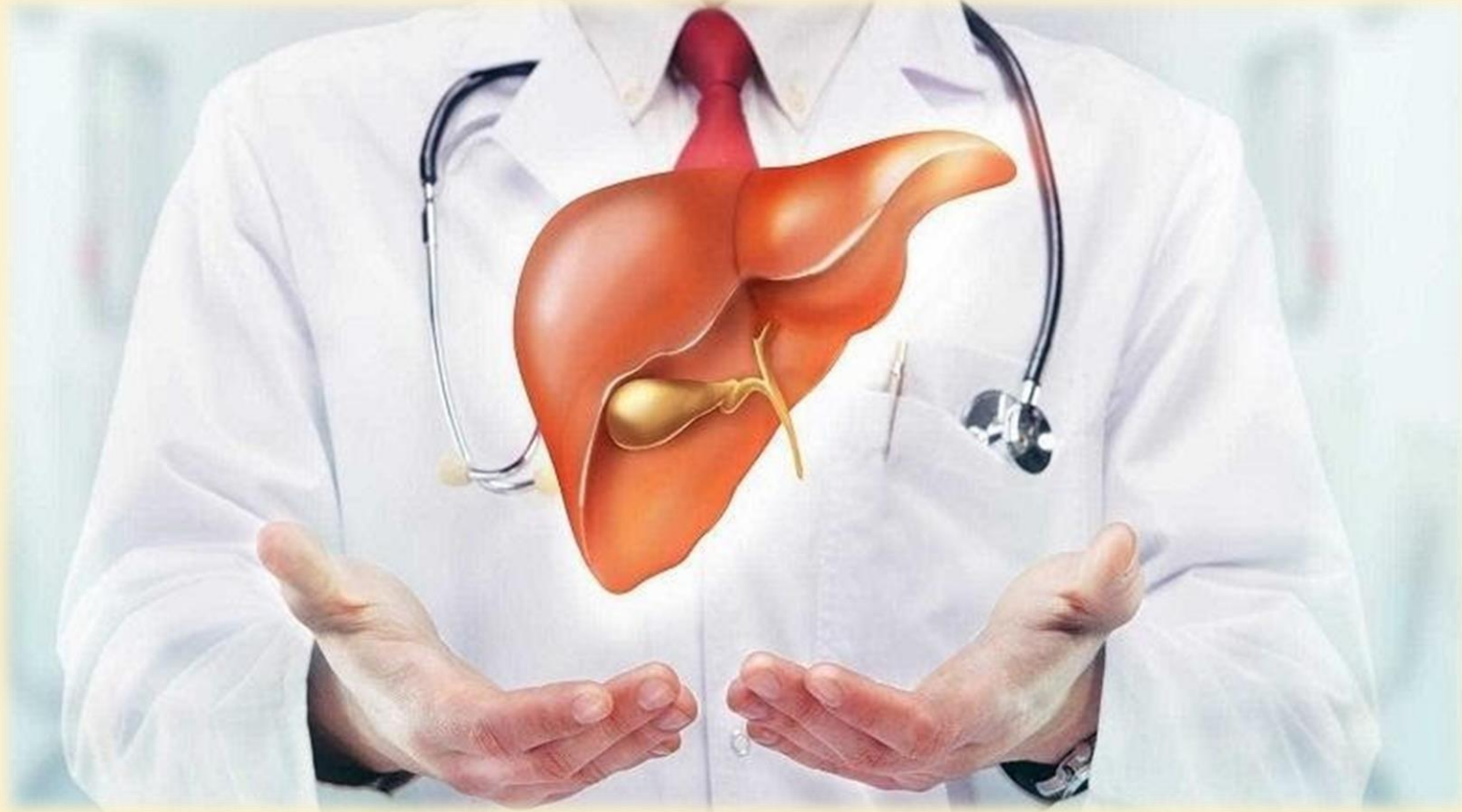
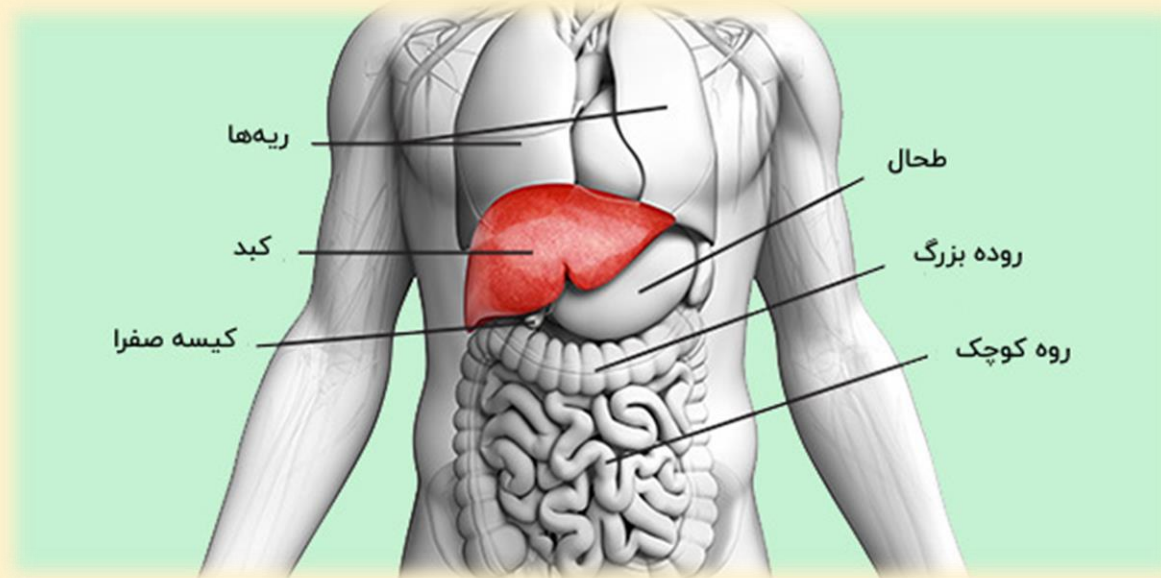


کبد چرب



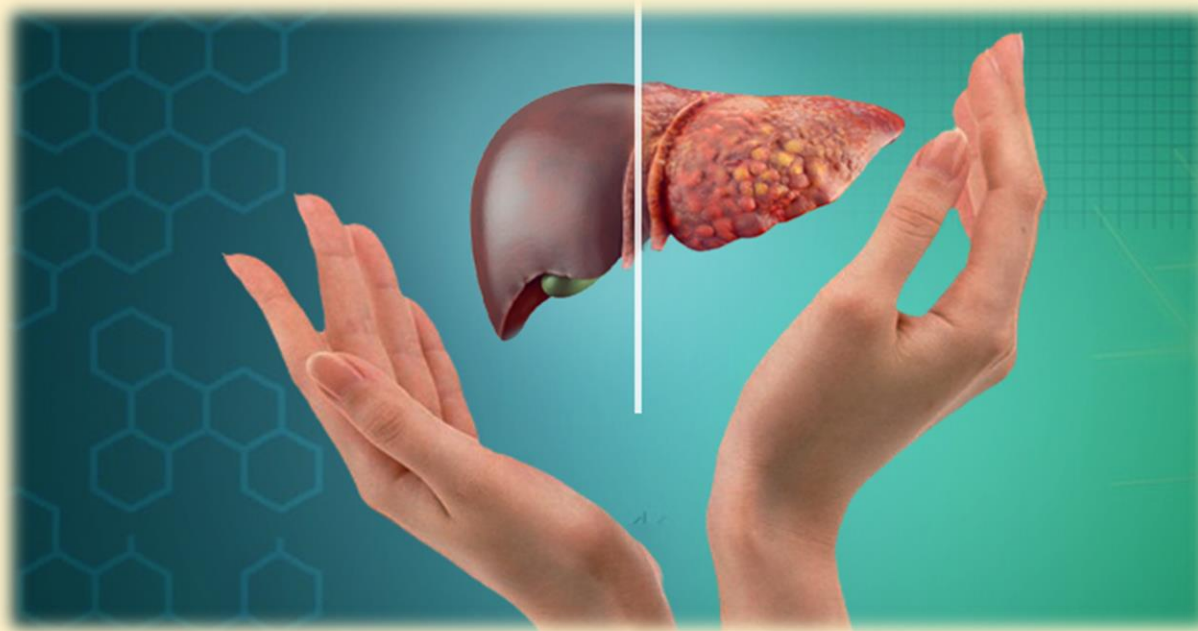
کبد

کبد بزرگترین اندام داخلی و غده ی بدن می باشد که نقش مهمی را در فرآیندهای هضم، سم زدایی و پروتئین سازی، پاکسازی و فیلتراسیون بدن ایفا می کند. کبد تا حدود زیادی قدرت بازسازی خود را داشته و وزن آن به طور معمول حدودا به 1/5 کیلوگرم می رسد.



کبد چرب

کبد چرب یا التهاب کبد یا زمانی اتفاق می‌افتد که میزان چربی تولید شده در کبد، از میزان نرمال خود بیشتر شود و یا متابولیسم (سوخت و ساز) این چربی‌ها در بدن به هر دلیلی با اختلال روبرو شده و در بافت کبد ذخیره شوند. به طور معمول کبد حدود ۵ درصد چربی در بافت خود دارد، اما تجاوز چربی به مقادیر بیشتر از نسبت گفته شده، بیماری چربی کبد در نظر گرفته می‌شود و عوامل مختلفی می‌تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد.

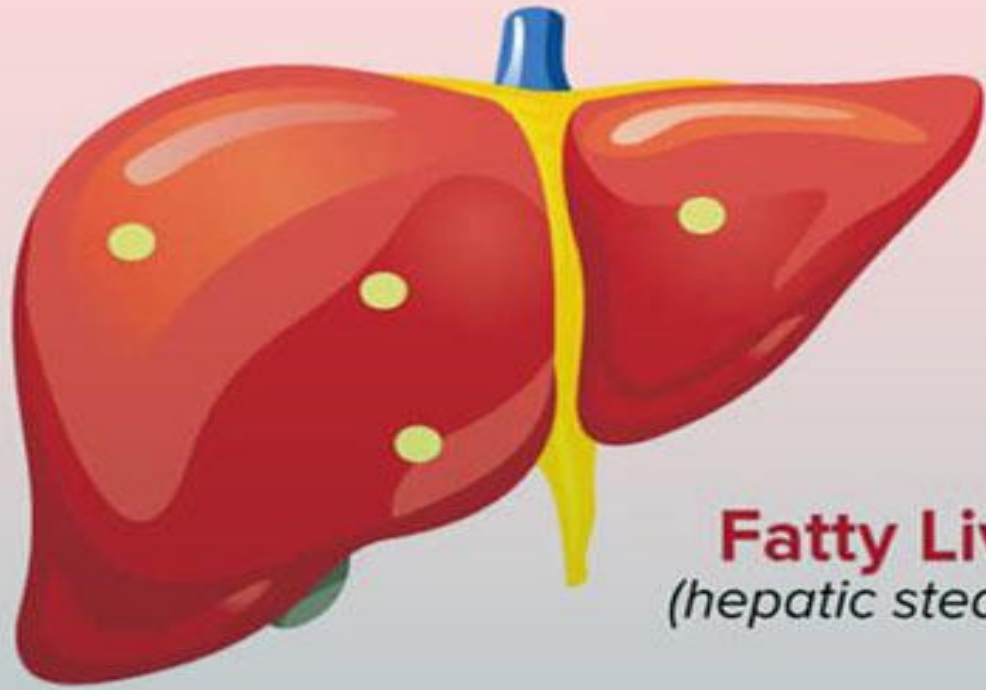


علائم کبد چرب چه چیزهایی هستند؟

این بیماری در بسیاری از موارد فاقد علائم آگاه کننده می باشد اما بطور کلی دارای علائمی مثل :

- حالت تهوع
- خستگی و بیحالی
- درد در قسمت فوقانی و سمت راست بدن
- احساس پری شکم
- مدفوع چرب
- کم اشتها و کاهش وزن ناخواسته در موارد شدید تر

□ بهترین راه حل تشخیص انجام سونو گرافی میباشد



Fatty Liver
(*hepatic steatosis*)



Abdominal
Pain



Easy
Bruising



Weight
Loss



Excessive
Fatigue



Dark Urine



Advanced Medical Journal
Loss of Appetite



Nausea



Pale Stools



Jaundice

Resaa.net

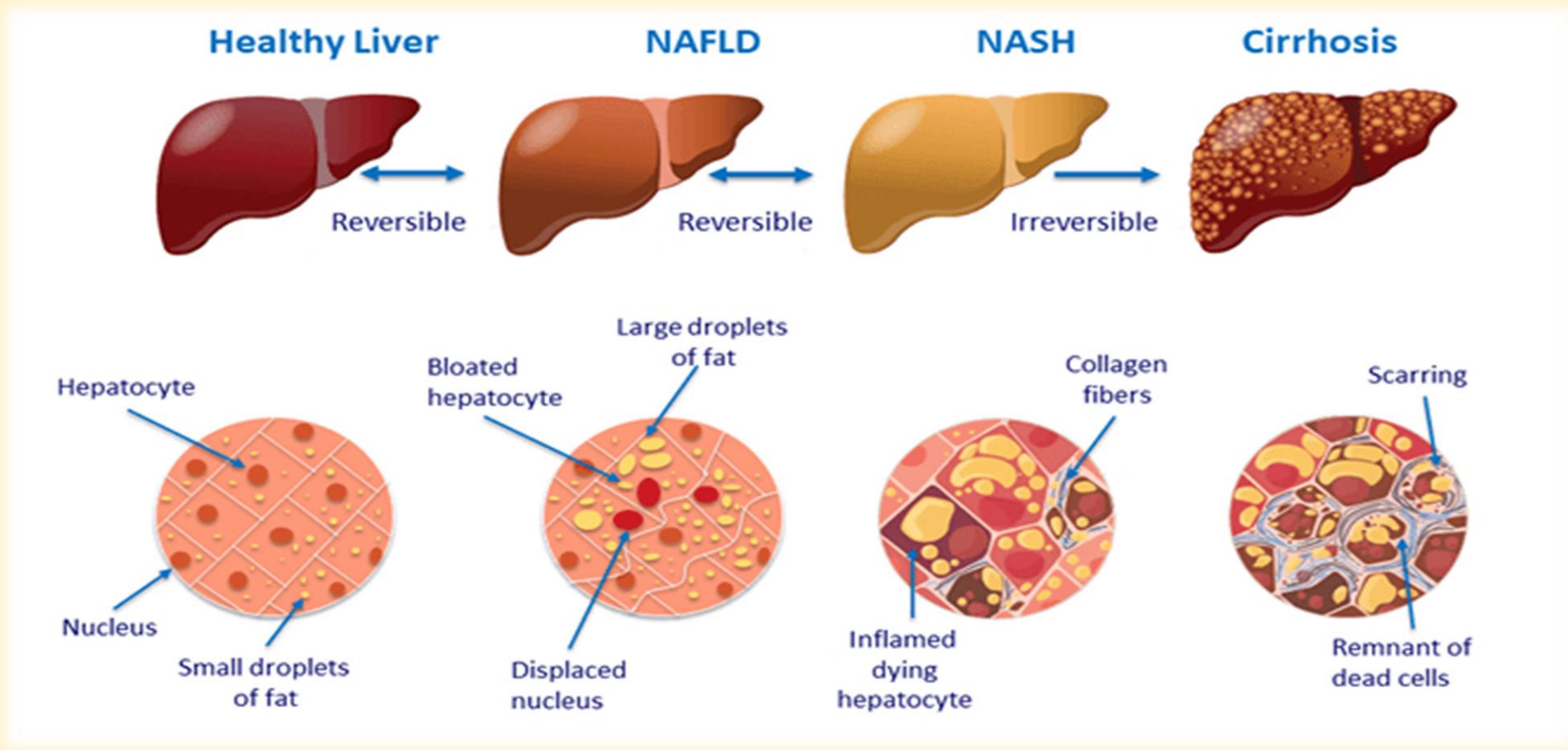
انواع کبد چرب

دو نوع اصلی از این بیماری وجود دارد :

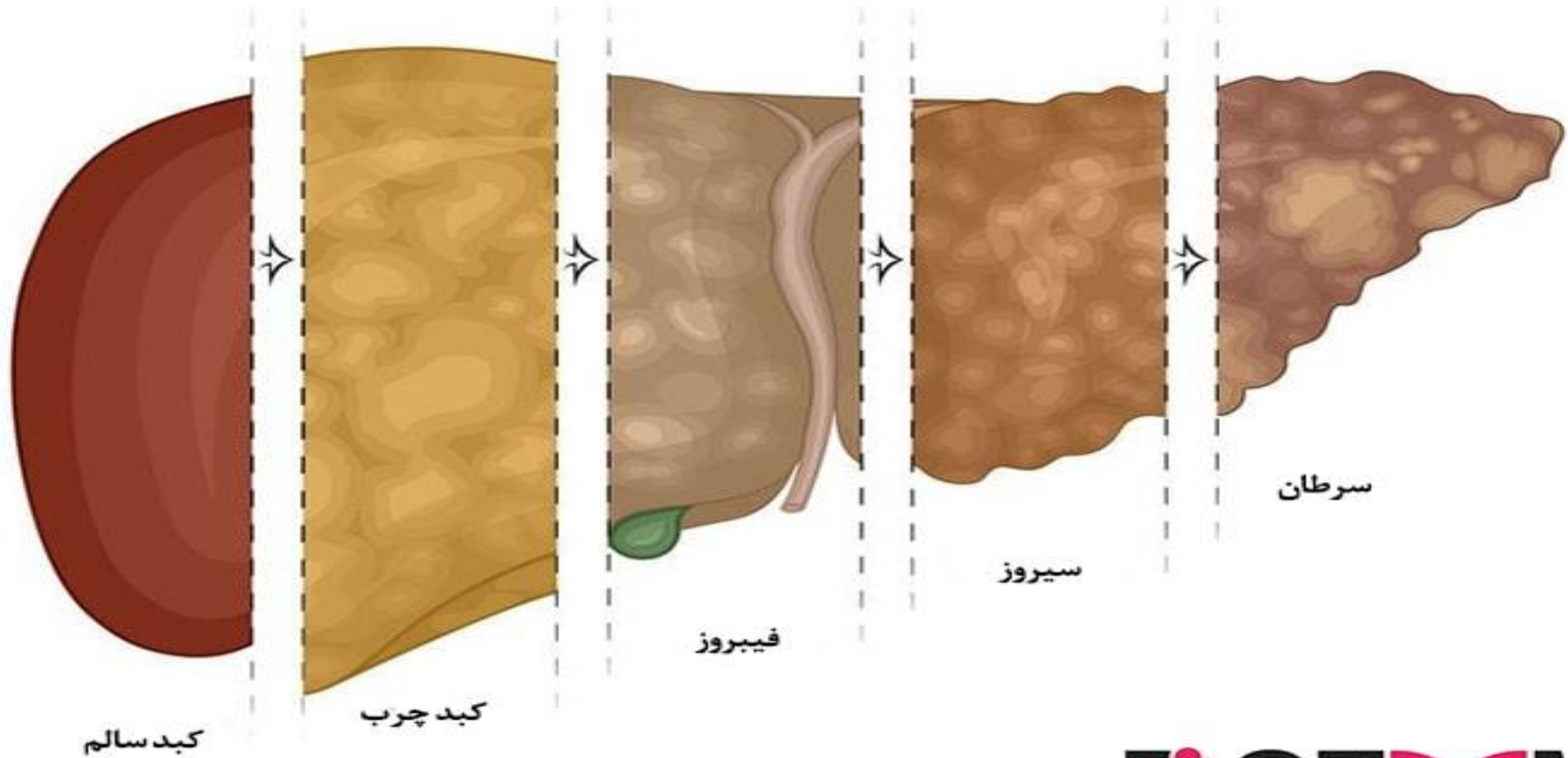
1. کبد چرب غیر الکلی (None-Alcoholic Fatty Liver Disease) NAFLD
2. بیماری کبد چرب الکلی (Alcoholic Fatty Liver Disease) AFLD

بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)

کبد چرب غیر الکلی طیف وسیعی از بیماری های کبد است از استئاتوز تا استئوهپاتیت و در نهایت سیروز و کارسینوم را ایجاد میکند.



مراحل آسیب به کبد



مراحل کبد چرب:

- این بیماری دارای 4 مرحله است:
- **کبد چرب گرید 1 (کبد چرب ساده):** در کبد چرب گرید 1 چربی اضافی در کبد تجمع میابد و فرد مستعد پیشرفت کبد چرب است اما اگر از گرید یک پیشرفت نکند تقریباً بی ضرر است.
- **کبد چرب گرید 2 (استئوهپاتیت):** در کبد چرب گرید 2 علاوه بر چربی اضافی ، التهاب نیز وجود دارد.
- **کبد چرب گرید 3 (فیروز کبدی):** التهاب در کبد باعث ایجاد ضخم شده و التهاب مداوم باعث ایجاد اسکار میشود اما کبد هنوز عملکرد خود را از دست نداده است.
- **کبد چرب گرید 4 (سیروز کبدی):** ضخم کبد بصورت گسترده ای گسترش یافته است سیروز یک بیماری بالقوه تهدید کننده زندگی است میتواند باعث نارسایی کبدی شود و معمولاً غیر قابل برگشت است.

ریسک فاکتور های ابتلا به کبد چرب غیر الکلی ؟

- دیس لیپیدمی (بالا بودن کلسترول ، تریگلیسرید، LDL و...)
- مقاومت به انسولین
- چاقی
- سندروم متابولیک (چاقی دور شکمی ، TG ،HDL، دیابت، فشار خون و...)
- دیابت نوع 2
- سندروم تخمدان پلی کیستیک

کبد چرب الکلی (Alcoholic Fatty Liver Disease) AFLD

بیماری کبد چرب الکلی ناشی از مصرف بیش از حد الکل می‌باشد. در این حال کبد فرد، بخش اعظم الکل مصرفی را به منظور خروج از بدن، تجزیه می‌کند، اما روند تجزیه می‌تواند منجر به تولید مواد مضر مثل استالدهید شود. این مواد می‌توانند به سلولهای کبد آسیب برسانند ، التهاب موجود در کبد را افزایش دهند و دفاع طبیعی بدن را تضعیف کنند.

هرچه الکل بیشتری توسط شخص نوشیده شود ، آسیبی که به این اندام حیاتی وارد می‌شود نیز شدیدتر می‌شود.

بیماری کبد چرب الکلی اولین مرحله از بیماری‌های کبدی مرتبط با الکل است. با مصرف مداوم الکل، در مراحل بعدی ممکن است فرد به هیپاتیت الکلی و یا سیروز کبدی مبتلا شود.



کبد چرب غیرالکلی (NAFLD)



1

کبد چرب ساده



2

استئو هپاتیت غیرالکلی (NASH)



3

فیبروز



4

سیروز

کبد چرب الکلی (AFLD)



1

کبد چرب ساده



2

هپاتیت الکلی



3

سیروز

زمینه های ژنتیکی و وراثتی نیز ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش دهند.

حدود 25 درصد مردم جهان مبتلا به NAFDL می باشند. با افزایش شیوع چاقی ، دیابت نوع 2 و کلسترول بالا ، میزان بروز NAFLD نیز در سطح جهانی افزایش یافته است.

بیماری کبد چرب الکلی فقط در افرادی که مقادیر زیادی مشروبات الکلی به ویژه در افرادی که در بازه ی زمانی طولانی مصرف کننده مقادیر بالا هستند، بوجود می آید. به طور کلی خطر ابتلا به این بیماری برای خانم ها، و افراد چاق بیشتر است.

تست های آزمایشگاهی

- آزمایش ALT:

آلانین ترانس آمیناز آنزیمی موجود در کبد است، که تبدیل پروتئین به انرژی مورد نیاز برای سلول‌ها را یاری می‌کند، هنگامی که به کبد آسیبی وارد می‌شود ALT به جریان خون آزاد شده و میزان آن افزایش می‌یابد.

- آزمایش AST:

آسپاراتات ترانس آمیناز، آنزیمی کمک کننده به سوخت و ساز آمینو اسیدها در بدن می‌باشد، مانند ALT، این آنزیم (AST) نیز به میزان کم در خون موجود است و افزایش آن در خون ممکن است نشان دهنده آسیب کبدی یا بیماری‌های کبدی مانند، انسداد مجاری صفراوی یا بیماری‌ها و آسیب دیدگی‌های عضلانی باشد.

- آزمایش ALP:

آلکالین فسفاتاز یک آنزیم موجود در کبد و استخوان بوده که برای تخریب پروتئین‌ها و تجزیه آن‌ها حائز اهمیت است. افزایش ALP ممکن است نشان‌دهنده آسیب کبدی یا بیماری‌های کبدی مانند، انسداد مجاری صفراوی یا برخی بیماری‌های استخوانی باشد.

- بیلی روبین:

بیلی روبین ماده‌ای است که در طول تجزیه گلبول‌های قرمز خون تولید می‌شود و با عبور از کبد به وسیله مدفوع از بدن خارج می‌شود، بالا رفتن میزان بیلی روبین (عامل بیماری زردی) نشان دهنده آسیب، بیماری یا برخی موارد کم خونی در بدن می‌باشد.

تست های آزمایشگاهی

- آزمایش GGT:

گاماگلوتامیل ترانسفراز یکی دیگر از آنزیم‌های موجود در خون است که افزایش آن نشان‌دهنده انسداد و یا آسیب دیدگی شریان‌های صفراوی می‌باشد.

- آزمایش LD:

ال لاکتات دهیدروژناز یکی از آنزیم‌های موجود در کبد است که افزایش آن می‌تواند نشان‌دهنده آسیب کبدی و یا طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها باشد.

- آزمایش PT:

زمان پروترومبین مدت زمانی است که خون لخته می‌شود و افزایش آن می‌تواند نشان‌دهنده آسیب کبدی باشد، البته مصرف برخی موارد رقیق‌کننده خون مانند وارفارین یا آسپرین می‌تواند در افزایش این زمان موثر باشد.

- آزمایش SAAG (بررسی گرادیان سرمی آلبومین) و توتال پروتئین:

آلبومین یکی از انواع پروتئین‌های تولید شده توسط کبد می‌باشد و بدن برای مقابله با بسیاری از عفونت‌ها و انجام بسیاری دیگر از عملکردهای خود نیاز به این پروتئین‌ها دارد. کاهش میزان آلبومین و توتال پروتئین می‌تواند نشان‌دهنده بیماری یا آسیب کبدی باشد.

این آزمون‌ها به عنوان بخشی از آزمایش دوره‌ای و یا در زمان وجود علائم و نشانه‌های هر گونه بیماری کبدی موکداً توصیه می‌شود.

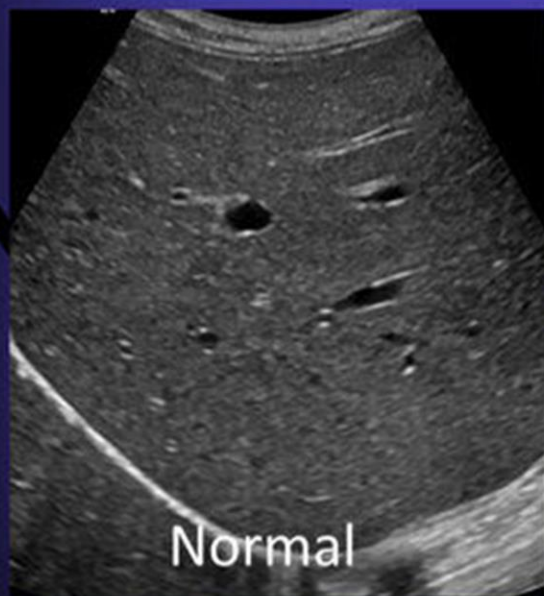
سایر روش های تشخیصی:

تصویربرداری اولتراسونیک (سونوگرافی):

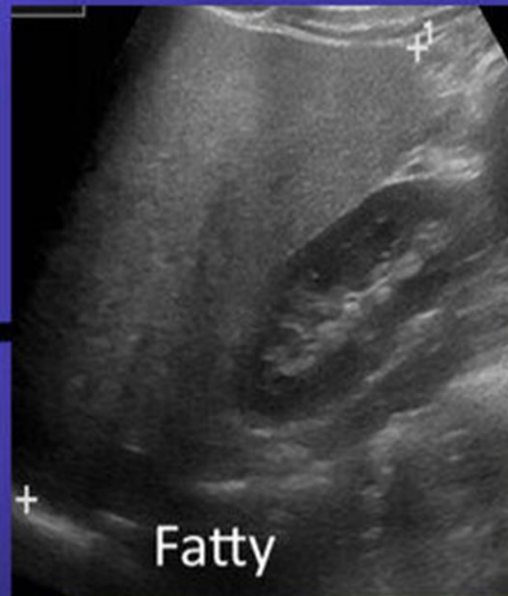
پزشک ممکن است به دنبال آزمایش خون، درخواست تصویربرداری برای مشاهده وضعیت کبد و بررسی میزان چربی و التهاب موجود در آن را بدهد. این تصویر برداری با توجه به نوع انتظارات متخصص درخواست کننده، یکی از انواع تصویربرداری:

- سونوگرافی (تصویربرداری با امواج اولتراسونیک)
- سی تی اسکن
- ام آر آی (MRI)
- روش VCTE که به معنای، الاستوگرافی گذرا با کنترل لرزشی باشد (با نام الاستوگرافی کبد نیز شناخته می شود) که به دلیل استفاده از موج های صوتی با فرکانس پایین سختی کبد را به جهت احتمال وجود زخم (اسکار) کبدی مورد بررسی قرار دهد.

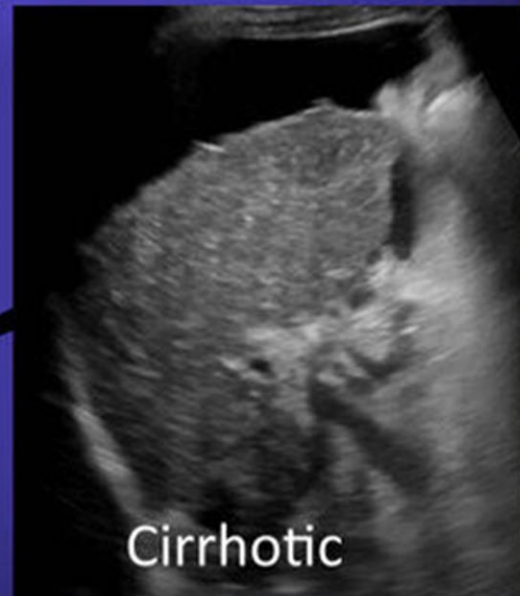
Fatty Liver



Normal



Fatty

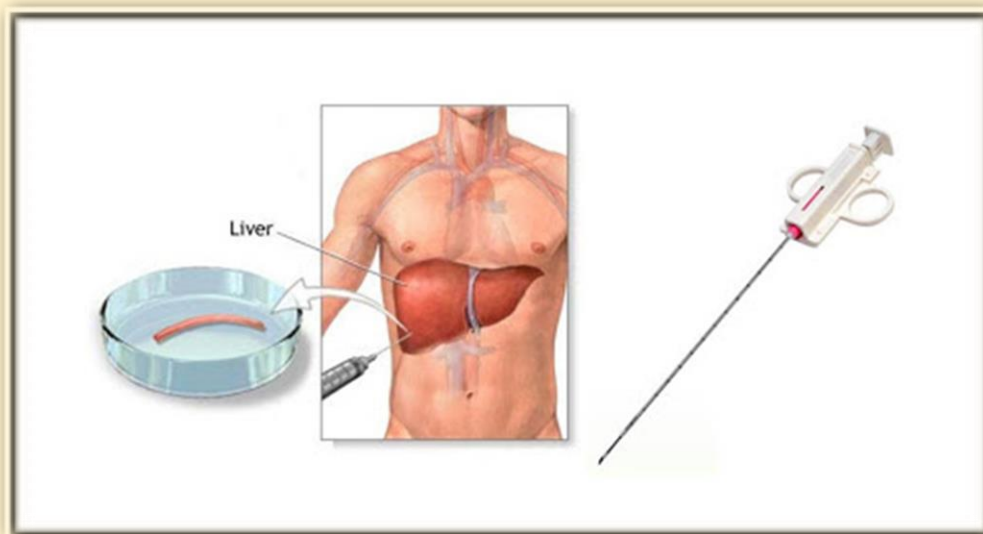


Cirrhotic

سایر روش های تشخیصی:

نمونه برداری (بیوپسی):

بهترین روش برای تشخیص شدت درگیری کبد با بیماری نمونه برداری یا همان بیوپسی کبد است که در این روش، پزشک متخصص با نمونه برداری مستقیم از بافت کبد، ارسال آن به آزمایشگاه پاتولوژی و بررسی آن توسط پاتولوژیست میزان درگیری بیمار را تشخیص می دهد.



درمان کبد چرب

❖ اولین و مهمترین راه حل کاهش 3 تا 10 درصد وزن است

- حتی در افرادی که اضافه وزن ندارند
- کاهش وزن نباید شدید باشد (ریسک ابتلا به سنگ صفرا)
- تعادل و تنوع در برنامه غذایی
- افزایش تعداد وعده و کاهش حجم وعده ها
- آهسته غذا خوردن
- دقیق بودن زمان غذا خوردن
- افزایش مصرف سبزیجات
- کاهش 5 % در 3 ماه و 10 % در 6 ماه

درمان کبد چرب

❖ قرار دادن فعالیت ورزشی حداقل یک ساعت پیاده روی

- ورزش باید مداوم باشد

❖ کاهش مصرف الکل

- نخوردن حجم زیاد الکل در یکبار مصرف
- مصرف در مقدار استاندارد

درمان کبد چرب

❖ افزایش مصرف منابع امگا 3

- افزایش مصرف ماهی و میگو و غذا های دریایی
- مکمل W3 (1 تا 2 عدد در روز)
- جایگزینی گوشت های قرمز با انواع گوشت های سفید
- افزایش منابع گیاهی مثل گردو ، دانه چیا و دانه کتان و...



درمان کبد چرب

❖ استفاده از دو فنجان قهوه در روز

استفاده از کافئین تا 400 میلی گرم در روز برای بزرگسالان مجاز است به جز :

➤ رفلاکس شدید

➤ ضخم معده

➤ پوکی استخوان دارند

➤ فشار خون افزایش یافته

➤ استفاده کافی مایعات بعد از مصرف به دلیل ادرار آور بودن



درمان کبد چرب

❖ افزایش استفاده از فیبر ها

- استفاده از سبزیجات در میان وعده ها جهت کاهش اشتها
- ایجاد تنوع در سبزیجات به عنوان منابع آنتی اکسیدانی
- استفاده از حبوبات
- استفاده از غلات سبوس دار

❖ استفاده از ادویه هایی مثل :

- زردچوبه
- دارچین
- زنجبیل

درمان کبد چرب



❖ استفاده از چای سبز به جای چای ساده



❖ استفاده از دمنوش خار مریم



❖ افزایش مصرف سیر در پخت غذا

درمان کبد چرب



❖ افزایش مصرف منابع ویتامین E

- مکمل ویتامین E (400IU)
- افزایش منابع گیاهی بادام، بادام زمینی، تخم آفتابگردان، روغن زیتون و...



❖ اصلاح کمبود ویتامین D

درمان کبد چرب

❖ کاهش مصرف قند های ساده

- انواع قند های ساده مثل شکر، نبات، خرما، عسل، ژله، بستنی، مربا، شکلات، انواع شیرینی و ...
- ایجاد چرخه نامنظمی در روز از افت و افزایش قند

❖ کاهش مصرف نمک

- قند غذا با کمک سدیم جذب میشود
- استفاده از آبلیمو و آب نارنج و ...
- اضافه کردن نمک در انتهای پخت
- نبردن نمک همراه غذا سر سفره

درمان کبد چرب

❖ تغییر نوع روغن مصرفی

- کاهش مصرف انواع چربی های حیوانی مثل کره ، روغن حیوانی ، روغن زرد و ..
- کاهش فرآیند سرخ کردن در غذا های سرخ کردن و کاهش شعله هنگام پخت (فرآیند دود کردن روغن)
- استفاده از روغن کانولا برای پخت و پز(لادن و غنچه و...)
- استفاده از روغن زیتون فرابکر در انتهای پخت و کاهش روغن مصرفی در طول پخت
- استفاده نکردن از انواع روغن هایی که با دستگاه تهیه میشود(بدلیل خراب شدن سریع این روغن ...)
- برای سرخ کردن استفاده از روغن سرخ کردنی کنجد

❖ کاهش مصرف روغن

- استفاده از اسپری کننده های روغن
- استفاده از هواپز و انواع ماهیتابه های گریل کننده و تستر ها و هوا پز ها

درمان کبد چرب



❖ تعدیل در استفاده از میوه

❖ استفاده نکردن از انواع نوشابه ها و دلستر (بخصوص نوشابه های انرژی زا)

- مضر ترین نوشابه ها نوشابه های رنگی
- دلستر کالری برابر با نوشابه دارد



درمان کبد چرب

❖ کاهش مصرف انواع سس ها

- استفاده از سس های رژیمی به جای سس های سفید
- رقیق کردن سس با روش های موجود مثل سس ماست



درمان کبد چرب



❖ کاهش مصرف انواع فست فود ها

- در نظر گرفتن یک روز خاص
- کالری بسیار بالا(یک پیتزا کامل تقریبا 600 کیلو کالری)

درمان کبد چرب

❖ کاهش خرید و استفاده از غذا هایی با مقدار بالای اسید های چرب ترانس و اشباع

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

چراغ راهنما		
انرژی	۷۱ kcal	
قند	۰ g	
چربی	۷/۲ g	
نمک	۰/۳ g	
اسیدهای چرب ترانس	۰ g	
پروتئین	۲ g	
زیاد	متوسط	اندک



IR.I.FDO
سازمان غذا و دارو
شماره پروانه بهداشتی ساخت

با توجه به بالا رفتن آمار بیماری‌های کبدی و تغییر سبک زندگی افراد، توجه به پیشگیری و عدم ابتلا دارای اولویت ویژه می‌باشد. اما با توجه به دغدغه و مشغله‌های روزانه زندگی ماشینی و نداشتن تحرک و ورزش روزانه، تغذیه نامناسب ابتلا به بیماری‌های مرتبط با عدم تحرک و اجماع سموم، این بیماری‌ها را به بخش غیر قابل انکار زندگی ما تبدیل کرده است. در سال‌های اخیر با پیشرفت علوم پزشکی، روش‌ها و فرآیندهای جدید افق‌های جدیدی به سمت تشخیص سریع‌تر، باکیفیت‌تر و قابل‌اتکا تر و درمانی قابل‌اعتمادتر گشوده است.

در پایان بسیار مهم است که به محض مشاهده هر یک از علائم کبد چرب ذکر شده در بالا به مراکز درمانی مراجعه نموده تا اقدامات تشخیصی سریعاً انجام شده و فرآیند درمان این بیماری با تشخیص پزشک معالج آغاز شود. اکیداً توصیه می‌گردد از هرگونه خود درمانی پرهیز نمایید.

- سندروم متابولیک (Metabolic Syndrome): به وجود حداقل سه عامل از شش اختلال و شش عامل خطر ذکر شده در پایین سندروم متابولیک گفته میشود. (معیار های پایین بوسیله مجموعه گل گهر تهیه شده است)
- وجود سندروم متابولیک میتواند پیشبینی کننده ای از افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 ، بیماری های قلبی عروقی و سکته در آینده میشود

❖ وجود دو اختلال: در معرض خطر.
❖ وجود 3 اختلا و بیشتر: پرخطر

TG>160.3	HDL<45 .2	BMI≥27 .1
6.چاقی شکمی	5.دیابت به تشخیص پزشک	4.فشار خون بالا (به تشخیص پزشک)

چاقی شکمی: به حالتی گفته میشود که دور شکم در آقایون بیشتر از 95 و در خانم ها بیشتر از 85 باشد.

با تشکر از توجه شما

