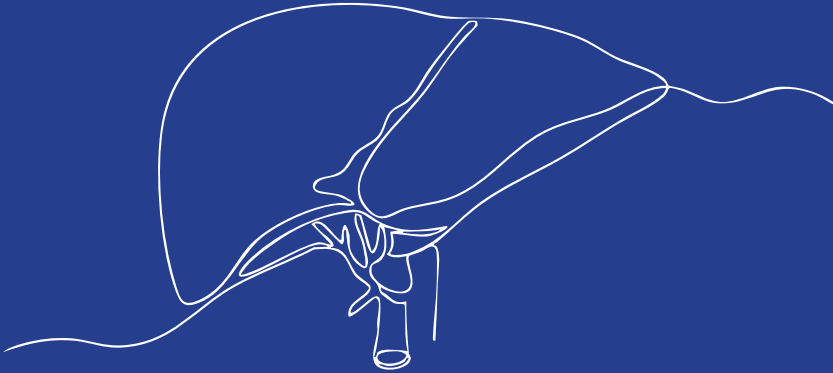


## كبد چرب غير الكلى (NAFLD) چيست؟





کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) به حالتی گفته می‌شود که بیش از ۵ درصد از سلول‌های کبد حاوی چربی (تری‌گلیسرید) هستند. در حالی که فرد الکل مصرف نمی‌کند یا مقدار آن بسیار ناچیز است. این بیماری شایع‌ترین علت افزایش آنزیم‌های کبدی در بزرگسالان است.

## علت اصلی کبد چرب

عدم تعادل بین ورود و مصرف چربی در بدن در نتیجه تجمع چربی در سلول‌های کبد. مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز:

❖ چاقی و اضافه وزن ( $BMI > 25$ )

❖ دیابت نوع ۲

❖ افزایش چربی خون (تری‌گلیسرید یا LDL بالا)

❖ مقاومت به انسولین

❖ سبک زندگی کم‌تحرک و مصرف زیاد قند و چربی

❖ فشار خون بالا

❖ سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

❖ کم‌کاری تیروئید

❖ اختلال در خواب آپنه

❖ رژیم غذایی ناسالم:

سرشار از قندهای تصفیه شده، فروکتوز (به ویژه در نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی) و چربی‌های اشباع



## علائم و نشانه‌ها

مشکل اصلی کبد چرب غیر الکلی این است که در مراحل اولیه اغلب هیچ علامت واضحی ندارد و با پیشرفت بیماری، ممکن است علائم زیر ظاهر شوند:

- ❏ خستگی و ضعف
- ❏ احساس ناراحتی یا درد خفیف در سمت راست و بالای شکم

در مراحل بسیار پیشرفته (سیروز):

- ❏ زردی پوست و چشم (یرقان)
- ❏ تورم در پاها و شکم (آسیت)
- ❏ خارش پوست
- ❏ گیجی و مشکلات خواب

## چرا کبد چرب باید درمان شود؟

چون کبد چرب می‌تواند به فیبروز، سیروز و حتی سرطان کبد (HCC) منجر شود. علاوه بر آن، کبد چرب بخشی از «سندروم متابولیک» است و با دیابت نوع ۲، چربی خون بالا، فشار خون بالا و بیماری قلبی عروقی همراهی دارد. در حقیقت، بیشترین مرگ‌ومیر بیماران کبد چرب، ناشی از بیماری قلبی است نه نارسایی کبدی.

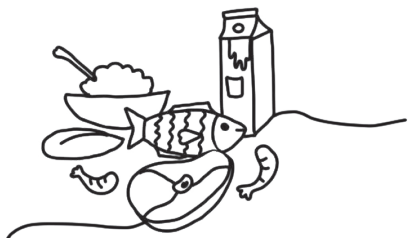


## باورهای نادرست

واقعیت علمی	باور نادرست
حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد بیماران مبتلا به کبد چرب وزن طبیعی دارند	فقط افراد چاق دچار کبد چرب می شوند
هیچ داروی گیاهی تأیید شده علمی برای درمان کبد چرب وجود ندارد. بعضی مکمل ها حتی به کبد آسیب می زنند.	داروی گیاهی برای درمان کافی است
اغلب بدون علامت است و تصادفاً در سونوگرافی کشف می شود. در مراحل پیشرفته ممکن است خستگی یا احساس سنگینی زیر دنده راست بروز کند.	کبد چرب همیشه علامت دارد

## اصول کلی تغذیه

- کاهش کالری روزانه (حدود ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ کالری کمتر از نیاز روزانه)
- محدود کردن قندهای ساده: شکر، شیرینی، نوشابه، آبمیوه صنعتی
- پرهیز از چربی های ترانس و اشباع: فست فود، گوشت فرآوری شده
- مصرف غذاهای طبیعی، پخته یا بخارپز
- الکل و نوشیدنی های الکلی، سبب تشدید بیماری شده و در نهایت باعث سیروز کبدی می شود
- استفاده از نان های سبوس دار و پروتئینی به جای مصرف نان های لواش، تافتون که با آرد سفید تهیه می شوند
- میوه به صورت کامل و با پوست مصرف شود، همچنین مصرف آبمیوه چه صنعتی و چه طبیعی محدود شود



## رژیم مدیترانه‌ای (Mediterranean Diet)

- روغن زیتون به عنوان منبع چربی اصلی
- سبزیجات تازه، میوه، مغزها، حبوبات
- ماهی ۲ الی ۳ بار در هفته
- محدودیت گوشت قرمز و لبنیات پرچرب
- نان و غلات سبوس دار

این رژیم علاوه بر بهبود آنزیم‌های کبدی، حساسیت به انسولین و چربی خون را نیز اصلاح می‌کند.

## پروتئین و فیبر

پروتئین کافی (۱ الی ۱.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن) برای حفظ توده عضلانی ضروری است. منابع خوب: مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات کم چرب، حبوبات. فیبر زیاد (سبزیجات، غلات کامل، دانه‌ها) به کنترل قند و چربی کمک می‌کند.

## پرهیز از مکمل‌های غیر تأیید شده

مکمل‌هایی مانند «خارمریم»، «چای سبز غلیظ»، «گارسینیا کامبوجیا» یا «قرص‌های لاغری ناشناخته» ممکن است برای کبد آسیب‌زا باشند. تنها مکمل‌هایی باید مصرف شوند که توسط پزشک توصیه شده‌اند و دارای تأییدیه علمی معتبر (EMA یا FDA) هستند.



## کاهش وزن اصولی

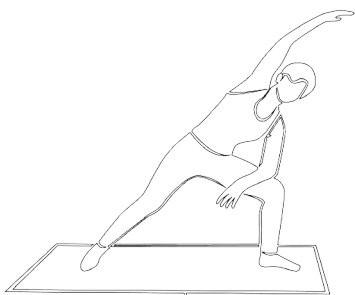
هدف درمانی: کاهش ۷ الی ۱۰ درصد وزن بدن طی ۶ الی ۱۲ ماه.  
حتی کاهش ۵ درصد وزن باعث بهبود آنزیم‌های کبدی می‌شود.  
بیش از ۱۰ درصد کاهش وزن می‌تواند التهاب و فیبروز را کاهش دهد.  
کاهش وزن سریع با رژیم‌های غیرعلمی، آب‌میوه‌خواری یا مکمل‌های چربی‌سوز می‌تواند کبد را آسیب‌پذیرتر کند.

## ورزش منظم

فعالیت بدنی، حتی بدون کاهش وزن زیاد، به کاهش چربی کبد کمک می‌کند  
۱۵۰ الی ۲۴۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته با شدت متوسط (مثلاً ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند در ۵ روز هفته)  
در صورت عدم توان فعالیت با شدت فوق، پیاده‌روی روزانه آهسته با زمان طولانی‌تر توصیه می‌گردد  
۲ جلسه تمرین مقاومتی (باکش یا وزنه سبک) برای حفظ عضله  
از بی‌تحرکی طولانی (بیش از ۳۰ دقیقه نشستن مداوم) پرهیز شود

## زمان مراجعه به پزشک

افزایش مداوم آنزیم‌های کبدی در آزمایش  
احساس خستگی، بی‌اشتهایی یا زردی  
سابقه خانوادگی سیروز یا دیابت  
اضافه وزن و چربی خون بالا با یافته کبد چرب در سونوگرافی  
پایش منظم (هر ۶ الی ۱۲ ماه) شامل بررسی آنزیم‌های کبد، وزن، قند و چربی توصیه می‌شود.





 TheMIN.ir

 INFO@THEMIN.IR

 IRANMALL, TEHRAN

 0999 997 83 97 - 0999 997 84 97