده‌اند که می‌توانند قند خون را در اثر تجزیه افزایش دهند.

کبد چرب را می‌توان به دو طبقه الکلی و غیرالکلی تقسیم‌بندی کرد. الکل سمی است که مستقیم روی کبد تاثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث التهاب شود. بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) و استاتوهپاتیت غیرالکلی (NASH) بیماری‌های مختلفی هستند و دلایل بالقوه بسیاری برای ایجاد آن‌ها وجود دارد که با تجمع چربی در کبد مرتبط است.

برخی از دلایل کبد چرب عبارتند از:

رژیم غذایی: مصرف کالری اضافی در رژیم غذایی (کالری اضافی دریافتی، توانایی کبد را در سوخت و ساز چربی به روشی عادی کاهش داده که منجر به تجمع چربی در کبد می‌شود).

بیماری‌ها: کبد چرب همچنین با دیابت نوع II، چاقی و بالا بودن سطح تری گلیسرید در خون، بیماری سلیاک و بیماری ویلسون (ناهنجاری متابولیسم مس) همراه است.

مشکلات پزشکی: کاهش وزن سریع و سوء تغذیه.

داروها: داروهایی مانند تاموکسیفن (سولتاموکس)، تزریق آمپودارون (نستورون)، آمپودارون خوراکی (کوردارون ، پاکرون) و متوترکسات (رمارترکس Dose Pack، ترکسال) می‌توانند باعث بروز کبد چرب غیرالکلی شوند.

شوهای وجود دارد که نشان می‌دهد ارتباطی بین مقاومت به انسولین و ایجاد کبد چرب غیرالکلی وجود دارد. در این شرایط، اگرچه بدن انسولین کافی تولید می‌کند، اما توانایی سلول‌ها در استفاده مناسب از آن انسولین برای متابولیزه کردن گلوکز غیر طبیعی است. مقدار اضافی نسیی گلوکز به عنوان چربی ذخیره می‌شود و می‌تواند در کبد تجمع یابد.

علائم و نشانه‌های بیماری کبد چرب چیست؟

برای اکثر بیماران، کبد چرب غیرالکلی یک بیماری خوش‌خیم است و علائم خاصی ندارد. فقط هنگامی که کبد علائم التهاب یا استتوهپاتیت غیرالکلی را نشان می‌دهد، ممکن است بیمار علائمی را تجربه کند. مانند سایر انواع هپاتیت، علائم اولیه عمومی هستند و شامل ضعف، خستگی و پر بودن و ناراحتی قسمت فوقانی شکم می‌شوند.

اگر استتوهپاتیت به سیروز منجر شود، ممکن است علائم نارسایی کبد ایجاد شود. علائم نارسایی کبد عبارتند از:

زردی (به دلیل تجمع بیلی‌روبین)

آسیت (آب‌آوردگی شکم) و ادم (تورم بدن) به دلیل کاهش تولید پروتئین توسط کبد
افزایش کبودی ، و
سردرگمی ذهنی.

با چه تست‌ها و آزمایشاتی بیماری کبد چرب را تشخیص می‌دهند؟

معاینه بدنی و تاریخچه پزشکی

هنگامی که نگرانی از وجود بیماری کبد چرب وجود دارد، پزشک سعی خواهد کرد علت اصلی و عوامل خطر را پیدا کند. ممکن است سؤالاتی در رابطه با مصرف الکل، استفاده از دارو (چه با نسخه و چه بدون نسخه) و سابقه پزشکی شما، به ویژه در مورد سابقه قبلی هپاتیت ویروسی (رایج‌ترین آن‌ها A ، B و C) و ایمن‌سازی در برابر هپاتیت عفونی از شما پرسید. غربالگری دیابت نیز ممکن است مناسب باشد.

معاینه فیزیکی ممکن است یک کبد بزرگ شده را نشان دهد که در شکم زیر حاشیه ندنه راست قابل لمس یا احساس است. در غیر این صورت، ممکن است سیروز کبدی دلیل ایجاد ناهنجاری در معاینه جسمی باشد. این بیماری‌ها ممکن است در ابتدا شامل زردی یا رنگ مایل به زرد پوست و چشم، ضعف عضلات، ریزش مو، رگ‌های خونی غیر طبیعی پوست به نام آنژیوماتای عنکبوتی وطحال (طحال بزرگ شده) باشد.

آزمایش خون

آزمایش خون ممکن است به عنوان آزمایش غربالگری التهاب کبد مفید باشد، اگرچه مطالعات مربوط به عملکرد کبد مانند سرم ترانس‌آمیناز (ALT ، AST) ممکن است طبیعی یا بالا باشد و لزوماً با شدت بیماری کبد مرتبط نباشد. آزمایش‌های کبدی دیگر مانند فسفاتاز قلیایی و بیلی‌روبین اغلب طبیعی هستند. سرم فریتین (اندازه‌گیری ذخیره آهن) ممکن است غیر طبیعی باشد. در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی و استتوهپاتیت غیرالکلی سطح کلسترول از جمله تری گلیسیریدها اغلب بالا می‌رود.

مطالعات تصویربرداری

سونوگرافی کبد می‌تواند الگوهای حاکی از نفوذ چربی کبد را نشان دهد. توموگرافی کامپیوتری (سی‌تی اسکن) و تصویربرداری با رزونانس مغناطیسی (اسکن MRI) نیز در ارزیابی کبد چرب مفید هستند.

بیوپسی کبد

تشخیص قطعی بیماری کبد چرب فقط با بیوپسی کبد تأیید می‌شود. روشی که در آن یک سوزن از طریق دیواره شکم به کبد وارد می‌شود تا یک قطعه از بافت را برای آنالیز در زیر میکروسکوپ از کبد جدا کند.

گزینه‌های درمانی برای بیماری کبد چرب چیست؟

درمان بیماری کبد چرب به منظور کاهش در معرض خطر قرار گرفتن کبد است.

برای مبتلایان به بیماری کبد چرب الکلی، پرهیز از مصرف الکل یک ضرورت است.

برای مبتلایان کبد چرب غیرالکلی یا استتوهپاتیت الکلی رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، کنترل دیابت و کنترل کلسترول / تری گلیسیرید هم برای درمان و هم برای جلوگیری از پیشرفت بیماری از کبد چرب غیرالکلی به استتوهپاتیت غیرالکلی و از استتوهپاتیت غیرالکلی به سیروز کبدی مهم است.

بیماران مبتلا به سلیاک که رژیم غذایی بدون گلوتن دارند، می‌توانند تجمع چربی را در کبد معکوس کنند.

ورزش‌های هوازی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و تمرینات قدرتی می‌توانند باعث افزایش حجم عضلات شوند. این امر نه تنها متابولیسم را بهبود می‌بخشد و باعث کاهش وزن می‌شود، بلکه افزایش توده عضلانی به حساسیت سلول‌ها نسبت به انسولین کمک می‌کند و مقاومت انسولین را کاهش می‌دهد.

اگرچه تحقیقات زیادی در حال انجام است، اما در حال حاضر هیچ دارویی که تاثیر آن بر بیماری کبد چرب اثبات شده باشد وجود ندارد. با این حال، از داروهای کنترل و کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید همراه با رژیم و ورزش استفاده می‌شود.

برای کبد چرب چه غذاهایی باید بخوریم؟

رژیم غذایی (برنامه غذایی برای کبد چرب) برای بیماری کبد چرب