

✓ کبد چرب الکلی چیست؟

کبد بزرگ‌ترین اندام داخلی و پالایشگاه بدن است که وظیفه دفع سموم و پردازش مواد مغذی را بر عهده دارد. تجزیه الکل در کبد منجر به تولید ترکیبات سمی و تجمع غیرعادی چربی در سلول‌های کبدی می‌شود که به آن **بیماری کبد چرب الکلی** می‌گویند.

مراحل پیشرفت بیماری:

۱. **کبد چرب ساده:** تجمع چربی در سلول‌های کبد؛ معمولاً بدون علامت و کاملاً برگشت‌پذیر با قطع مصرف الکل.
۲. **هیپاتیت الکلی:** ایجاد التهاب و تخریب بافت کبد که می‌تواند از حالت خفیف تا شدید و خطرناک متغیر باشد.
۳. **سیروز کبدی:** ایجاد زخم‌های فیبروتیک و غیرقابل بازگشت در کبد که کارکرد آن را مختل می‌کند.



آیا این بیماری علامت دارد؟

کبد چرب در مراحل اولیه معمولاً کاملاً بی‌علامت (بیماری خاموش) است. با این حال، با پیشرفت بیماری نشانه‌های زیر ممکن است بروز کنند:

- **علائم اولیه:**
 - خستگی مفرط و ضعف عمومی
 - احساس سنگینی، پری یا درد مبهم در سمت راست و بالای شکم
 - بی‌اشتهایی و کاهش وزن ناخواسته
- **علائم پیشرفته و هشداردهنده (نیاز به مراجعه فوری به پزشک):**
 - زردی پوست و سفیدی چشم‌ها (یرقان)
 - تورم و تجمع آب در شکم (آسیت) یا پاها
 - تیرگی رنگ ادرار و روشن شدن رنگ مدفوع
 - خارش مداوم پوست
 - تهوع و استفراغ یا وجود خون در استفراغ/مدفوع
 - گیجی، خواب‌آلودگی یا اختلال تمرکز

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

- مصرف مداوم و زیاد الکل در طول زمان
- همزمانی مصرف الکل با چاقی یا دیابت
- سوءتغذیه یا کمبود ویتامین‌های ضروری
- عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی بیماری‌های کبدی
- ابتلا به هیپاتیت‌های ویروسی (B یا C)

روش‌های تشخیص:

- **آزمایش خون:** بررسی آنزیم‌های کبدی بیلی‌روبین و فاکتورهای انعقادی.
- **سونوگرافی یا فیبرو اسکن:** بررسی میزان چربی و سفتی بافت کبد.
- **سی‌تی اسکن یا MRI:** در موارد نیازمند بررسی دقیق‌تر.

کلید اصلی درمان: قطع مصرف الکل

مهم‌ترین، مؤثرترین و غیرقابل جایگزین‌ترین گام برای توقف و حتی بازگشت آسیب‌های کبدی، **ترک کامل الکل** است.

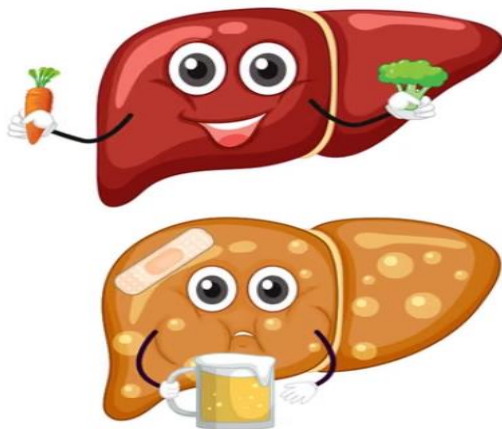




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کبد چرب الکلی



دفتر پرستاری
واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۵

باورهای نادرست و حقایق:

- ✗ باور غلط: «با مصرف آب زیاد یا داروهای گیاهی می‌توان اثر الکل بر کبد را خنثی کرد.»
- ✓ □ حقیقت: کبد برای تجزیه الکل تحت فشار شدید اکسیداتیو قرار می‌گیرد و هیچ مکملی جایگزین قطع الکل نیست.
- ✗ باور غلط: «اگر دردم نکند یعنی کبدم سالم است.»
- ✓ □ حقیقت: بافت کبد گیرنده درد ندارد و تا مراحل پیشرفته دردی حس نمی‌شود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۲ واحد آموزش
سلامت تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

اصول تغییر سبک زندگی:

تغذیه کبد دوست:

رژیم سرشار از سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های باکیفیت کاهش مصرف قندهای ساده، فست‌فودها و چربی‌های اشباع مصرف منابع کافی ویتامین B کمپلکس، ویتامین E و اسید فولیک (تحت نظر پزشک)

کنترل وزن و فعالیت بدنی :

- حداقل ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی یا ورزش هوازی متوسط در هفته

پرهیز از خوددرمانی :

- از مصرف خودسرانه داروها (به‌ویژه مسکن‌هایی مانند استامینوفن) بدون مشورت پزشک جداً خودداری کنید.

