

بوجود می آید و احتمال این بیماری افزایش می یابد.

این بیماری (کبد چرب غیر الکلی) سبب پیشروی بیماری دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی گردد و حتی می تواند اختلالات کبدی و خیمی را ایجاد کند.

### علائم:

اغلب اوقات فرد علامتی ندارد ولی در بعضی افراد دردی مبهم در قسمت بالا و راست شکم همراه با یک کبد بزرگ شده وجود دارد و فرد احساس خستگی عمومی می کند.

سونوگرافی کبد و آزمایش های خون برای تشخیص مفید است. در نهایت ممکن است نمونه برداری از کبد انجام شود که پزشک نمونه کوچکی از کبر را بر می دارد و تحت آزمایش قرار می دهد. البته این روش زمانی که پزشک شک و تردید دارد یا فکر می کند که بیماری به سمت سیروز (یک نوع بیماری

در نوع ساده آن، چربی ها در کبد انباشته می شود. که خوشبختانه برای اکثر ما مشکلی ایجاد نمی کند و با گرفتن رژیم غذایی طبق دستور پزشک و کاهش وزن، به زندگی خود ادامه خواهیم داد. ولی زمانی که اضافه وزن داشته باشیم این بیماری شایعتر خواهد بود.

### عوامل خطر ساز:

- ✓ افراد خیلی چاق یا افرادی که اضافه وزن دارند، استعداد بیشتری برای بیماری دارند.
- ✓ بیماران دیابتی بخصوص دیابت نوع دوم.
- ✓ افراد مسن، بخصوص افراد بالای ۵۰ سال، در ضمن این بیماری در مردان شایعتر از زنان است.
- ✓ افرادی که چربی خون بالا دارند (کلسترول بالا، تری گلیسیرید بالا)
- ✓ کسانی که سریعاً وزن خود را کم می کنند بخصوص با روش جراحی (زمانی که با روش جراحی وزن سریعاً کاهش می یابد، تغییراتی در اسیدهای چرب

**کبد** یا جگر سیاه در قسمت بالا و راست شکم قرار دارد و یکی از اعضای بدن ما می باشد که چندید کار مهم انجام می دهد:

- ✓ ذخیره قند اضافه بدن که به آن گلیکوژن گویند.
- ✓ کمک به ساختن چربی و پروتئین از غذاهای خورده شده.
- ✓ موادی که برای لخته شدن خون لازم است.
- ✓ کمک به تجزیه الکل، داروها و سموم بدن.
- ✓ ساختن صفرا یا زردآب که چربی های بدن را تجزیه کرده تا روده ها بتوانند مواد غذایی مورد نیاز بدن را جذب نمایند.

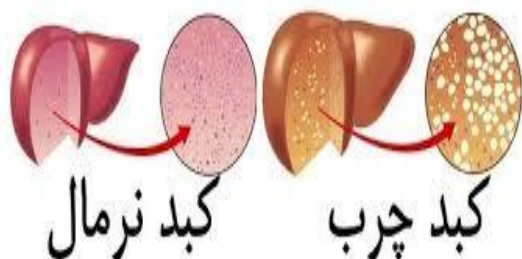
### بیماری کبد چرب چیست؟

همانطور که از نامش پیداست، زمانی است که چربی در سلول های داخلی کبد ذخیره باقی می ماند، و این حالت حالتی مرضی است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان گلویه و بوی احمد  
پارستان امام سجاد (ع)

## بیماری کبد چرب غیر الکلی



www.payamesalamat.com

حمیه بیات‌نش (سوپروایزر آموزشی)

این بیماری می‌تواند خطرات قلبی-عروقی را افزایش دهد. پس باید مواظب سلامت خود باشید.

لازم به ذکر است بیماری‌های قلبی-عروقی بیشترین دلیل متداول بیماری‌ها و مرگ در افراد با کبد چرب غیر الکلی می‌باشد. پس

بهتر است روی بیماری‌های قلبی نیز تمرکز و همچنین عادات زندگی خود را تغییر دهید.

رژیم غذایی پر سبزی و کم چرب مصرف کنید.

وزن خود را کم کنید.

ورزش کنید.

سیگار نکشید.



کبدی است) پیشرفت می‌کند، انجام می‌دهد.



درمان:

انجام ورزش‌های ساده

کاهش وزن تدریجی

تغییر در شیوه زندگی، تغییر در عادات روزمره (مانند نکشیدن سیگار، عدم مصرف الکل)

استفاده از رژیم سالم و متعادل و سبزیجات

کنترل فشارخون بالا

کنترل سطح کلسترول خون

کنترل سطح گلوکز خون