

**بیماری کبد چرب**

**تاریخ تدوین :1402/8/30**

**تاریخ بازنگری1403/8/30**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد BRAG3**



**کبد چرب :**

**کبد چرب چیست ؟**

منظور از کبد چرب ،رسوب چربی عمدتا از چربی های خنثی در کبد است .کبد چرب در شرایطی ایجاد می شود که کبد در شکستن چربی ها مشکل داشته باشد به همین دلیل ذرات چربی در بافت های کبدی تجمع پیدا می کند .

* **در چه افرادی بیشتر دیده می شود ؟**

پیدایش آن در افراد چاق مبتلایان به دیابت وچربی 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 .

* **کبدچرب چند نوع است؟**

کبد چرب را می توان به سه نوع تقسیم کرد نوع اول :این بیماری" کبد چرب ساده" است که علامتی ندارد واغلب اوقات بیمار متوجه آن نمی شود بیمار مبتلا به کبد چرب ساده با تجمع چربی در کبد مواجه است وهنوز اختلالی در عملکرد این عضو وجود ندارد

وقتی چربی کبد از حدی بیشتر می شود بیمار به اختلال "کبد چرب ملتهب وحتی هپاتیت مبتلا می شود وپس از مدتی امکان دارد دچار نارسائی کبد گردد .که به آن سیروز کبدی " می گویند وعلت اصلی آن کبد چرب است .

**علائم بیماری چیست؟**

درصورتی که این بیماری در مراحل اولیه باشد در اکثر موارد بی علامت است و فرد به صورت اتفاقی و با انجام برخی آزمایش ها وسونوگرافی متوجه وجود این بیماری می شود ودربرخی 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 وحتی گاهی هم سونوگرافی هم کبد چرب را نشان نمی دهد . از سوی دیگر بد خوابی ،رنگ زرد چهره ولکه های پوستی ،آب آوردن شکم و......

که به باور عمومی نشانه ای از درست کار نکردن کبد هستند معمولا در مراحلی ظاهر می شوند که کبد ملتهب شده باشد وشکل کبد چرب ساده را پشت سر گذاشته باشد . بنابراین نباید برای اثبات بیماری کبد چرب ساده منتظر ظهور این علائم شد .

**ورزش کنید وفعالیت بدنی خود را افزایش دهید** تصمیم بگیرید حداقل 30دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید در مسیرهای کوتاه به جای استفاده از ماشین پیاده روی کنید در صورتی که می خواهید ورزش کنید واگراز 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 ومراقب باشید که قند خون راکنترل کنید .

کلسترول خون خود را کاهش دهید یک رژیم غذایی سالم گیاهی ، فعالیت بدنی منظم ودرمان دارویی مناسب به کاهش کلسترول وتری گلیسیرید خون کمک می کند .

**مواد غذایی موثر د رکاهش چربی کبد :**

چای سبز ،گیاه خارمریم ،زنجبیل ،آبلیموی تازه ،عرقیات گیاهی مثل عرق شاه تره ،خارشتر وکاسنی

**تذکر مهم :فست فودها متهم اصلی کبد چرب هستند .**

با شناسائی عاملی که به این بیماری منجرشده می توان به بهبودی آن کمک رساند. برای مثال در صورتی که پزشک داروی خاصی را علت بروز بیماری دانست می توان آن را جایگزین کند .در زمانی که پزشک اقدام به درمان شما کرده است شما می توانید با انجام فعالیتهای زیر به فرایند 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 تانیم کیلو وزن در هفته برنامه ریزی کنید . اگر قبلا برای کاهش وزن اقدام کرده اید اما موفق نشده اید با متخصص رژیم قرار بگذارید درمانی از رژیم غذایی سالم تر شامل مقادیر زیادی سبزی ومیوه استفاده کنید .به جای منابع چربی های اشباع شده از روغنهای مایع یا منابع چربیهای غیر اشباع مانند ماهی ،روغن زیتون ،دانه ها ومغزها وسویا استفاده کنید . از دانه کامل غلات مانند نان هایی که با دانه کامل گندم تهیه می شوند ویا برنج قهوه ای استفاده کنید .

**اگر بیمار شدیم ؟**

"اولین کار تصحیح روش تغذیه وکاهش وزن است توصیه می کنیم افراد مبتلا به کبد چرب بیش از 450تا 500گرم در هفته کاهش وزن نداشته باشند .

دارو در درمان کبد چرب اثرات کمکی دارد ودر واقع داروها ی کبد چرب حاوی موادی است که سوخت وسازکبد 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 نیاز به زمان است وتوصیه می شود که افراد مبتلا هر سه ماه یکبار سونوگرافی کنند ."

"افراد نبایستی اقدام به قطع مصرف خود سرانه داروهای کنترل کبد چرب کنند ودر کنار مصرف آن بایستی شیوه زندگی خود را اصلاح کنند ودر صورتی که مصرف داروها را قطع کرده وشیوه زندگی را اصلاح نکند مشکل کبد چرب آنها تشدید می شود ."

**تغییرشیوه زندگی موثرترین روش درمان**