



## بیماری

## کبد چرب چیست؟

# جگر بی صدا

دکتر احمد مختاریان

دبیر منطقه دو تهران

دستگاه گوارش یکی از گسترده‌ترین و پر حجم‌ترین دستگاه‌های بدن است. بخش‌هایی از دهان، گردن، سینه و تمام شکم را شامل می‌شود. در واقع بیش از نصف تنه انسان را به خود اختصاص داده است. دستگاه گوارش دو قسمت دارد. بخش اصلی آن شامل دهان، حلق، مری، دوازدهه، روده باریک و روده فراخ است و قسمت دوم آن اندام‌های ضمیمه‌ای یعنی دندان‌ها، زبان، غدد بزاقی، اپیگلوت، لوزالمعده (پانکراس)، کیسه صفرا، کبد (جگر) و غدد بسیار فراوان درون ریز جدار لوله گوارشی است.

کبد بزرگ‌ترین غده بدن با وزنی در حدود ۱۵۰۰ گرم است. این غده تمام قسمت بالا و راست حفره شکمی را اشغال می‌کند. اگر کبد مهم‌ترین غده بدن انسان نباشد، دست کم دومین غده بسیار با اهمیت آن است. برخی دانشمندان و محققان بیش از ۲۰ کارکرد و نقش مهم برای کبد نام برده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- ✓ تولید صفرا برای تجزیه و شکستن چربی‌ها؛
  - ✓ ذخیره‌سازی قند اضافه بدن به صورت گلیکوژن؛
  - ✓ تنظیم سطح قند بدن؛
  - ✓ تنظیم سطح چربی بدن؛
  - ✓ تنظیم سطح پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه بدن؛
  - ✓ تولید بسیاری از پروتئین‌های ضروری و حیاتی مانند آلبومین؛
  - ✓ تجزیه و از بین بردن سم‌ها (سم زدایی)؛
  - ✓ تجزیه بسیاری از داروها و کاهش تأثیرات زیانبار آن‌ها؛
  - ✓ تجزیه و از بین بردن گلبول‌های قرمز پیر و فرسوده. وجود این همه تنوع در وظایف این غده، به دلیل داشتن ساختمان بسیار ظریف و ویژه آن است.
- با توجه به موارد بالا، حفظ سلامت این غده قرمز جگری رنگ از مهم‌ترین مسئولیت‌های هر یک از ماست.

شاید گزافه‌گویی نباشد اگر بگوییم «داشتن کبد سالم یعنی بهره‌مندی از بخش بزرگی از سلامتی».

برای درک جایگاه پراهمیت این غده، توجه به این نکته می‌تواند کمک‌کننده باشد که بسیاری از بزرگان جهان پزشکی تألیفات مفصل و پر حجمی درباره کبد و بیماری‌های آن دارند.

این اندام نیز مانند بقیه اندام‌های بدن دچار بیماری‌ها و اختلالات متعدد و گوناگون می‌شود، مانند: سرطان کبد، سیروز، هپاتیت، عفونت‌های انگلی و کیستیک، نارسایی کبدی و کبد چرب.

در این مقاله به بیماری «کبد چرب» می‌پردازیم. این بیماری از گروه بیماری‌های عصر تمدن و دهه‌های کنونی زندگی بشری محسوب می‌شود. آمارهای مراکز بهداشتی معتبر جهان گویای روند صعودی تعداد مبتلایان به آن و همچنین کاهش سن ابتلا (از بزرگسالان به جوانان و نوجوانان) در کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت و از جمله در کشور ما ایران است.

بیماری کبد چرب عبارت است از تجمع گویچه‌های چربی در حداقل پنج درصد سلول‌های کبدی و در نتیجه

متورم شدن آن‌ها. این چربی بیشتر از نوع تری گلیسیرید است.

کبد چرب به دو شکل الکلی و غیرالکلی بروز می‌کند. کبد چرب - از هر نوع که باشد - نشانه‌های قابل دیدن ندارد. هیچ پزشکی نمی‌تواند هنگام معاینه بالینی متوجه آن شود و آن را تشخیص دهد. تنها راه شناسایی آن انجام آزمایش خون و آزمایش‌های کارکرد کبدی است. اما این علائم می‌تواند بیمار و پزشک را به انجام آزمایش‌های تشخیصی و سونوگرافی تحریک کند و وادارد. درد خفیف بالای شکم و زیر سینه، خستگی زودرس، تهوع و استفراغ. اگر کبد در مراحل اولیه گرفتاری به این عارضه باشد، می‌توان با حذف عوامل ایجادکننده، آن را به حالت طبیعی بازگرداند، اما در صورت ادامه روند تجمع چربی، کبد دچار هپاتیت و التهاب می‌شود که در این مرحله علائم هپاتیت یعنی زردی و یرقان بروز می‌کنند. ادامه یافتن سیر کبد چرب به سیروز و از کار افتادن کبد می‌انجامد که در این صورت پیوند کبد ضرورت خود را آشکار خواهد کرد و اگر - به هر دلیلی - پیوند انجام نگیرد، مرگ فرد مبتلا را در پی خواهد داشت.

عوامل ایجادکننده کبد چرب عبارتند از: نوشیدن الکل، چاقی، دیابت (مرض قند)، استفاده از غذاهای پرچرب مانند سس‌ها و فست‌فودها، مصرف زیاد قند و نشاسته مانند شیرینی، شکلات، برنج و کم‌تحرکی.

با توجه به این عوامل، چند دسته از افراد بیشتر از دیگران در معرض گرفتار شدن به عارضه کبد چرب قرار دارند:

مصرف‌کنندگان الکل؛ افراد چاق؛ کسانی که تحرک بدنی کم دارند مانند کارمندان، رانندگان و وسایل نقلیه عمومی و کسانی که برای انجام هر کاری از اتومبیل استفاده می‌کنند؛ کودکان و جوانانی که فعالیت بدنی آن‌ها کم است (زیاد با رایانه کار می‌کنند، برای مسی‌های کوتاه از سرویس مدرسه استفاده می‌کنند، کم بازی می‌کنند) یا به علاقه خود یا اصرار والدین، زیاد غذا می‌خورند.

### پیشگیری و راه‌حل

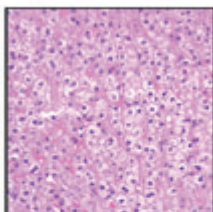
از آنجا که تاکنون هیچ روش درمانی مؤثر و مورد قبولی در این زمینه ارائه نشده است، پس بهترین کار انجام اقدامات پیشگیرانه است. مسلماً قطع مصرف الکل، کاهش

مصرف چربی و قند و از همه مهم‌تر پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی نسبتاً سنگین که باعث افزایش میزان سوخت‌وساز چربی‌ها می‌شود، مانند فوتبال، بسکتبال، ژیمناستیک، دویدن و بازی‌های پرتحرک، می‌تواند برای نوجوانان و جوانان تأثیرات مثبتی در جلوگیری از پیدایش این عارضه داشته باشد. بزرگ‌سالان نیز با قطع مصرف الکل و داشتن فعالیت بدنی نسبتاً شدید مانند فوتبال، بدمینتون، دویدن آرام، راهپیمایی‌های تقریباً آرام ولی طولانی مدت و تنظیم رژیم غذایی می‌تواند از بروز بیماری کبد چرب جلوگیری کنند یا کبد را به حالت طبیعی بازگرداند؛ البته به شرط آنکه وارد مرحله هپاتیت و سیروز نشده باشند. خوردن انواع گیاهان و غذاهای دارای فیبر مانند سبزیجات، غلات، عدس، لوبیا، میوه‌ها و ویتامین ای نیز می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

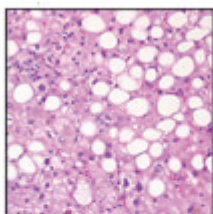
آنچه بسیار بااهمیت است انجام دوره‌ای آزمایش خون و آزمایش‌های کبدی و در صورت صلاحدید پزشک انجام سونوگرافی است.

### مراقب جگر خود باشید.

### کبد سالم



### کبد چرب



بیماری کبد چرب عبارت است از تجمع گویچه‌های چربی در حداقل پنج درصد سلول‌های کبدی و در نتیجه متورم شدن آن‌ها

