

به نام خدا

خود مراقبتی کبد چرب

کبد چرب غیر الکلی (NAFLD): این بیماری زمانی رخ می‌دهد که کبد در شکستن چربی‌ها دچار مشکل می‌شود و با جمع شدن چربی در بافت‌های کبد، فرد دچار کبد چرب می‌گردد. این بیماری با مصرف الکل مرتبط نبوده و زمانی مشخص می‌شود که ۱۰ درصد و یا بیشتر وزن کبد حاوی چربی باشد. این بیماری خود نیز به چند دسته تقسیم شده و در شدیدترین مراحل باعث سیروز کبدی و نارسایی کبدی می‌گردد.



احتمال پیدایش کبد چرب غیرالکلی با وزن بیمار ارتباط مستقیم دارد و با توجه به افزایش چاقی در جوامع مختلف از جمله ایران، شیوع این عارضه نیز رو به افزایش است. کبد چرب یک بیماری خاموش است و زمانی خود را ظاهر می‌سازد که بافت کبد را درگیر کرده و روی عملکرد طبیعی کبد فرد تاثیر گذاشته است. در این هنگام درمان آن آسان نیست و گاه غیرممکن می‌باشد.

به همین دلیل پیشگیری و خودمراقبتی برای جلوگیری از چرب شدن کبد اهمیت بسیار زیادی دارد. خودمراقبتی گام اول سلامتی است و شامل فعالیتهایی می‌شود که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلایمان به بیماری، درمان بیماری مان، یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم.

البته در انجام برنامه خودمراقبتی باید توجه داشت که خودمراقبتی به خوددرمانی تبدیل نشود.

در این مقاله یک نمونه برنامه خودمراقبتی کبد چرب به شما ارائه می‌شود:

- ۱ - مهمترین بخش، اصلاح سبک زندگی است که مقوله‌های مختلفی را دربر می‌گیرد (تغذیه، وزن، تحرک، خواب و استراحت، استرس عصبی و ...)
- ۲ - هیدریشن کافی: مصرف مناسب مایعات بطوریکه فرد دفع منظم کلیوی و روده‌ای داشته باشد و سموم بدن دفع شود
- ۳ - رژیم غذایی مناسب:
مصرف غذاهای تازه و خانگی. عدم مصرف غذاهای پروسس شده، فست فود و کنسروجات.
محدودیت مصرف چربیهای اشباع شده. عدم مصرف روغن جامد ترانس. مصرف غذاهای حاوی اومگا-۳ و اسیدهای چرب ضروری.

محدودیت مصرف شکر و کربوهیدراتهای ساده. محدودیت مصرف کافئین

عدم مصرف الکل، سیگار

گنجاندن فیبرهای محلول و غیرمحلول در رژیم غذایی (جو، لوبیا، نخود، سویا، خرما، اسفناج، سیب، پرتقال،

گلابی، کلم بروکلی)

مصرف سبزیجات و غذاهای دوستدار کبد (liver-loving foods)

مصرف نان سبوس دار

کاهش دریافت پروتئینهای حیوانی



۴ - آداب صحیح غذا خوردن:

تا زمانی که کاملاً گرسنه نشدید غذا نخوریم. و قبل از سیر شدن دست از غذا بکشیم. (حدیث رسول اکرم صلوات الله علیه و آله)

جویدن کامل غذا در دهان بطوریکه قبل از بلع به شکل شیره دربیاید.

عدم مصرف توأم غذاهای ناسازگار که زمان هضم متفاوتی دارند. در غیر اینصورت مواد غذایی هضم نشده مانع هضم

غذاهای بعدی می شوند و در معده انباشته و تخریب میگردند. و به رسوب چربی در کبد می انجامد

غذا خوردن به آهستگی و در آرامش فکری به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کند

عدم مصرف آب سرد همراه غذا

عدم استحمام یا فعالیت جنسی بلافاصله پس از غذا خوردن

۵ - کاهش وزن در صورت اضافه وزن و چاقی ($BMI > 24.9$) و حفظ وزن مناسب :

کاهش کالری دریافتی، پروتئین حیوانی، کربوهیدرات و چربی بطوریکه منجر به کاهش وزن تدریجی در طی یکسال شود. و دور کمر کاهش یابد.

پرهیز از رژیمهای لاغری سخت و کاهش وزن ناگهانی (این عامل خود منجر به کبد چرب خواهد شد)

جراحی ضد چاقی باریاتریک فقط در موارد خاص (چاقی مرضی $BMI > 40$)

(کاهش وزن باعث کاهش مقاومت به انسولین شده که نقش مهمی در پاتوفیزیولوژی کبدچرب دارد)

۶ - تحرک فیزیکی مناسب:

ورزش و افزایش فعالیت بدنی هوازی متوسط تا شدید جهت حصول به ۵۰-۷۰٪ از حداکثر ضربان قلب. سه روز در هفته (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)

۷ - تنظیم ساعات خواب و بیداری. بهترین ساعت خواب بین ۲۲ شب تا ۲ صبح می باشد

۸ - حذف یا کنترل استرسورهای محیطی: استرسهای شغلی، خانوادگی، سرو صدای زیاد، آلودگی هوا ...

۹ - مکمل درمانی (مصرف مولتی ویتامین. اومگا-۳ . Vit.E) شواهد کافی در تایید آن وجود ندارد. بجای آن توصیه به

مصرف مواد غذایی طبیعی حاوی این ویتامینها میشود.

۱۰ درمان بیماریهای زمینه ای مسبب کبدچرب (چاقی، دیابت، هیپوتیروئیدی، هیپرلیپیدمی، سندرم متابولیک)

این افراد علاوه بر کنترل بیماری زمینه ای خود باید بطور منظم آزمایشهای مربوط به عملکرد کبد را انجام دهند.

- ۱۱ افراد دچار بیماری مزمن کبدی از جمله NAFLD باید واکسیناسیون هپاتیت A , B را انجام دهند.
- ۱۲- آموزش علائم خطر به بیماران دچار NAFLD تا در صورت بروز بموقع به پزشک مراجعه نمایند. همانطور که گفتیم کبد چرب علامت خاصی ندارد و معمولاً بطور اتفاقی در سونوگرافی یا سی تی اسکن که به دلیل دیگری درخواست شده شناسایی می شود، اما اگر فرد دچار علائمی مثل زردی، تهوع، یا درد شکمی شد باید به پزشک خود مراجعه کند.
- ۱۳ مدیریت تغذیه کودکان و آموزش سبک زندگی سالم بطوریکه در کودک نهادینه شود و سلامت در بزرگسالی را برایش رقم بزند.

References:

- ۱- American family physician: www.aafp.org
 - Weight loss for patients with nonalcoholic fatty liver (NAFLD). Cochrane for clinician ۰۹/۰۱/۲۰۱۲
 - Patient education self-care (NAFLD, ۰۷/۰۱/۲۰۱۳)
- ۲- Berkeley wellness.com
- ۳- FDN self care, jan ۸, ۲۰۱۵
- ۴- UP To Date. ۲۰۱۵. NAFLD Patient info.

تهیه کننده: دکتر صدیقه السادات قرشی - بهداشت و درمان صنعت نفت قم