

به مناسبت ۱۲ ژوئن مصادف با ۲۲ خرداد که به نام روز جهانی «کبد چرب غیر الکلی» نام گرفت

# درد خاموش کبد!

امروزه «کبد چرب» یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست که میلیون‌ها نفر در دنیا به آن مبتلا هستند. این بیماری که در نتیجه اختلال متابولیک بروز پیدا می‌کند، ارتباط مستقیمی با شیوه زندگی مدرن، به عبارتی رژیم‌های غذایی نامتعادل و سرشار از چربی و شیرینی و همچنین کمبود فعالیت‌های جسمانی دارد. از آنجا که ابتدا به «کبد چرب» معمولاً بدون علامت هشدار دهنده است و بیماری مدت‌ها به طور خاموش پیشرفت می‌کند، بسیار نگران‌کننده است. متأسفانه در بسیاری از موارد، بیماری پس از رسیدن به مراحل پیشرفته تشخیص

■ مریم سادات کاظمی

داده می‌شود که پیامدهای جدی و خطرناکی مانند سیروز یا سرطان کبد را در پی دارد. «کبد چرب» بیماری بسیار جدی‌ای است و بیماران مبتلا به کبد چرب در معرض خطر بیشتر ناراحتی‌های قلبی-عروقی هستند که به عنوان نخستین عامل فوت این بیماران شناخته می‌شود. آموزش تاثیر بسیار جدی در زمینه پیشگیری و تشخیص به موقع بیماری دارد و از همین رو، از سال ۲۰۱۸ میلادی، ۱۲ ژوئن مصادف با ۲۲ خرداد به عنوان روز جهانی «کبد چرب غیر الکلی» معرفی شده تا توجه بیشتر نسبت به شیوه زندگی و زمینه‌های خطر مورد توجه باشد.

■ دکتر علی غلامپور  
دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی ایران، دانشکده طب سنتی و مکمل مشهد

کبد چرب غیر الکلی از دیدگاه طب سنتی ایران «کبد» همراه مغز و قلب از اعضای رئیسه بدن هستند. اعمال و وظایف کبد در بدن بسیار مهم است چرا که کبد معدن روح طبیعی و قوای طبیعی است و تبدیل‌کننده کیلوس معدی به کیموس است. همچنین تغذیه و رشد و تکامل بدن توسط کبد انجام می‌گیرد. کبد محل تولید اخلاط چهارگانه خون، بلغم، صفرا و سوداست. بروز تغییرات در بدن از جمله تغییر رنگ چهره و ورم‌های زیر پلک تحتانی چشم از علائم بیماری‌های کبد (سوءمزاج‌ها) است. از سوءمزاج‌های مهم کبد که می‌تواند مرتبط با کبد چرب باشد، سوءمزاج‌های سرد و تر کبد و انسدادهای مسیر عروق غذارسان به کبد است. علائم این سوءمزاج‌ها عبارتند از: ادرار سفید و رقیق، زیادی بلغم، تشنگی کم، گرسنگی زیاد، کمی هضم، بی‌اشتهایی هنگام سردی بسیار زیاد، مدفوع گاهی کمی خشک بدون بو و گاهی مرطوب مایل به سفیدی و کم‌بو، نبض کند، سفیدی زبان و لب‌ها، بی‌رونی رنگ چهره (گاهی سیاه‌مایل به سبزی و گاهی زرد مایل به پسته‌ای)، کم‌خونی و دشواری جریان خون.

کبد چرب غیر الکلی امروزه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کبدی در جوامع مدرن امروزی است که رابطه مستقیمی با زندگی شهری، کم‌تحرکی و چاقی دارد و در صورت تشخیص و درمان به‌موقع می‌تواند از ابتلای به موارد پیشرفته بیماری کبد مانند سیروز و نارسایی کبد و عواقب آن جلوگیری کند. در طب رایج، کبد چرب غیر الکلی دارای علائم بالینی اختصاصی در بیشتر بیماران نیست و علائم عمدتاً شامل احساس ضعف و خستگی نسبی و ناراحتی مبهم در ناحیه کبد است و تشخیص بر مبنای روش‌های تصویربرداری (عمدتاً سونوگرافی) و آزمایش‌های پاراکلینیک خواهد بود. البته تشخیص قطعی بانمو نه‌برداری



## برخی غذاها و گیاهان مناسب برای کبد چرب

- ❖ گوشت‌های گرم و لطیف همراه نخود، به علاوه زیره، شوید، دارچین و آویشن
- ❖ کرفس، مویز، بادام، پسته و فندق
- ❖ دمنوشی از تخم رازیانه، تخم کرفس، شیرین‌بیان از هر کدام ۱۰ گرم همراه ۳۵ گرم گلگند عسلی
- ❖ زیره (سیاه و سبز)، انیسون، مرزنجوش، سیاهدانه (شونیز)، دارچین، اثلج (پنج انگشت)، هویج ایرانی (زردک)، بیدمشک، گلپر و پادرنجوبه
- ❖ ماه‌الجین (آب پنیر) ناشی از شیر شتر یکی از بهترین انواع ماه‌الجین برای درمان سوءمزاج سرد و تر و سده کبد است و باعث دفع رطوبات غلیظ کبد می‌شود.
- ❖ سکنجبین‌ها: انواع سکنجبین‌ها با قدرت بازکنندگی مجاری و نفوذ خود یکی از پر مصرف‌ترین داروها در رفع سده و به‌خصوص سده‌های کبدی هستند که می‌توانند اخلاط غلیظ لزج و مواد سوداوی ناشی از احتراق بلغم را با مکانیسم پاک‌سازی اخلاط لزج کبد برطرف کنند. ■

### عملکرد و موقعیت «کبد»

«کبد» مواد غذایی درون خون را به ویتامین‌ها، هورمون‌ها یا انرژی برای عملکرد اندام‌های مختلف بدن تبدیل می‌کند

### عوامل خطر

مصرف زیاد قند و چربی به صورت مداوم و در طولانی مدت

حتی نوشته‌های لایت نیز گرچه ارتباط مستقیمی با بروز بیماری ندارند، به دلیل اینکه عادت به خوراکی‌های شیرین ایجاد می‌کنند، برای سلامت مفید نیستند و توصیه نمی‌شوند.

بی‌تحرکی یا عدم فعالیت کافی در زندگی

مواد و عادات غذایی که می‌تواند منجر به سوءمزاج سرد و تر یا سده (کبد چرب) شود: (۱) خوردن غذاهای بسیار گرم و بلافاصله نوشیدن آب سرد پس از آن (۲) نوشیدن آب سرد بلافاصله روی غذا، بعد از حمام، بعد از جماع، بعد از ورزش (۳) مصرف خوردنی‌های لزج و غلیظ که مضر کبد است و کبد را مستعد انسداد (سده) می‌کند. (۴) روی هم خوردن غذاها به نحوی که یک غذا هضم نشده‌غذای بعدی را روی آن بخورند. (۵) خوردن شیرینی و حلوا بلافاصله روی غذا. ■

ابتلای به کبد چرب بیشتر است. فعالیت بدنی می‌تواند منجر به کاهش خطر دیابت نوع ۲، کاهش مقاومت به انسولین، فشار خون بالا، چربی خون بالا و نشانگان متابولیک شود، در نتیجه می‌توان گفت فعالیت بدنی می‌تواند در درمان بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی مفید باشد. همچنین ورزش باعث کاهش میزان آنزیم‌های کبدی در سرم بیماران مبتلا به کبد چرب می‌شود. در حقیقت حتی افزایش اندکی در میزان فعالیت بدنی روزانه نیز می‌تواند منجر به بهبود آنزیم‌های کبدی شود.

ماده‌های غلیظ، لزج و سرد و تر است که به دلیل زیادی و پر شدن و انباشت این مواد در کبد، امتلا ایجاد خواهد کرد. اغلب تولید این گونه مواد به دلیل مشکلات تغذیه‌ای و شیوه زندگی غلط است بنابراین باید توجه داشت هیچ‌گونه داروی قطعی و روش درمانی یکسانی برای درمان افراد مبتلا به کبد چرب وجود ندارد و تغییر در شیوه زندگی حتماً باید جزء اصلی درمان باشد. در افراد چاق، افراد با فشارخون بالا، تری‌گلیسرید بالا و مقاومت به انسولین خطر

مباحث سوءمزاج‌های سرد و تر کبد، سده‌ها (انسداد) اوآرام کبد (سرطان کبد) جستجو کرد. در سده کبد، هنگامی که کیلوس از طریق عروق ماساریقا (مزاتریک) به کبد می‌رسد، اگر انسداد وجود داشته باشد مواد تجمع و احتباس می‌یابند و احساس پری و نقل در ناحیه کبد ایجاد می‌شود. این احساس نقل و سنگینی با شدت کمتر در اوآرام کبد وجود دارد اما عمدتاً در اوآرام کبد، درد و کشیدگی زیر دنده‌ها بارزتر است و از ابتدا تب نیز وجود دارد. علت انسداد کبد اغلب وجود

از کبد است که یک روش تهاجمی محسوب می‌شود. کبد چرب غیر الکلی در طب رایج در طیفی از بیماری‌های کبد قرار دارد که ابتدای آن چاقی و مراحل اولیه نشانگان متابولیک است و در مراحل بعدی سیروز و نارسایی کبد قرار می‌گیرد. با توجه به علائم بالینی و پاتوفیزیولوژی کبد چرب غیر الکلی که تجمع بیش از حد چربی (عمدتاً تری‌گلیسریدها) در هپاتوسیت‌های کبد است، باید این علائم را در منابع طب سنتی در

## کودکان و کبد چرب؛ این اخبار را جدی بگیرید!

دارچین در قالب میوه، غذا و تنقلات

- ❖ مصرف بیشتر نخود در غذاها
- ❖ مصرف تنقلاتی مانند مویز، نخودچی، فندق و بادام
- ❖ مصرف سکنجبین ملس

شیوع کبد چرب در کودکان چاق نسبت به کودکان با وزن طبیعی بالاتر است و اصلاح شیوه زندگی به بهبود بیماری کمک می‌کند. از اصول اصلاح شیوه زندگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ❖ پرهیز از مصرف فست‌فود
- ❖ پرهیز از مصرف غذاهای بسیار چرب
- ❖ پرهیز از نوشیدن آب بین غذا
- ❖ پرهیز از تند خوردن
- ❖ پرهیز از درهم‌خوری
- ❖ پرهیز از نوشیدن آب یخ (خصوصاً در فصول سرد و ابتدای صبح)
- ❖ پرهیز از مصرف موادی مانند ژله، بستنی، تنقلات حاوی مواد نگهدارنده و رنگی
- ❖ مصرف بیشتر مقویات کبد مانند انار، به، سیب، زرشک و

■ دکتر ارمغان سادات کیهانمهر  
متخصص طب ایرانی

## «چاقی» جدی‌ترین علت زمینه‌ساز «کبد چرب»

بیماری کبد چرب غیر الکلی برای اولین بار در دهه ۱۹۵۰ میلادی و زمانی که کبد چرب در گروهی از بیماران چاق تشخیص داده شد، توصیف شد. شیوع این بیماری در ایالات متحده و اروپا رو به افزایش است و این افزایش شیوع، مستقیم با همه‌گیری چاقی که در این جمعیت‌ها دیده می‌شود، ارتباط دارد. طیف بیماری شامل کبد چرب ساده می‌شود که با گذشت زمان می‌تواند به سمت تخریب کبد و بیماری مزمن کبد پیشرفت کند. بیشتر افرادی که به پزشک مراجعه می‌کنند، کبد چرب غیر الکلی آنها به دنبال کشف تصادفی افزایش آنزیم‌های کبدی، تشخیص داده می‌شود. بیماری ممکن است با ضعف یا احساس ناراحتی مبهم در ربع راست فوقانی شکم بروز کند. معمولاً بیماری تظاهر کبدی نشانگان متابولیک محسوب می‌شود و نشانگان متابولیک عبارت است از چاقی، فشارخون بالا، دیابت شیرین، افزایش سطح چربی‌ها و... اساس درمان بیماری کبد چرب، کاهش وزن و ورزش است که اغلب دست یافتن به آن دشوار خواهد بود. بعضی داروها مانند داروهای کاهنده چربی و بعضی داروهای کنترل‌کننده قندخون می‌توانند در بهبود بیماری کمک‌کننده باشند. به نظر می‌رسد آنتی‌اکسیدان‌ها و موادی مانند مکمل‌های ویتامین E نیز سودمند هستند اما همچنان باید تلاش‌ها معطوف به کاهش وزن و ورزش باشد. جراحی باریاتریک (Bariatric) نیز روش تهاجمی برای کاهش وزن است که می‌تواند برای این بیماران تجویز شود. ■

■ دکتر فرناوش ابراهیم‌زاده  
متخصص داخلی و استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## لاک غلطگیر

فعال شدن کبد و کارکرد منظم دستگاه گوارش خواهد بود. مصرف بجا و در حد متعارف ادویه مخصوصاً در مزاج سرد و مرطوب، سبب تعدیل رطوبت‌های اضافی معده و رطوبت‌های دستگاه گوارش می‌شود و در تخفیف و درمان بیماری‌های ناشی از سردی و رطوبت بسیار موثر است. اضافه کردن ادویه به انواع غذاها از دیرباز فقط برای خوشمزه‌گی آنها نیست، بلکه برای کاهش سردی و به عنوان مصلح به غذاها اضافه می‌شود و تنها افراد با مزاج گرم و خشک باید از مصرف افراطی ادویه تند پرهیزند تا دچار عوارض ناشی از آنها نشوند. ■

باورهای اشتباه را کنار بگذاریم!  
ادویه برای سلامت کبد مضر است

ادویه با توجه به مزاج گرم و خشک در افراد دارای مزاج گرم، خصوصاً گرم و خشک باید با احتیاط مصرف شود اما مصرف ادویه همراه غذا در افراد با طبع سرد، عامل

■ دکتر محمدعسکر فرشاه  
متخصص طب ایرانی

## مطبخ ایرانی

### خورش ریواس

مواد لازم

- ❖ گوشت گوسفندی: ۲۵۰ گرم
- ❖ پیاز خردشده: ۱ عدد
- ❖ ریواس پوست‌گرفته

و خردشده: ۰/۵ کیلوگرم

- ❖ نعناع و جعفری ساطوری شده: ۳-۴ پیماه
- ❖ روغن زیتون
- ❖ نمک و فلفل

طرز تهیه

پیاز را روی شعله ملایم با روغن زیتون تفت دهید. گوشت خردشده را به آن اضافه کنید و تفت بدهید، سپس ۳ پیماه آب اضافه کرده و صبر کنید جوش بیاید، شعله را کم کنید و در ظرف را بگذارید تا ۳ ساعت بپزد. ریواس خردشده را در کمی روغن زیتون تفت دهید و کنار بگذارید. نعناع و جعفری را به همین شکل تفت بدهید و در پایان ساعت دوم پخت گوشت اضافه کنید. ۱۵ دقیقه آخر پخت، ریواس‌ها و نمک و فلفل را اضافه کنید. کمی روغن را زیاد کنید تا خورش‌تان به روغن بیفتد. خورش ریواس‌ترش است و نیازی به چاشنی ندارد.

بیشتر بخوانید  
«خورش ریواس» را در صفحه ۲۶ همین شماره بخوانید.