

به مناسبت ۱۲ ژوئن (۲۲ خرداد)، روز جهانی «کبد چرب»

درد خاموش «کبد»



«کبد چرب» بیماری مزمن و جدی است که در اثر اختلال متابولیک اتفاق می‌افتد. این بیماری که ارتباط مستقیم با مصرف زیاد غذاهای چرب و شیرین و بی‌تحرکی دارد، به‌عنوان بیماری دنیای مدرن شناخته می‌شود. متأسفانه ابتلا به کبد چرب تا مدت‌ها بدون هیچ علامت هشداردهنده خاصی است که منجر به پیشرفت و وخامت بیماری می‌شود. اهمیت توجه به سلامت کبد باعث شد تا در تقویم سلامت جهانی، ۱۲ ژوئن مصادف با ۲۲ خرداد به نام این بیماری نامگذاری شود و حفظ سلامت کبد و مراقبت در برابر ابتلا به بیماری‌های آن جدی‌تر تلقی شود.

«کبد چرب» چه بیماری است؟
مصرف زیاد الکل یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های کبد و سرطان این عضو است اما «کبد چرب» ارتباطی با مصرف الکل ندارد و به‌دلیل تجمع چربی در کبد اتفاق می‌افتد. کبد یکی از اعضای مهم و حیاتی بدن است که وظیفه متابولیسم ریز مغذی‌ها، سنتز پروتئین‌ها، تولید صفرا و ذخیره گلیکوژن برای تامین انرژی سلول‌ها را برعهده دارد. کبد در حالت طبیعی و سالم حداکثر ۵ درصد چربی دارد. اما زمانی که ذخیره‌سازی چربی در این عضو دچار اختلال شود، بیماری کبد چرب اتفاق می‌افتد که ۴ مرحله دارد.

مرحله اول حالتی است که کبد قادر به مصرف افزایش کالری دریافتی نیست و به‌شکل چربی در این عضو جمع می‌شود. در این شرایط، میزان چربی کبد از ۵ درصد بیشتر می‌شود و رنگ آن از قرمز به زرد رنگ پریده تغییر حالت پیدا می‌کند. در مرحله بعد، تجمع چربی بسیار افزایش می‌یابد. کبد دچار التهاب شده و سلول‌ها تخریب می‌شوند که چنین حالتی منجر به تورم شکم می‌شود. زمانی که کبد چرب در مراحل اول و دوم تشخیص داده نشود اقداماتی برای بهبود انجام نگیرد. التهاب و تورم کبد افزایش می‌یابد که فیروز کبدی نام

ترجمه: مریم‌سادات کاظمی

بیماری که ارتباط مستقیم با مصرف زیاد غذاهای چرب و شیرین و بی‌تحرکی دارد، به‌عنوان بیماری دنیای مدرن شناخته می‌شود. متأسفانه ابتلا به کبد چرب تا مدت‌ها بدون هیچ علامت هشداردهنده خاصی است که منجر به پیشرفت و وخامت بیماری می‌شود. اهمیت توجه به سلامت کبد باعث شد تا در تقویم سلامت جهانی، ۱۲ ژوئن مصادف با ۲۲ خرداد به نام این بیماری نامگذاری شود و حفظ سلامت کبد و مراقبت در برابر ابتلا به بیماری‌های آن جدی‌تر تلقی شود.

مصرف زیاد الکل یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های کبد و سرطان این عضو است اما «کبد چرب» ارتباطی با مصرف الکل ندارد و به‌دلیل تجمع چربی در کبد اتفاق می‌افتد. کبد یکی از اعضای مهم و حیاتی بدن است که وظیفه متابولیسم ریز مغذی‌ها، سنتز پروتئین‌ها، تولید صفرا و ذخیره گلیکوژن برای تامین انرژی سلول‌ها را برعهده دارد. کبد در حالت طبیعی و سالم حداکثر ۵ درصد چربی دارد. اما زمانی که ذخیره‌سازی چربی در این عضو دچار اختلال شود، بیماری کبد چرب اتفاق می‌افتد که ۴ مرحله دارد.

مرحله اول حالتی است که کبد قادر به مصرف افزایش کالری دریافتی نیست و به‌شکل چربی در این عضو جمع می‌شود. در این شرایط، میزان چربی کبد از ۵ درصد بیشتر می‌شود و رنگ آن از قرمز به زرد رنگ پریده تغییر حالت پیدا می‌کند. در مرحله بعد، تجمع چربی بسیار افزایش می‌یابد. کبد دچار التهاب شده و سلول‌ها تخریب می‌شوند که چنین حالتی منجر به تورم شکم می‌شود. زمانی که کبد چرب در مراحل اول و دوم تشخیص داده نشود اقداماتی برای بهبود انجام نگیرد. التهاب و تورم کبد افزایش می‌یابد که فیروز کبدی نام

گنجانیدن خوراکی‌های سرشار از ویتامین E در برنامه روزانه. براساس مطالعات، این ویتامین تأثیر آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و در مقابله با تخریب سلولی موثر است. اسفناج، گردو، بادام، فندق، جوانه گندم و روغن‌های کلزا، زیتون و سویا منابع غنی ویتامین E هستند.

اجتناب از مصرف الکل

ارجحیت مصرف خوراکی‌های سرشار از فیبر مانند سبزیجات

مصرف نان‌های سبوس‌دار به‌جای نان‌های آرد تصفیه‌شده

انتخاب شام سبک و شامل سبزیجات برای استراحت کبد و جلوگیری از فعالیت زیاد این عضو

مصرف ادویه‌ها و سبزیجات معطر مفید مانند سیر، زردچوبه، کاری و پاپریکا

تأثیر «ورزش» در بهبود «کبد چرب»

بی‌تحرکی یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز افزایش وزن و تجمع چربی در بدن است که کبد چرب جزو پیامدهای اصلی این حالت است. در واقع، ابتلا به کبد چرب غالباً در افراد چاق و کم‌تحرک دیده می‌شود اما براساس مطالعه‌ای که در این زمینه صورت گرفت، محققان دریافته‌اند که انجام تمرینات منظم ورزشی می‌تواند مانع از پیشرفت بیماری شود. نتایج مطالعات حاکی از آن است که تمرینات منظم ورزشی مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، شنا و دویدن موجب بهبود حال ۷۰ تا ۸۰ درصد مبتلایان خواهد بود. این تمرینات به کاهش چربی‌های بدن کمک می‌کند و سبب تناسب اندام می‌شود که در نتیجه در بهبود عملکرد کبد موثر است. این تأثیرات مثبت حتی پس از دوره‌های کوتاه نیز کاملاً مشخص می‌شود که به‌همین دلیل مبتلایان به بیماری کبد چرب حتماً کنار اصلاح عادات غذایی، ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود.

منبع: Top Sante.fr

چنین ناراحتی‌هایی دارند حتماً در مورد کبد چرب چکاپ دوره‌ای داشته باشند تا در مراحل اولیه بتوان اقدامات درمانی موثر را انجام داد. در حال حاضر، کبد چرب ۱۰ درصد آمار بیماری‌های مزمن را در برمی‌گیرد اما بررسی‌ها حاکی از آن است که طی سال‌های آینده به ۲۵ درصد می‌رسد.

مهم‌ترین توصیه‌های غذایی برای حفظ سلامت «کبد»

پرهیز از افراط در مصرف خوراکی‌های بسیار چرب و شیرین مانند گوشت‌های پرچرب، شیرینی‌جات، نوشابه‌های گازدار و...

اجتناب از مصرف مواد غذایی فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس و...

کاهش مصرف نمک و جایگزینی با دیگر طعم‌دهنده‌ها مانند سبزیجات معطر و ادویه‌جات

نوشیدن چای سبز و پرهیز از افراط در مصرف قهوه

چنین ناراحتی‌هایی دارند حتماً در مورد کبد چرب چکاپ دوره‌ای داشته باشند تا در مراحل اولیه بتوان اقدامات درمانی موثر را انجام داد. در حال حاضر، کبد چرب ۱۰ درصد آمار بیماری‌های مزمن را در برمی‌گیرد اما بررسی‌ها حاکی از آن است که طی سال‌های آینده به ۲۵ درصد می‌رسد.

درمان «کبد چرب»

همان‌طور که اشاره شد، کبد چرب بیماری است که در مراحل پیشرفته با علائم بارز همراه خواهد بود. به‌همین دلیل معمولاً روند درمان پیچیده و مشکل است. اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود می‌توان با اصلاح عادات زندگی، ورزش منظم و استفاده از داروهای پیشگیری از التهاب و تجمع چربی به درمان امیدوار بود اما متأسفانه در مراحل پیشرفته

درد و عملکرد کبد مختل می‌شود. مرحله چهارم زمانی است که آسیب کبد متأسفانه بسیار جدی است و به مرحله سیروز کبدی می‌رسد و اغلب منجر به سرطانی شدن کبد و پیوند خواهد بود.

عوامل خطر ابتلا به «کبد چرب»

کبد چرب را باید بیماری مرتبط با سبک زندگی مدرن امروزی دانست. گرچه به‌طور کلی این بیماری مربوط به سنین پس از ۵۰ سال است اما طی سال‌های اخیر شمار زیادی از مبتلایان در سنین جوانی نیز دیده می‌شود. در واقع، عادات اشتباه غذایی نظیر مصرف خوراکی‌های چرب و شیرین همچنین بی‌تحرکی تأثیر جدی در بروز این بیماری دارند. البته در بعضی موارد افراط در مصرف بعضی داروها نیز زمینه‌ساز اختلالات کبد خواهد بود.

کبد چرب می‌تواند با فشار خون بالا، زمینه بیماری‌های قلبی-عروقی، افزایش چربی خون، دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین و چاقی مرتبط باشد و احتمال بیماری در این افراد بیشتر است. به‌همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که زمینه

درد و عملکرد کبد مختل می‌شود. مرحله چهارم زمانی است که آسیب کبد متأسفانه بسیار جدی است و به مرحله سیروز کبدی می‌رسد و اغلب منجر به سرطانی شدن کبد و پیوند خواهد بود.

علائم ابتلا به «کبد چرب»

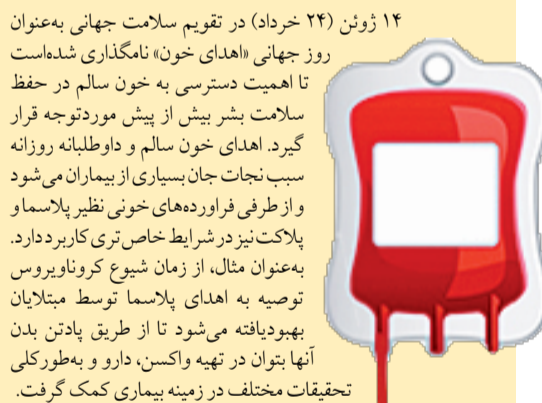
یکی از مهم‌ترین علل پیشرفت بیماری، عدم بروز علائم هشداردهنده است. معمولاً زمانی که کبد چرب به‌مراحل وخیم می‌رسد، بیمار دچار زردی، تورم زیاد شکم، خونریزی گوارشی و خستگی مفرط می‌شود. از همین رو توجه به چکاپ‌های دوره‌ای و اهمیت به افزایش چربی کبد حتی در حد کم نیز باید جدی تلقی شود.

تشخیص بیماری از طریق انجام آزمایش خون و تصویربرداری از شکم است اما در مراحل وخیم امکان دارد نمونه‌برداری از کبد نیز ضروری باشد.

به مناسبت ۴ ژوئن (۲۴ خرداد)، روز جهانی «اهدای خون»

اهدای خون همیشه اهدای زندگی است

۱۴ ژوئن (۲۴ خرداد) در تقویم سلامت جهانی به‌عنوان روز جهانی «اهدای خون» نامگذاری شده است تا اهمیت دسترسی به خون سالم در حفظ سلامت بشر بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. اهدای خون سالم و داوطلبانه روزانه سبب نجات جان بسیاری از بیماران می‌شود و از طرفی فرآورده‌های خونی نظیر پلاسما و پلاکت نیز در شرایط خاص تری کاربرد دارد. به‌عنوان مثال، از زمان شیوع کروناویروس توصیه به اهدای پلاسما توسط مبتلایان بهبودیافته می‌شود تا از طریق پادتن بدن آنها بتوان در تهیه واکسن، دارو و به‌طور کلی تحقیقات مختلف در زمینه بیماری کمک گرفت.



در چه شرایطی نمی‌توان خون اهدا کرد؟

- ❖ جراحی طی ۴ ماه اخیر
- ❖ بارداری یا زایمان طی ۶ ماه اخیر
- ❖ مصرف آنتی‌بیوتیک طی دو هفته اخیر و ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند آژین، برونشیت، تب و... طی ۶ روز اخیر
- ❖ انجام اقدامات دندان‌پزشکی ۳ روز پیش از اهدای خون
- ❖ پیرسینگ یا تاتو طی ۴ ماه اخیر
- ❖ استعمال مواد مخدر و محرک
- ❖ رابطه جنسی پرخطر طی ۴ ماه اخیر
- ❖ خستگی مفرط، کم‌خونی، ابتلا به دیابت وابسته به انسولین و مصرف داروهای ضدصرع

«اهدای خون» در دوران همه‌گیری کروناویروس

نیاز به خون و فرآورده‌های خونی در دوران همه‌گیری کروناویروس نیز مانند همیشه وجود دارد هرچند که رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی باید کاملاً جدی گرفته شود.

در صورتی که تست کروناویروس مثبت باشد، باید حداقل ۴۲ روز سپری شود تا امکان اهدای خون باشد. همچنین تا ۲۸ روز پس از بروز نخستین علائم بیماری یا ۱۴ روز پس از بهبود کامل هرگز نباید برای اهدای خون مراجعه کرد.

حتی اگر به‌رغم اینکه هیچ علامت بارزی از بیماری وجود ندارد اما تست کروناویروس مثبت است، حداقل باید ۱۴ روز از زمان تست بگذرد. پرستاری و حضور نزدیک کنار بیمار مبتلا به کووید ۱۹ نیاز به گذشت این زمان دارد که حتی اگر تست فرد منفی نیز باشد بازهم ضروری است.

منبع: Journaldesfemmes.fr

تعریف اجمالی از «اهدای خون»

اهدای خون فرآیندی بسیار ساده و بدون درد است که در هر نوبت به‌طور متوسط ۴۰۰ میلی‌لیتر خون خارج می‌شود که کمتر از ۱۰ درصد خون کلی بدن خواهد بود. کنار استفاده از خون کامل ممکن است ترکیبات خونی (گلبول‌های قرمز، پلاکت‌ها و پلاسما) نیز جدا شده که در موارد مختلف کاربرد دارد. تا امروز هیچ ماده‌ای نتوانسته جایگزین خون شود و از همین رو اهدای خون سالم برای نجات جان بسیاری از بیماران ضروری خواهد بود. از طرفی، فرآورده‌های خونی نیز مانند گاری محدودی دارند و اهدای خون مستمر برای پاسخگویی به این نیاز، همیشگی خواهد بود.

موارد مصرف «خون»

خون اهداشده برای درمان و حفظ سلامت هزاران نفر در جامعه استفاده می‌شود که مجروحان حوادث، افرادی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند و مبتلایان به سرطان طی دوره‌شیمی‌درمانی مهم‌ترین مصرف‌کنندگان

تخفیف تا پایان خرداد ۲۰٪

کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده



برای تهیه کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده مبلغ یکصد و بیست هزار تومان (قیمت کتاب ۱۵۰ هزار تومان است که پس از کسر ۲۰٪ تخفیف ۱۲۰ هزار تومان می‌شود)

به شماره کارت ۶۲۷۴۱۲۱۱۴۰۰۷۵۷۱۴

در وجه موسسه فرهنگی ابن‌سینای بزرگ واریز نموده و تصویر آن را به همراه ۰۹۱۲۹۲۴۳۸۴۳ واتس‌آپ کنید

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پر تیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ پزشکی ایران