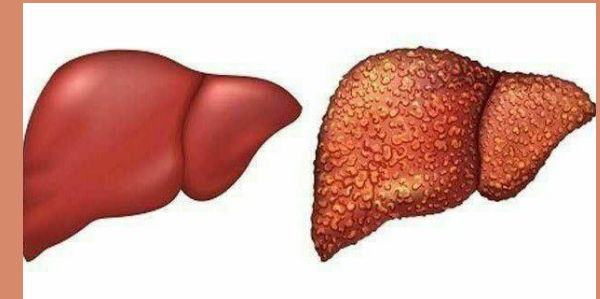


## بسمه تعالی

# کبد چرب



## واحد آموزشی سلامت

## بیمارستان سردار سلیمانی

[بیمارستان شهید سلیمانی](http://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

کبد چرب در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد در شرایطی ایجاد می شود که کبد در شکستن چربیها مشکل داشته باشد. به همین دلیل ذرات چربی در بافت های کبدی تجمع پیدا می کند. در نتیجه، اختلال در فعالیت طبیعی کبد به وجود می آورد. در حال حاضر ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماریارانی که به متخصصان مراجعه می کنند به نحوی کبد چرب در آنها دیده می شود

در حقیقت بیماری کبد چرب غیرالکلی یک بیماری مزمن کبدی است که دامنه گسترده ای از علائم بالینی (از کبد چرب بدون علامت تا التهاب شدید کبد به همراه فیبروز و گاهی سیروز) را در بر می گیرد. در این بیماران مقاومت به انسولین و بیماری های قلبی و عروقی نیز از شیوع بالایی برخوردار است.

### تشخیص کبد چرب:

بوسیله ی سونوگرافی و ام آر آی میتوان کبد چرب غیر الکلی را تشخیص داد. در این بیماری

همچنین میزان آنزیم های کبدی افزایش می یابد.

### علل ایجاد بیماری کبد چرب:

- چاقی و اختلال در چربی خون
- بیماری دیابت نوع
- مصرف مشروبات الکلی
- چاقی
- مصرف برخی داروهای کورتون دار،
- آنتی بیوتیک ها و آسپرین
- مصرف بی رویه هورمون ها

کبد چرب معمولاً یک بیماری خاموش است بخصوص در مراحل اولیه که نشانه ای ندارد.

### نشانه های کبد چرب چیست؟

اغلب مبتلایان به کبد چرب فاقد علامت هستند. اما نشانه های رایج شامل موارد زیر می باشند:

- ✓ احساس خستگی و بی حالی مداوم
- ✓ کاهش وزن و اشتها
- ✓ حالت تهوع

✓ ضعف عمومی

✓ درد در مرکز و یا سمت راست بخش

بالایی شکم

✓ سردرگمی، مشکل در تمرکز و گیجی

### درمان کبد چرب:

بیماری کبد چرب قابل برگشت می باشد  
کاملاً درمان پذیر است .

✚ رعایت رژیم غذایی

✚ کاهش وزن

✚ ورزش منظم : روزانه ۳۰-۶۰

دقیقه پیاده روی و ورزش منظم  
داشته باشید.

### محدودیت در مصرف مواد غذایی زیر:

❖ مواد نشاسته ای، کربوهیدرات ها

مثل: قند ساده، نان، ماکارانی، کیک ها،

بیسکویت و دسرها کمتر استفاده

نمایید.

❖ غذاهای فست فود آماده کنسرو ی

سرخ شده نوشابه ها مواد لبنی پرچرب

شامل ماست پرچرب، پنیر خامه ای ،

خامه بستنی محدود نمایید.

❖ مصرف کله پاچه، مغز، کره محلی، روغن

جامد گیاهی برای این افراد ممنوع

است.

### مواد غذایی مفید برای کبد چرب:

• نوشیدن ۲ لیتر یا ۸ لیوان آب در روز و

لی همراه غذا آب و مایعات مصرف  
نشود .

• افزایش مصرف مقدار سبزی ها میوه

های خام و فیبرها استفاده از منابع غنی

ویتامین ث و سلنیوم . ویتامین ث به

میزان زیاد در مرکبات و سلنیوم در

انواع ماهی و میگو وجود دارد .

و مصرف سبزیجات تازه و میوه های غنی از

آنتی اکسیدان مانند: آلو، توت فرنگی، زغال

اخته، شاتوت، انار، تمشک، پرتقال ، گریپ

فروت ، طالبی، سیب، ، فلفل دلمه ای های رنگی،

هویج، گوجه فرنگی، انواع کلم، گل کلم، کلم

قمری، کلم پیچ (در صورت داشتن بیماری های

مزمین دیگر مانند دیابت حتماً با متخصص تغذیه

مشورت نمایید)

• آب لیموترش تازه

• منابع امگا ۳ مانند: روغن کانولا، گردو، خرفه

و ماهی

• خاکشیر

• سرکه سیب