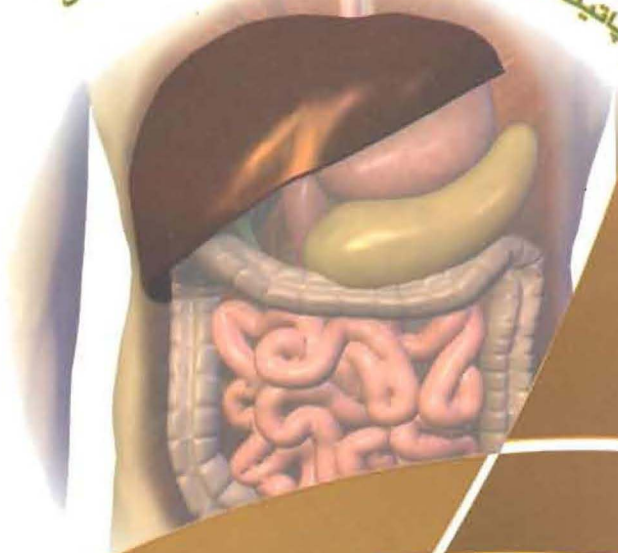


این تیراق به مناسبت چهارمین کنفرانس بین‌المللی
میانیت تهران (THC4) چاپ شده است.



کبد چرب

چاپ پنجم
رایگان

نویسنده:

دکتر سیدمؤید علویان

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه...الاعظم (عج)

مقدمه

بیماری‌های کبدی از بیماری‌های شایع در کشورمان است و بیش از دو میلیون نفر از هموطنان عزیز به این بیماری مبتلا می‌باشند. کسب اطلاعات و افزایش آگاهی عمومی، مهمترین راه پیشگیری از این بیماری و کمک‌کننده در درمان مبتلایان به این بیماری است.

حل معضل بیماری‌های کبدی، اهتمام مردم شریف و مسئولین بهداشت، درمان و آموزش کشور را طلب می‌کند. افزایش آگاهی‌ها در مورد رژیم‌های غذایی و تأثیر آن‌ها بر بیماری‌های کبدی، برنامه‌ریزی دقیق برای شناسایی ناقلین هپاتیت، اجرای مراقبت‌های بهداشتی، ممانعت از ابتلای دیگران، اجباری نمودن آزمایش هپاتیت «بی» در هنگام بارداری و انجام مراقبت‌های لازم برای ممانعت از ابتلای نوزاد در هنگام تولد، واکسیناسیون تمام نوزادان و کودکان کمتر از ۹ سال و افراد پرخطر به طور رایگان، توجه به بهداشت مراکز درمانی و رعایت نکات بهداشتی در کلینیک‌های تخصصی نظیر دندانپزشکی‌ها و سایر مراکز مراقبت‌های سریایی، بالا بردن سطح آگاهی عمومی درباره شیوه‌های ابتلا به بیماری‌های کبدی و تغییر نگرش مردم نسبت به این بیماری‌ها و شناسایی راه‌های انتقال و حذف آن‌ها، جزو اهم اموری است که می‌توان به کمک آن بیماری را مهار کرد. خوشبختانه درمان‌های مؤثر و مفیدی برای این عزیزان وجود دارد و استادان عالی‌قدر و بنام کشور برای درمان آنان تلاش می‌کنند.

کبد چرب که در جریان سندرم متابولیک به وجود می‌آید، می‌تواند فرد را در معرض خطر سکته‌های قلبی، دیابت قندی و نارسایی کلیه قرار دهد؛ لذا باید آن را زود تشخیص داد و درمان کرد.

دکتر سیدمؤید علویان

فوق تخصص گوارش و کبد

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... (عج)



فهرست

مقدمه	۷
علل کبد چرب	۷
علائم و نشانه‌های کبد چرب	۸
تشخیص کبد چرب	۸
نقش سونوگرافی در تشخیص کبد چرب	۹
نقش بیوپسی کبد در تشخیص کبد چرب	۱۰
درمان	۱۰
الکل و کبد چرب	۱۳
دیابت شکرین	۱۳
اختلالات چربی خون	۱۷
کاهش مصرف چربی اشباع‌شده در غذای مصرفی	۱۷
زدودن کالری‌های اضافی	۱۷
افزایش مصرف فیبرهای غذایی	۱۸
حذف کامل مصرف الکل	۱۸
قطع استعمال دخانیات	۱۸
وجود برنامه منظم ورزشی	۱۹
مصرف بیشتر ماهی سفید	۱۹
چاقی و کبد چرب	۲۰
مبارزه با چاقی	۲۱
باورهای غلط در مورد چاقی	۲۲
نقش ورزش در کاهش وزن	۲۵
دستورهای زیر را در ورزش کردن رعایت کنید	۲۶
علل متفرقه	۲۸
ویتامین E	۳۰
خار علیص	۳۰
اورزوداکسی کولیک اسید (UDCA)	۳۱
متفورمین	۳۱



مقدمه

یکی از فعالیت‌های مهم کبد، ذخیره‌سازی و سوخت‌وساز چربی‌ها در بدن است. کبد طبیعی حاوی حدود ۵ گرم چربی در ۱۰۰ گرم وزن خود می‌باشد. هرگاه مقدار چربی بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد، به این حالت «کبد چرب» گفته می‌شود. کبد چرب، بیماری شایعی در جامعه است و در نتیجه بسیاری از بیماری‌ها و یا حالت‌های تغذیه‌ای در بدن ایجاد می‌شود. انباشته شدن چربی در سلول‌های کبدی می‌تواند به التهاب این سلول‌ها منجر شود.

علل کبد چرب

در اکثر موارد، چاقی و اختلال در چربی‌های خون از علل کبد چرب می‌باشند؛ علل دیگری که می‌تواند موجب بروز این حالت در کبد شوند، عبارتند از:

- ◀ بیماری دیابت (مرض قند)
- ◀ مصرف مشروبات الکلی
- ◀ بدغذایی و سوءتغذیه
- ◀ مصرف برخی از داروهای کورتن‌دار (مثل پردنیزولون)
- ◀ داروهای ضد تشنج (نظیر اسیدوالپروئیک)
- ◀ بیماری‌های مزمن نظیر بی‌کفایتی پمپاژ قلب، هیپاتیت مزمن «سی» و سل ریوی

کبد نقش مهمی در سوخت‌وساز و شکستن چربی‌ها در بدن دارد. در صورت بروز اختلال در آن، چربی در کبد رسوب می‌کند و موجب بروز کبد چرب می‌شود.



علائم و نشانه‌های کبد چرب

در بیماری کبد چرب، کبد معمولاً علامت خاصی ندارد و به دنبال انجام آزمایش‌های دوره‌ای، اختلال در آنزیم‌های آن مشخص می‌شود و یا اینکه در زمان انجام سونوگرافی به علل دیگر، وجود کبد چرب نیز تشخیص داده می‌شود. البته اختلالات آنزیمی در کبد چرب معمولاً خفیف است و در اکثر موارد موجب افزایش مختصر در آنزیم‌های کبدی (ALT و AST) می‌شود. در برخی موارد این بیماری با علائمی نظیر خستگی و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم همراه است.

تشخیص کبد چرب

در صورت وجود اختلال در آنزیم‌های کبدی، قبل از آنکه علت کبد چرب تشخیص داده شود، در ابتدا لازم است سایر علل، که موجب بروز اختلال در این آنزیم‌ها می‌گردند، رد شوند. همچنین بررسی لازم از نظر منفی بودن هپاتیت «بی» (HBsAg) و هپاتیت «سی» (HCV Ab) انجام شود. برخی بیماری‌های متابولیکی نظیر بیماری ویلسون، هموکروماتوز و بیماری‌های خودایمنی مثل سیروز صفراوی اولیه و هپاتیت خودایمنی نیز باید بررسی شوند.





در آزمایش‌های کبدی انجام‌شده در این بیماران، افزایش مختصری در AST و ALT و همچنین گاماگلوتامیل ترانس‌پپتیداز (GGT) دیده می‌شود.

بهترین راه تشخیص این بیماری انجام نمونه‌برداری از کبد و بررسی میکروسکوپی آن است.

نقش سونوگرافی در تشخیص کبد چرب

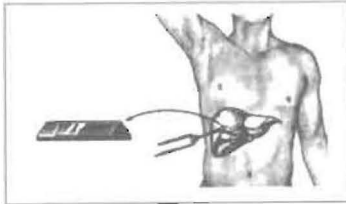
در عده‌ای از بیماران مبتلا به کبد چرب، با انجام سونوگرافی، افزایش اکوی کبدی یا به اصطلاح «کبد براق» دیده می‌شود. این علامت در همه بیماران مبتلا وجود ندارد و در برخی موارد سونوگرافی کبد طبیعی است. طبیعی بودن سونوگرافی کبد دلیل بر عدم ابتلا به کبد چرب نیست. با توجه به استفاده روزافزون از دستگاه سونوگرافی، کشف کبد چرب بیشتر شده است.





نقش بیوپسی کبد در تشخیص کبد چرب

یکی از روش‌های تشخیصی در کبد چرب، انجام نمونه‌برداری (بیوپسی کبد) با استفاده از سوزن مخصوص است. با انجام نمونه‌برداری، شدت ضایعه مشخص می‌شود و روش درمان مناسب‌تری برای درمان انتخاب می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل «بیوپسی» از کتاب جامع بیماری‌های کبدی و هپاتیت ایران مراجعه کنید.



درمان

مهمترین روش درمانی در این بیماری، رفع علت زمینه‌ای بروز بیماری است. کاهش وزن در افراد چاق، عدم مصرف مشروبات الکلی، کنترل بیماری دیابت، کاهش چربی‌های خون (تری گلیسیرید) و تغییر در شیوه زندگی و فعالیت، مهمترین اصول درمان این بیماری است. در صورت درمان کبد چرب، می‌توان مانع پیشرفت ضایعه کبدی شد.

مهمترین روش‌های درمانی:

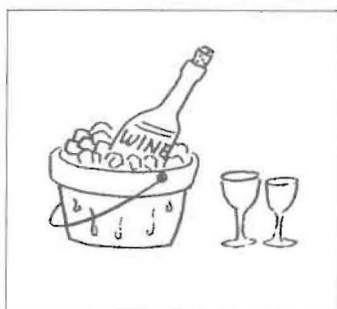


- ◀ کاهش وزن
- ◀ عدم مصرف مشروبات الکلی
- ◀ کنترل بیماری دیابت
- ◀ کاهش چربی خون
- ◀ تغییر در شیوه زندگی



• آیا کبد چرب قابل درمان است؟

آری. با کاهش وزن (در افراد چاق) یا تغییر در شیوه زندگی (افزایش فعالیت جسمانی، پیاده‌روی و ...)، اصلاح رژیم غذایی، قطع مصرف مشروبات الکلی، کنترل دقیق قند خون با کمک پزشک می‌توان در جهت درمان این بیماری نتیجه مطلوبی به دست آورد.



مصرف مشروبات الکلی به هر میزان ممنوع

در برخی موارد برای کنترل این بیماری، با توجه به شدت عارضه، از دارو استفاده می‌شود. داروهایی نظیر اورزوداکسی‌کولیک‌اسید (UDCA)، ویتامین E و متفورمین نیز در درمان آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. البته ذکر این نکته ضروری است که علی‌رغم تجویز دارو، هنوز هم کاهش وزن و تغییر در شیوه زندگی از ارکان اصلی درمان بیماری کبد چرب به شمار می‌روند.

• آیا کبد چرب بیماری فطرناسی است؟

در اکثر موارد، این حالت خطرناک نیست. در صورت عدم درمان بموقع، در درازمدت مقادیر زیادی چربی در کبد رسوب می‌کند و موجب بروز التهاب کبدی می‌شود؛ این امر ممکن است موجب بروز سیروز در کبد شود؛ لذا نباید نسبت به این عارضه بی‌تفاوت بود.



مصرف برخی از داروها نظیر داروهای ضد فشار خون (متیل‌دوپا)، داروهای مسکن (ایندومتاسین و ...) و داروهای ضد افسردگی (ایمی‌پرامین) می‌تواند به اختلال در آنزیم‌های کبدی منجر گردد که با قطع آن‌ها، میزان آنزیم‌ها طبیعی می‌شود.



هر نوع داروی مصرفی خود را به پزشک معالج اطلاع دهید.

• مردی ۶۳ ساله هستم که به شغل تجارت فرش مشغول می‌باشم. ۱۶۵ سانتی متر قد و ۹۵ کیلوگرم وزن دارم. سابقه فشار خون بالا و افتلال در میزان چربی خون دارم. به دلیل کمرگرفتگی به پزشک معالج مراجعه کردم که در بررسی‌های انجام‌شده، بالا بودن آنزیم‌های کبدی مشخص شده و پزشک احتمال کبد چرب را مطرح کرده است؟ چه باید بکنم؟

چنانچه پزشک شما با بررسی کامل و انجام آزمایش‌های لازم، وجود بیماری کبد چرب را تشخیص داده است، باید نسبت به کاهش وزن و تغییر در شیوه زندگی خود اقدام کنید و سایر دستورهای بهداشتی ارائه‌شده در این مبحث را رعایت نمایید. برای بررسی علت گرگرفتگی نیز با پزشک خود مشورت کنید.



الکل و کبد چرب

در مطالعات انجام‌شده، نقش مصرف الکل در ایجاد کبد چرب، در انسان و حیوانات به اثبات رسیده است.

باید توجه داشت که مصرف همزمان الکل و غذاهای پرچرب این حالت را تشدید می‌کند. کبد چرب به طور شایع، به دنبال مصرف مقادیر اندک یا زیاد الکل، حتی برای مدت‌زمان کوتاهی، دیده می‌شود. رسوب چربی در کبد می‌تواند سبب خستگی، ضعف، بی‌اشتهایی، تهوع، احساس ناخوشی در شکم و بزرگی کبد شود. در موارد شدید، زردی نیز عارض می‌گردد. باید توجه داشت که عدم توجه به لزوم قطع مصرف الکل می‌تواند سبب تخریب جدی کبد شود.

دیابت شیرین

یکی از مهمترین علل بروز بیماری کبد چرب، بیماری دیابت یا بیماری افزایش غیرطبیعی قند خون می‌باشد؛ دیابت یا بیماری قند یکی از بیماری‌های شایع در جهان است. در حال حاضر حدود ۱۴۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری مبتلا می‌باشند و بنا به پیش‌بینی فدراسیون بین‌المللی دیابت، تا سال ۲۰۱۰ میلادی، این تعداد به ۳۰۰ میلیون نفر خواهد رسید. در حال حاضر ۳ میلیون نفر در ایران مبتلا به دیابت می‌باشند.

بیماری دیابت به دو دلیل در بدن ایجاد می‌شود، یکی اختلال یا نقص در هورمون انسولین که از غده لوزالمعده انسان ترشح می‌شود و دیگری مختل شدن جذب و مختل شدن مصرف انسولین توسط سلول‌های بدن به دلیل مقاومت به آن است.



اگر سطح گلوکز خون به علل مختلف به طور غیرطبیعی بالا باشد، بیماری دیابت با علائم و نشانه‌های زیر بروز می‌نماید:
پرادارای و دفع ادرار بیش از اندازه در شب، نوشیدن مایعات زیاد برای رفع تشنگی شدید و خستگی مفرط.



دیابت انواع مختلفی دارد که شایع‌ترین انواع آن، دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین و دیابت نوع دوم یا دیابت غیروابسته به انسولین است. دیابت نوع اول که به در اثر عدم ترشح انسولین ایجاد می‌شود، بیشتر در کودکان و نوجوانان و به طور کلی در افراد زیر ۳۰ سال شایع است. در دیابت نوع دوم که دیابت بزرگسالان نیز معروف است، انسولین ترشح می‌شود، ولی به عللی مؤثر واقع نمی‌شود. افراد بالای ۴۰ سال، افرادی که استعداد چاقی دارند و افرادی که در خانواده آنان سابقه دیابت وجود دارد، بیش از دیگران در معرض این نوع از بیماری دیابت می‌باشند.

دیابت با طیف وسیعی از عوارض همراه است که اگر به‌خوبی کنترل نشوند، عوارض متعددی برای بیمار ایجاد می‌کنند. یکی از این عوارض «کبد چرب» است. کبد چرب در دیابت نوع یک شایع نیست، ولی در نیمی از مبتلایان به دیابت قندی نوع دو، دیده می‌شود. علت ارتشاح چربی در کبد مبتلایان به دیابت قندی نوع دو، افزایش اسیدهای چرب با منشأ غذایی و متابولیسم مواد نشاسته‌ای و تبدیل آن‌ها به اسیدهای چرب است.

مبتلایان به بیماری قند اغلب چاق می‌باشند و با گرفتن رژیم غذایی، کنترل تغذیه و مصرف داروهای ضد دیابت خوراکی می‌توان از پیشرفت بیماری آن‌ها جلوگیری کرد.

بیماری دیابت در حال حاضر قابل درمان نیست، ولی قابل کنترل است. با کنترل این بیماری، از بروز عوارض آن (یکی از این عارضه‌ها کبد چرب است) جلوگیری به عمل می‌آید. هدف از درمان در این بیماری حفظ قند خون (گلوکز) در دامنه طبیعی است. یکی از روش‌های درمانی در این بیماری کنترل رژیم غذایی است.

ردیف‌های ۲ و ۳ مواد غذایی، بخش اصلی رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند



و باید از گوشت قرمز کم چرب، گوشت مرغ (بدون پوست)، ماهی، تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی کم چرب یا رژیمی در حد اعتدال مصرف شود. بهتر آن است که برای دریافت یک رژیم غذایی مناسب، افراد دیابتی با راهنمایی پزشک معالج، از مشاوره و مساعدت یک متخصص تغذیه بهره‌مند شوند.



توجه: اگر چاق و کم تحرک هستید و سابقه دیابت در خانواده (خصوصاً مادر و پدر) دارید، در معرض کبد چرب قرار دارید.

در رژیم غذایی این بیماران لازم است نکات زیر رعایت شود:



- ◀ حفظ وزن بدن در دامنه طبیعی با توجه به قد و سن و در صورت لزوم کاهش وزن بدن به خصوص در بالغین مبتلا به دیابت که وزن اضافی علت اصلی دیابت در آنان است.
- ◀ مصرف بقولات، حبوبات و میوه‌ها افزایش یابد.
- ◀ گوشت بدون چربی، فرآورده‌های لبنی کم چرب یا رژیمی در حد اعتدال مصرف شود.
- ◀ مصرف قند، شکر و غذاهای سرشار از مواد قندی به حداقل کاهش یابد. در صورت نوشیدن مشروبات الکلی، اقدام به ترک آن نماید.



اختلالات چربی خون

افزایش چربی‌های خون (کلسترول و تری‌گلیسیرید) می‌توانند منجر به کبد چرب شوند. اختلالات چربی اغلب در افراد چاق و با سابقه بیماری دیابت در خانواده دیده می‌شود، ولی در برخی افراد لاغر نیز به دلیل سابقه خانوادگی مشاهده می‌گردد.

برای کاهش چربی‌های خون رعایت رژیم غذایی زیر ضروری و مفید است:

۱- کاهش مصرف چربی اشباع‌شده در غذای مصرفی

قوی‌ترین عامل در افزایش چربی‌های مضر، مصرف اسیدهای چرب اشباع‌شده می‌باشند. باید محصولات لبنی پرچرب، کره، پنیر، بستنی، سوسیس و گوشت‌های چرب را حذف و به جای آن‌ها از محصولات لبنی کم‌چرب و گوشت بدون چربی استفاده کرد و به طور کلی از میزان چربی غذای خود کم نمود. مصرف روغن‌های گیاهی با چربی اشباع اندک بلامانع است. حرکت به سمت مصرف شیر ۱ درصد به جای مصرف شیر کامل نیز منجر به کاهش قابل توجهی از چربی‌های خون می‌شود.

۲- زدودن کالری‌های اضافی

چاقی منجر به افزایش چربی‌های مضر در کبد می‌شود. کاهش وزن، باعث مهار آن می‌گردد. کاهش وزن برای اکثر بیماران مشکل است و افراد کمی قادر به افزایش فعالیت فیزیکی به میزان کافی برای کاهش وزن می‌باشند و به همین دلیل به یک برنامه غذایی ثابت برای کاهش میزان کالری دریافتی نیاز است.



راه حل های عملی کاهش کالری عبارتند از: به نصف رساندن میزان غذای سرو شده در رستوران، حذف کردن نان، چیپس و سایر مخلفات همراه وعده غذایی، حذف وعده های به اصطلاح ته بندی.

۳- افزایش مصرف فیبرهای غذایی

مصرف فیبرهای غذایی مانند سبوس گندم، آب گریپ فروت و پسیلیوم و سبزیجات می توانند چربی های خون را کاهش دهند و مصرف آن ها همراه با غذا مفید است.

۴- حذف کامل مصرف الکل

مولکول شیمیایی الکل، یک مولکول درشت است و به طور مستقیم با افزایش چربی های خون ارتباط دارد. حذف الکل از رژیم غذایی منجر به کاهش چربی های خون می شود.

۵- قطع استعمال دخانیات

مصرف سیگار علاوه بر افزایش چربی های مضر (LDL)، به کاهش



Hepatobiliary Research Center for
Gastroenterology and Liver Disease

مرکز تحقیقات دستگاه گوارش و کبد
در زمینه های گوارشی و کبدی (Hepatology)

۳۰
۲۹
۲۸

چربی‌های مفید (HDL) منجر می‌شود و خطر سکته قلبی و کبد چرب را افزایش می‌دهد.



۶- وجود برنامه منظم ورزشی

وجود یک برنامه ورزشی منظم، موجب افزایش جذب چربی‌ها توسط عضلات فعال و منجر به کاهش آن‌ها در خون می‌شود. البته باید توجه داشت که برای حفظ نقش ورزش در کاهش وزن، باید از وعده‌های حجیم و پرکالری غذایی دوری کرد.



۷- مصرف بیشتر ماهی سفید

افزایش اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند اثرات مفید خود را در کاهش



چربی‌های خون اعمال کند.



کبد

چاقی و کبد چرب

کبد چرب در افراد چاق شایع است. عواملی چون عدم تکامل جسمانی، توسعه تکنولوژی، زندگی ماشینی، شهرگرایی، تن‌آسایی، رفاه مادی، مصرف بی‌رویه مواد غذایی و ... عواملی می‌باشند که موجب شده‌اند تا چاقی روزبه‌روز بیشتر شود. این که چاقی به چه معنایی است باید توجه داشت که بر اساس قد و سن افراد می‌توان وزن ایده‌آل را از روی جداول بررسی کرد. هنگامی که انرژی ورودی (کالری) بیش از حد مصرفی باشد، کالری اضافه در بافت چربی ذخیره می‌شود و اگر این حالت طولانی‌مدت باشد، چاقی حاصل خواهد شد. افراد چاق نسبت به افراد دارای وزن طبیعی نسبت به بو یا مزه غذا به میزان بیشتری پاسخ می‌دهند. باید توجه داشت که زیاد خوردن یک علت مهم چاقی است، ولی تنها علت نیست؛ بلکه عوامل دیگری نظیر تأثیرات محیطی، فرهنگی و ژنتیکی همگی در بروز چاقی دخالت دارند.

برای کاهش وزن باید در قدم اول به شیوه زندگی فرد توجه داشت و رژیم غذایی با محدودیت کالری را به اجرا در آورد، ولی رژیم‌های غذایی سخت و طاقت‌فرسا سبب عدم همکاری بیمار می‌شود. مشکل عمده در درمان



Hanyang Research Center for
Food Safety and Food Quality

پژوهشگاه تحقیقات ایمنی و کیفیت مواد غذایی

چاقی

چاقی، کاهش وزن نیست بلکه حفظ وزن کاهش یافته است. متأسفانه تعداد معدودی از بیماران به طور دائم کاهش وزن خود را حفظ می کنند.



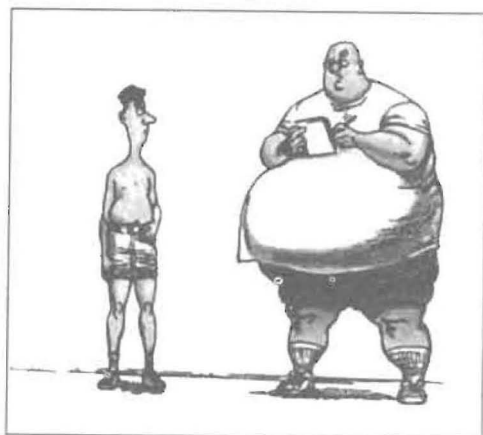
کبد چرب در افراد چاق شایع است و در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد چاقی مفرط دیده می شود. بدیهی است که مرض قند و بالا بودن چربی های خون در افراد چاق نیز دیده می شود و این دو عامل به بروز کبد چرب کمک می کنند.

مبارزه با چاقی

آیا می خواهید اضافه وزن خود را از دست دهید؟ آیا می خواهید با کسب وزن ایده آل، شادابی خود را به دست آورید. حقیقت این است که شما ابتدا باید تصمیم بگیرید و اراده کنید. بسیاری از شما این جمله را بیان می کنید «من از فردا رژیم غذایی خود را رعایت خواهم کرد» و در واقع کار امروز را به فردا می اندازید! آیا در آینه به خود نگاه کرده اید! آیا از آنچه می بینید خوشتان می آید؟ آیا متوجه شده اید که برخی لباس های قدیمی شما دیگر به تنان نمی رود و برای شما کوچک شده اند! یک دوست خوب و یا یک



فامیل دلسوز می‌تواند شما را تشویق به کاهش وزن نماید و اگر به شما بگوید که عزیز من! چه خوب بود که چند کیلوگرم وزن کم می‌کردید! و آن را به صورت مکرر بیان کند، تأثیر خود را خواهد گذاشت. آنچه مهم است این است که حالا تصمیم بگیرید، گذشته‌ها گذشته!



برای حل مشکل چاقی ابتدا باید باورهای غلط را کنار گذاشت و در مسیر تصمیمات درست قدم برداشت.

باورهای غلط در مورد چاقی

- ۱- «از آنجا که والدین من چاق بوده‌اند من به صورت ارثی و بالاجبار دچار چاقی شده‌ام و امکان رهایی از آن نیست».
- گرچه یکی از عوامل چاقی، ارث است، عادات غذایی هر فرد خصوصاً از دوران کودکی می‌تواند در تنظیم وزن دخالت داشته باشد. کودک معمولاً از غذاهایی استفاده می‌کند که والدین چاق او می‌خورند. نباید چاقی خود



را به گردن والدین خود بیاندازیم.

۲- «من هر چه می‌خورم تبدیل به چربی می‌شود، حتی آب».

همان طور که می‌دانید مواد غذایی به صورت پروتئین، چربی و مواد نشاسته‌ای وجود دارند. مصرف چربی و استفاده بیش از حد نیاز مواد نشاسته‌ای می‌تواند فرد را چاق نماید ولی مصرف آب نمی‌تواند فرد را چاق کند.

۳- «با وجودی که بین وعده‌های غذایی چیزی نمی‌خورم، باز هم چاق می‌شوم».

وقتی که دلتان نمی‌آید که از میز غذاخوری به راحتی جدا شوید و مقادیر زیادی غذا می‌خورید، غذای شما تبدیل به چربی می‌شود. این مسئله در هر سه وعده غذایی تکرار می‌گردد.

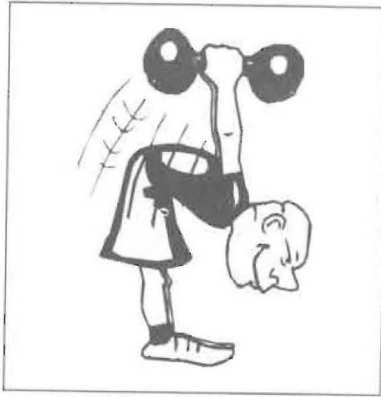


۴- «اختلال در غده مترشحه داخلی، عامل چاقی است و ربطی به زیاد غذا خوردن ندارد».

این موضوع صحت ندارد و اکثر موارد چاقی ربطی به اختلال در غده مترشحه داخلی ندارد.



۵- «هر وقت بیشتر ورزش می‌کنم، گرسنه‌تر می‌شوم و چاقی تشدید می‌شود».



اگر شما به رژیم غذایی خود پایبند باشید و برنامه ورزشی شما نیز به صورت منظم اجرا شود، کاهش وزن قطعی است. هر چه فعالیت ورزشی بیشتر شود، مقدار کالری بیشتری مصرف می‌شود و کاهش وزن بارزتر است. مردم از قدیم به نقش انجام فعالیت‌های ورزشی و تحرک بیشتر در حفظ وزن ایده‌آل و کاهش وزن اضافی واقف بودند. وزن ایده‌آل با تمرینات ورزشی تنها همراه با یک رژیم غذایی مناسب و صحیح به دست می‌آید. ورزش، هر چند به میزان اندک، ولی مداوم و روزانه در طول یک سال موجب کاهش وزن قابل توجهی در افراد چاق می‌شود. اگر به گذشته خود نگاه کنید متوجه می‌شوید که از زمانی که فعالیت خود را کم کرده‌اید (بازنشستگی، خرید ماشین، نزدیک شدن محل کار به محل سکونت و ...) دچار اضافه وزن و چاقی شده‌اید.



نقش ورزش در کاهش وزن

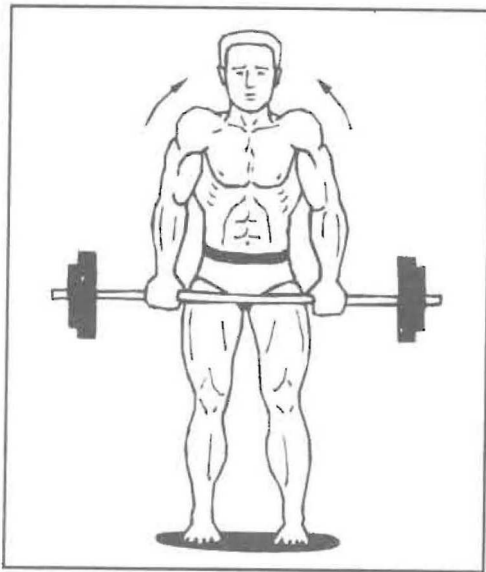
انجام تمرینات ورزشی، مختص گروه یا قشر خاصی از جامعه نیست. جوانان، افراد پیر، مردان، زنان و ... همه باید ورزش کنند. ورزش تأثیر جدی در جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و حفظ سلامت و حتی روح آدمی دارد. وزن ایده‌آل با تمرینات ورزشی، تنها همراه با یک رژیم غذایی مناسب و صحیح به دست می‌آید. ورزش، هر چند به میزان اندک، ولی مداوم و روزانه در طول یک سال موجب کاهش وزن قابل توجهی در افراد چاق می‌شود.





دستورهای زیر را در ورزش کردن رعایت کنید:

فعالیت‌های ورزشی خود را به صورت منظم و مدون به اجرا در آورید. انجام تمرینات ورزشی پراکنده و بدون نظم برای شما فایده‌ای ندارد. خود را دلخوش نکنید! بهتر است در زمان‌های معینی از روز به ورزش بپردازید. زمان مناسب ورزش، صبح‌ها پس از برخاستن از خواب و قبل از صرف صبحانه است. برای این که انجام فعالیت‌های ورزشی سبب تأخیر در رسیدن شما به محل کارتان نشود، لطفاً زودتر بیدار شوید و یا پس از اداي نماز صبح، از رفتن مجدد به رختخواب خودداری کنید.



از ورزش بیش از حد، که باعث خستگی شما می‌شود، پرهیز کنید.



◀ ورزش نه تنها وزن اضافی بدن شما را کم می‌کند، بلکه قدرت عضلات شما را نیز بهبود می‌بخشد.



◀ این قانون کلی را هرگز فراموش نکنید «از فشار آوردن بیش از حد به خود» خودداری کنید. فعالیت‌های ورزش خود را از مقادیر کم شروع نمایید و به تدریج بر میزان آن بیفزایید. شما باید آستانه خستگی خود را بشناسید. از ایجاد خستگی بیش از حد در خود بپرهیزید.

تصور کنید بدن شما یک ماشین است! آیا اجازه می‌دهید که ماشینتان برای مدت طولانی بدون استفاده در یک پارکینگ قرار گیرد و یا همیشه آن را در وضعیت خوب و آماده به کار نگه می‌دارید؟ به همین ترتیب نیز بدن شما باید همیشه آماده نگه داشته شود. اگر از بدن به درستی استفاده شود، روز به روز قوی‌تر می‌شود و از فرسودگی و اضافه وزن مبرا خواهد شد.



علل متفرقه

باید توجه داشت که مسمومیت با برخی سموم و حلال‌ها می‌تواند به بروز کبد چرب به شکل خطرناک منجر شود. مصرف خوراکی برخی داروها مثل تتراسیکلین (نوعی آنتی‌بیوتیک)، اسیدوالپروئیک (داروی ضد تشنج) و آمیودارون (داروی قلبی) و مواد کورتن‌دار از علل کبد چرب می‌باشند.

اکثر مبتلایان به کبد چرب بدون علامت می‌باشند و به دنبال انجام آزمایش‌های خونی کامل (Check-up) و یا سونوگرافی تشخیص داده می‌شوند. در برخی موارد، کبد چرب با خستگی و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم همراه است. باید توجه داشت که اختلالات آزمایشگاهی در کبد چرب معمولاً خفیف است و در اکثر موارد فقط افزایش مختصر آنزیم‌های کبدی، (ALT و AST) دیده می‌شود.

- آیا می‌توان چربی را از برنامه غذایی حذف کرد؟
چربی‌ها در بعضی از منابع غذایی به‌سهولت قابل رؤیت می‌باشند



مثل روغن و چربی اطراف گوشت و غیره. ۶۰ درصد بقیه چربی‌ها مانند چربی موجود در زرده تخم مرغ، شیر، دانه‌های غلات و آجیل قابل رؤیت نیستند. میزان مصرف چربی هر فرد، تحت تأثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، جغرافیایی و نژادی قرار دارد. به هر حال در تمام غذاهای حیوانی مقدار زیادی چربی وجود دارد و غذاهای گیاهی حاوی چربی کمتر است. چربی‌ها به عنوان منبع تأمین انرژی فشرده و دارا بودن ویتامین‌های A، D، K و E برای بدن ضروری است. پس نمی‌توان (و نباید) به صورت صددرصد چربی‌ها را از غذای خود حذف کرد.



رژیم غذایی و چند دستور بهداشتی

- ◀ ورزش و حفظ تناسب عمومی بدن و حفظ وزن در حد مطلوب بسیار حائز اهمیت است.
- ◀ میزان کالری دریافتی و به خصوص میزان مصرف مواد نشاسته‌ای مثل برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و ... باید کاهش داده شود.
- ◀ حذف چربی‌های اشباع‌شده از رژیم غذایی (از مصرف شیر و ماست پر چرب خودداری شود). به جای مصرف کره و روغن حیوانی از مارگارین یا روغن‌های مایع با چربی‌های اشباع‌نشده استفاده شود.
- ◀ در پختن غذا از حداقل مقدار روغن استفاده شود.
- ◀ مصرف جگر، مغز، قلوه و کله‌پاچه ممنوع است.
- ◀ مصرف شیرینی‌جات و تنقلات ممنوع است.
- ◀ میوه‌جات و سبزیجات بیشتری مصرف کنید. به سالاد خود سس اضافه نکنید. آبلیمو جانشین مناسبی برای سس است.
- ◀ مصرف گوشت ماهی و مرغ از گوشت قرمز بهتر است.



ویتامین E

ویتامین E در تمام اندامهای بدن کم و بیش وجود دارد. مهمترین منابع غذایی آن جوانه گندم، کاهو، کلم و روغن بادام زمینی است. خوشبختانه ویتامین E موجود در خوراکیها در اثر پختن از بین نمی رود.

این ویتامین اثر ضد اکسیدان دارد و می تواند با افزایش سوخت و ساز چربی ها در درمان کبد چرب مورد استفاده گیرد. دارو به صورت قرص های ۱۰۰ میلی گرمی (ایرانی) و ۴۰۰ میلی گرمی (خارجی) است. میزان و مدت مصرف توسط پزشک معالج تعیین می شود.

خار علیص

خار علیص یا داروی سیلیمارین، یکی از گیاهان شناخته شده طببی در درمان بیماری های کبدی است که از ۲۰۰۰ سال پیش اثرات مفید آن بر کبد شناخته شده است. عصاره ریشه و برگ این گیاه به صورت مایع سفید شیری رنگ است. در حال حاضر این دارو به صورت کپسول و شربت تهیه می شود و برای پیشگیری از تشدید ضایعه کبدی به کار می رود. این دارو باعث مهار رادیکال های آزاد اکسیژن می شود و با این اثرات از تخریب سلولی جلوگیری می کند. خوشبختانه عارضه مهمی در اثر مصرف این دارو ذکر نشده است. از این دارو در درمان کبد چرب نیز استفاده می شود.



اورزوداکسی کولیک اسید (UDCA)

این دارو جزو نمک‌های صفراوی از نوع سوم است. با مصرف آن، امکان ایجاد سنگ‌های صفراوی کاهش می‌یابد و از میزان چربی کبد کاسته می‌شود. دارو به انواع مختلف تجاری اوزوبیل، دلورسان و ... در بازار موجود است. مصرف روزانه ۳ تا ۴ کیسول (طبق نظر پزشک معالج) در درمان کبد چرب مفید است.

متفورمین

این دارو سبب تشدید اثر انسولین در مصرف قند خون و کاهش قند خون می‌شود. هدف از استفاده از این دارو کاهش قند نیست و به همین دلیل ابتدا با مقادیر کم مصرف می‌شود و سپس به مقدار ایده‌آل رسانده می‌شود. در مورد مصرف دارو با پزشک مشورت نمایید.

Fatty Liver

Seyed Moayed Alavian

Professor of Gastroenterology and Hepatology



Baqiyatallah Research Center for
Gastroenterology and Liver Disease

مرکز تحقیقات بیماریهای گوارش و کبد
دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله (عج)



دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله (عج)



Iran Hepatitis Network
www.Hep.ir

ISBN: 978-600-91017-8-6

