

کبد چرب غیرالکلی چیست؟

زمانی که چربی بیش از حد (بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کبد) در سلول‌های کبد ذخیره شود، می‌گوییم فرد دچار «کبد چرب» شده است. این وضعیت بدون مصرف الکل ایجاد می‌شود و عمدتاً با **اختلالات متابولیک** (چاقی، دیابت، فشار خون بالا و چربی خون) مرتبط است.

چرا باید جدی بگیریم؟

- در مراحل اولیه معمولاً بی‌علامت است (قاتل خاموش).
- اگر درمان نشود، می‌تواند منجر به التهاب (NASH)، فیبروز، سیروز کبدی و در نهایت نارسایی کبد شود.

چه کسانی در معرض خطرند؟

- افراد دارای اضافه وزن یا چاقی (به‌ویژه چاقی شکمی)
- مبتلایان به دیابت نوع ۲
- افراد با چربی خون بالا (تری‌گلیسیرید و کلسترول)

آیا کبد چرب علائمی دارد؟

در مراحل اولیه، اکثر افراد هیچ علامتی ندارند. اما در مراحل پیشرفته‌تر ممکن است فرد موارد زیر را تجربه کند:

- خستگی مزمن و بی‌حالی
- درد مبهم در ناحیه فوقانی و سمت راست شکم
- ضعف عمومی و کاهش توان فیزیکی



چگونه تشخیص داده می‌شود؟

- آزمایش خون: بررسی آنزیم‌های کبدی (ALT, AST)
- سونوگرافی شکم: دقیق‌ترین و در دسترس‌ترین روش برای مشاهده تجمع چربی
- فیبرواسکن (در صورت نیاز): جهت بررسی میزان سفت شدن کبد

درمان اصلی: تغییر سبک زندگی (نه فقط دارو!)

هنوز هیچ داروی معجزه‌آسایی که جایگزین سبک زندگی شود وجود ندارد. کلید درمان شما اینجاست:

۱. کاهش وزن تدریجی: کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن، التهاب کبد را به شدت کاهش می‌دهد. (هدف: کاهش نیم تا یک کیلوگرم در هفته).

درصد از وزن بدن، التهاب کبد را به شدت کاهش می‌دهد. (هدف: کاهش نیم تا یک کیلوگرم در هفته).

۲. رژیم غذایی مدیترانه‌ای:

○ **بخورید:** سبزیجات تازه، غلات کامل، حبوبات، روغن زیتون، ماهی.

○ **پرهیز کنید:** قندهای مصنوعی (نوشابه، شیرینی، شکلات)، نان سفید، چربی‌های اشباع (فست‌فود، سوسیس و کالباس).

۳. فعالیت بدنی: حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط در هفته (مثل پیاده‌روی سریع). این کار مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد.

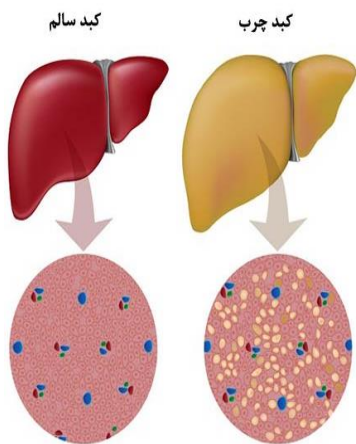


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کبد چرب غیر الکلی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۵

چه زمانی باید فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کرد؟ (علائم هشداردهنده)

- **زردی (یرقان):** زرد شدن پوست بدن یا سفیدی چشم‌ها.
- **تجمع مایع (آسیت/ادم):** ورم غیرطبیعی و بزرگ شدن شکم، یا ورم محسوس در ساق پاها و مچ پا (به‌طوری که با فشار انگشت، جای آن برای مدتی فرو رفته بماند).
- **خونریزی‌های غیرطبیعی:** هرگونه استفراغ خونی، یا مدفوع سیاه‌رنگ و قیری (که می‌تواند نشانه خونریزی گوارشی باشد).
- **تغییرات سطح هوشیاری:** احساس گیجی، خواب‌آلودگی شدید در طول روز، اختلال در تکلم یا تغییر در رفتار و شخصیت که برای اطرافیان مشهود باشد.
- **درد شدید شکمی:** درد مداوم و شدید در سمت راست شکم که با استراحت یا مسکن‌های ساده بهبود نمی‌یابد.
- **ضعف و بی‌حالی بسیار شدید:** احساس خستگی که مانع از انجام فعالیت‌های بسیار سبک روزانه شود و با استراحت برطرف نگردد.

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

۰۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت

باورهای غلط:

- “آیا داروهای گیاهی برای کبد چرب خوب است؟” بسیاری از دمنوش‌ها و داروهای گیاهی بدون تجویز پزشک می‌توانند باعث آسیب جدی به کبد شوند. فقط با نظر پزشک مصرف کنید.
- “آیا باید کاملاً چربی را حذف کنم؟” خیر؛ بدن به چربی‌های سالم (مثل روغن زیتون، مغزیجات خام) نیاز دارد. چربی‌های اشباع و ترانس باید حذف شوند.

نقش پیگیری:

- آزمایش‌های چکاپ کبدی را طبق زمان‌بندی پزشک (هر ۳ یا ۶ ماه) انجام دهید.
- قند خون و فشار خون خود را کنترل کنید.

