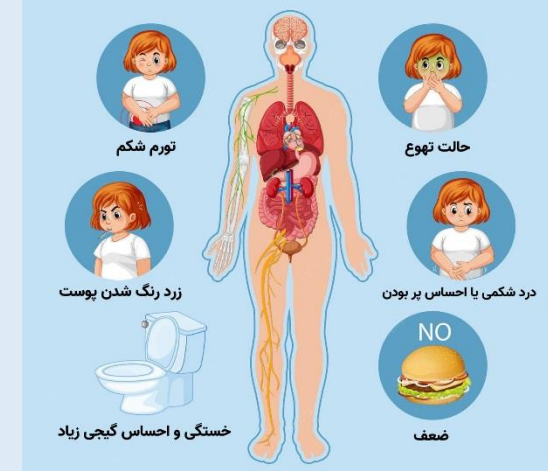


بیمار محترم بخش اورژانس

کبد چرب چیست؟

بیماری نسبتاً شایعی در جامعه ما بوده و در نتیجه بسیاری از بیماری ها و یا اختلالات تغذیه ای ایجاد می شود. بیماری کبد چرب در اثر تجمع مقدار زیادی چربی در سلول های کبدی ایجاد می شود که سبب بروز التهاب کبد و در صورت عدم درمان به سمت آسیب غیر قابل بازگشت سلول های کبدی پیش می رود؛ عدم تشخیص و درمان به موقع بیماری می تواند منجر به بروز التهاب در سلول های کبد و پیشرفت بیماری به سمت فیروز، سیروز و سرطان کبد گردد؛ کبد چرب شامل دو نوع کبد چرب الکلی که در اثر مصرف زیاد الکل رخ می دهد، و کبد چرب غیر الکلی است.

علائم کبد چرب در زنان



علائم: بیماری کبد چرب علائم خاصی نداشته و فقط با آزمایش

خون، سونوگرافی و فیبرواسکن تشخیص داده می شود. البته ضعف و خستگی، بزرگی کبد، کوفتگی، درد و ناراحتی خفیف و مبهم قسمت بالا و راست شکم می تواند از علائم غیر اختصاصی این بیماری باشد.

عوامل خطر ساز:

- ۱- دور کمر بیشتر مساوی ۹۴ سانتیمتر در مردان و بیشتر؛ مساوی ۸۰ سانتیمتر در زنان
- ۲- ابتلا به بیماری فشاری خون
- ۳- ابتلا به دیابت
- ۴- تری گلیسرید سرمی بیشتر از ۱۵۰ میلی گرم / دسی لیتر

همچنین عوامل ژنتیکی، مصرف برخی داروها، کاهش وزن شدید، سندرم تخمدان پلی کیستیک، دریافت رژیم پرکالری، مصرف رژیم پرچرب، نوشیدنی های شیرین شده و بی تحرکی نیز از عوامل خطر شناخته شده این بیماری هستند.



درمان: مهمترین روش درمانی در کبد چرب، رفع علل زمینه ای

بروز بیماری است. بنابراین علاوه بر کنترل دیابت، پرفشاری خون،

مشکلات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، تغییر در شیوه زندگی و

اصلاح رژیم غذایی از مهمترین اصول درمانی این بیماری است.

اجتناب از مصرف الکل، کاهش مصرف نمک، مصرف لبنیات

پروبیوتیک توصیه می شود. در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی

کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن اکیداً توصیه می گردد. کاهش

وزن باید تحت نظر کارشناس تغذیه صورت پذیرد. رژیم های بسیار کم

کالری که منجر به کاهش وزن بیشتر از یک کیلوگرم در هفته شوند

برای کبد بیماران مضر بوده و می تواند منجر به بدتر شدن علائم

بالینی بیماری گردد. فعالیت فیزیکی شامل پیاده روی، آهسته دویدن،

دوچرخه سواری با شدت متوسط، ۳-۵ بار در هفته، هر بار ۶۰-۳۰

دقیقه بسیار توصیه می گردد. ورزش های مقاومتی مانند تمرین

بادمبل، بارفیکس و شنای سوئی نیز مفید هستند. کاهش اضطراب

و خواب کافی نیز توصیه می شود. همیشه از بروز بیوست جلوگیری

شود ولی از ملین های قوی نیز استفاده نشود.

توصیه های غذایی و رفتاری: مصرف ۴-۵ وعده غذایی

در روز با حجم کم توصیه میشود. آخرین وعده غذایی حداقل ۳ ساعت

قبل از خواب مصرف شود. برای غذا خوردن از بشقاب و قاشق

کوچکتر استفاده کنید. هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. فاصله بین وعده

ها نباید بیشتر از ۳-۲ ساعت باشد. در هنگام تماشای تلویزیون یا

صحبت کردن با تلفن از مصرف غذا اجتناب کنید. آوردن چند نوع

غذا بر سفره اجتناب کنید.



آموزش مراقبت کبدچرب

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کدآموزش: PM/EC-0/00-19

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

کوآنزیم Q10 به رساندن اکسیژن به کبد کمک می کند. این ماده در ماهی و مغزها به مقدار زیادی وجود دارد .

افزایش دریافت غذاهای پروتئینی: پروتئین مورد نیاز بدن افراد مبتلا به کبد چرب بهتر است از منابع غذایی نظیر: غذاهای دریایی، گوشت لخم و عاری از چربی، و منابع گیاهی مانند حبوبات، سویا تامین شود. مصرف گوشت مرغ و ماهی بر گوشت قرمز ارجح است .

فیبر و آنتی اکسیدانها: استفاده بیشتر از منابع غذایی حاوی پتاسیم مثل موز، کشمش، آلو، بادام و انواع سبزیجات کمک کننده هستند. پرهیز از مصرف مقدار زیاد ویتامین A بهتر است که از منابع حاوی پیش ساز ویتامین A بتاکاروتن، مانند (هویج، زردآلو و طالبی، سبزیجات دارای برگ سبز تیره) استفاده شود. انواع میوه ها (۴-۲ واحد) و سبزیجات را مصرف کنید. سبزیجات و حبوبات را در وعده های خود قرار دهید که این غذاها احساس سیری بیشتری برای شما ایجاد خواهند کرد و از افزایش ناگهانی قند خون شما پیشگیری میکنند . مواد غذایی غنی از ویتامین C (مرکبات، قهوه، قهوه، سبزیجات برگ سبز تیره، کشمش سیاه) در رژیم غذایی قرار دهید. لازم به ذکر است که هر واحد میوه شامل یک سیب، موز، پرتقال یا کیوی کوچک، یک هلو متوسط، ۴ عدد زردآلو، ۱۷ عدد انگور، ۱۲ عدد گلاس ، ۲ عدد آلو، ۳ عدد خرما، ۲ قاشق غذاخوری کشمش یا ۱۵۰ گرم هندوانه یا طالبی خرد شده میباشد.

قندهای ساده و کربوهیدرات تصفیه شده: کاهش مصرف قند و شکر و نیز نوشیدنی ها و غذاهای شیرین شده صنعتی (نوشابه، آبمیوه ، ژله، مربا، آبنبات، شکلات، بیسکویت و...) را مدنظر قرار دهید. مصرف نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی خود را کاهش دهید. غلات سیوس دار مانند نان های تهیه شده از آرد سیوسدار را جایگزین مواد بدون سیوس مصرف کنید.

اصلاح چربیهای رژیم غذایی: رژیم مناسب برای این بیماری محدود از غذاهای پرچربی و سرخ کردنی و استفاده از روش آب پزوبخار پز است .مصرف همه چربی ها و روغن ها خصوصا چربی های حیوانی، روغنهای نباتی، ذرت، آفتابگردان را کاهش دهید. عدم مصرف گوشت و لبنیات پر چرب، کره، خامه، روغن حیوانی، پوست مرغ، روغن های نیمه جامد (نباتی)، کیک، کلوچه، دونات، چیپس، فست فودها را مورد توجه قرار دهید. حتی المقدور روغن زیتون، کانولا و کلزا را جایگزین روغن های حیوانی و نیمه جامد (نباتی) کنید. به جای سس مایونز برای سالاد، از آبلیمو و آبغوره استفاده کنید.

نوشیدن آب کافی در طول روز و در فواصل بین وعده های غذایی توصیه می شود. مصرف ۲ فنجان قهوه تلخ در روز می تواند مفید باشد. سیر ، کاسنی، خاکشیر ، ، خارمریم، زنجبیل، چای سبز، سیاهدانه و دارچین نیز می تواند در درمان کبد چرب نقش کمی داشته باشد .

