



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

کبد چرب

واحد آموزش سلامت

تهیه: فاطمه قدیمی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تنظیم: اسماعیل احمدی ششده (کارشناس پرستاری)

تیرماه 1405

مشاور علمی: دکتر پاک (متخصص داخلی)

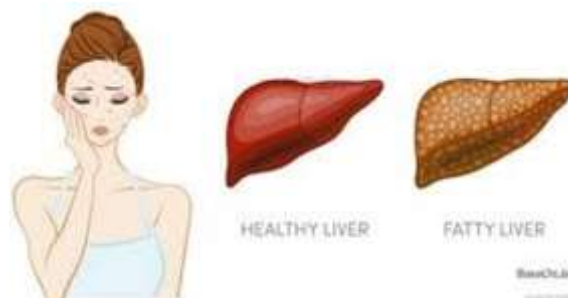
فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،
بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی
امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

کبد چرب چگونه ایجاد می شود؟

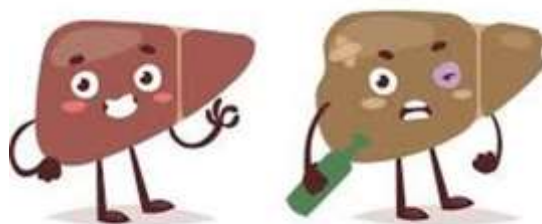


کبد چرب در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد در شرایطی ایجاد می شود که کبد در شکستن چربی ها مشکل داشته باشد؛ به همین دلیل ذرات چربی در بافت های کبدی تجمع پیدا می کند. در نتیجه اختلالاتی در فعالیت طبیعی کبد به وجود می آورد. در حال حاضر ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران که به متخصصان مراجعه می کنند به نحوی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

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 بالای شکم
- سردرگمی، مشکل در تمرکز
- گیجی



چه افرادی استعداد ابتلا به کبد چرب دارند؟

- افراد بی‌تحرک و علاقه‌مند به غذاهای آماده و فست‌فودها
- افراد چاق و دچار اضافه وزن
- افراد مبتلا به دیابت
- افراد مبتلا به چربی خون
- مصرف بی‌رویه و بی‌قاعده ویتامین A



دیابت

دیابت یکی از مهم‌ترین علل بروز بیماری کبد چرب است. بیماری دیابت یا بیماری افزایش غیر طبیعی قند خون است.

در دیابت نوع دوم یا دیابت غیر وابسته به انسولین، انسولین ترشح می‌شود ولی به عللی مؤثر واقع نمی‌شود. این نوع دیابت به دیابت بزرگسالان نیز معروف است. دیابت اگر به خوبی کنترل نشود عوارض متعددی را برای بیمار ایجاد می‌کند. یکی از این عوارض کبد چرب است.

کبد چرب در دیابت نوع یک شایع نیست ولی در نیمی از مبتلایان به دیابت نوع دو دیده می‌شود. علت ترشح چربی در کبد مبتلایان به دیابت قندی نوع دو، افزایش اسیدهای چرب با منشأ غذایی و متابولیسم مواد نشاسته‌ای و تبدیل آن‌ها به اسیدهای چرب است.

درمان کبد چرب



- رژیم غذایی
- کاهش وزن
- ورزش
- استفاده از داروهای کاهنده قند خون در بیماران دیابتی
- استفاده از داروهای کاهنده کلسترول در بیماران مبتلا به کلسترول بالا

چگونه از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کنیم؟

- رژیم غذایی سالم
- مصرف بالای میوه، سبزی، غلات سبوس‌دار
- جلوگیری از افزایش وزن
- داشتن رژیم غذایی سالم به همراه فعالیت بدنی به حفظ وزن سالم کمک می‌نماید.
- هنگام استفاده از داروها کاملاً مراقب باشید.
- استفاده از داروهای کاهنده قند خون در بیماران دیابتی
- * استفاده از داروهای کاهنده چربی خون در بیماران با چربی خون بالا

مواد غذایی مفید برای کبد

- سیر و پیاز
- انواع کلم
- چای سبز
- چغندر
- سیب
- زنجبیل
- آبلیمو
- عرقیات گیاهی