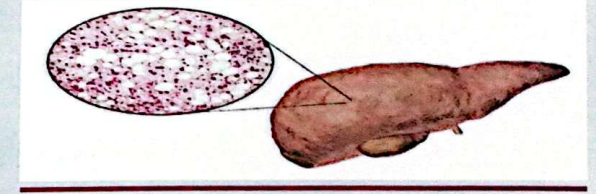




توعية عن الكبد الدهني



مقدمة

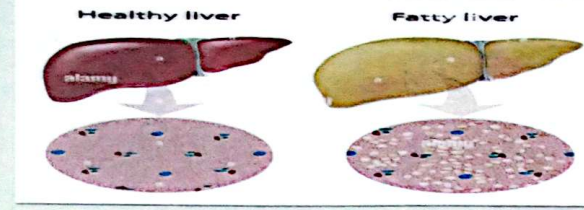
الكبد الدهني:

وجود كمية معينة من الدهون في الكبد هو أمر طبيعي، ولكن عندما يُشكل الدهن أكثر من ٥% - ١٠% من وزن الكبد فهذا قد يعني وجود مرض في الكبد ناجم عن شرب الكحول، أو عن مرض كبدي ليس ناجماً عن شرب الكحول.

النوعان الرئيسيان لمرض الكبد الدهني هما:

١- مرض الكبد الدهني غير المرتبط بالكحول: هذه حالة شائعة ناجمة عن تراكم الدهون الزائدة في الكبد. عوامل مثل زيادة الوزن والإصابة بمرض السكري تزيد من خطر الإصابة بالمرض.

٢- مرض الكبد الدهني المرتبط بالكحول: يحدث هذا بسبب الإفراط في تناول الكحول. الكحول مادة ضارة تلحق الأذى بالكبد، وبمرور الوقت يصبح الكبد غير قادر على إصلاح الضرر الذي يصيبه. يتطور التندب الذي يمكن أن يؤدي إلى فشل الكبد أو سرطان الكبد. تكون الحالة أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر للإصابة بأمراض الكبد، مثل زيادة الوزن أو الإصابة بمرض السكري.



أسباب دهون الكبد

تشمل أسباب دهون الكبد بحسب نوع المرض ما يأتي:

١. أسباب مرض دهون الكبد الكحولي

كما يشير الاسم، فإن هذا النوع من أمراض الكبد يكون السبب فيه عادة هو الإفراط في شرب الكحوليات لدرجة يصبح الكبد غير قادر على التعامل مع كمية السموم التي يحملها الكحول للجسم

٢. أسباب مرض دهون الكبد غير الكحولي

هذه بعض العوامل والأمراض التي قد تتسبب بالإصابة بمرض دهون الكبد غير

الكحولي:

السرطان.

سوء التغذية و السمنة.

التهاب الكبد الفيروسي و التهاب معين في الجسم.

مرض السكري.

بعض الأمراض الوراثية.

مشاكل في جهاز المناعة.

تجرع السموم.

تناول جرعة دوائية كبيرة



genetic inheritance



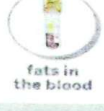
obesity



side effect of medications



rapid weight loss



fats in the blood



diabetes

fatty liver

أعراض مرض الكبد الدهني :

لا يسبب مرض الكبد الدهني أي أعراض عند معظم الأشخاص. تظهر الأعراض التالية أحياناً في الحالات الأكثر تقدماً من المرض:

١- آلام البطن أو الشعور بالامتلاء في الجانب الأيمن العلوي من البطن وانتفاخ أو تورم في البطن والساقين

٢- غثيان وفقدان الشهية وفقدان الوزن

٤- اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)

٣- التعب الشديد والارتباك و مشاكل في القدرة على التركيز

أعراض الكبد الدهني المتقدمة :

في الحالات التي يتطور فيها المرض ل تليف الكبد ، يفقد الكبد قدرته على العمل والقيام بمهامه الوظيفية.

نتيجة لذلك قد تظهر العلامات والأعراض الآتية:

احتباس السوائل. و ضمور العضلات. و النزيف الداخلي. و ليرقان. و الفشل الكبدي (Hepatic failure)

NASH أكثر احتمالاً في هذه المجموعات (التهاب الكبد الدهني غير الكحولي)

١- الأشخاص أكبر من ٥٠ عامًا

٢- أشخاص معينون

٣- عوامل الخطر الوراثية

٤- الأشخاص الذين يعانون من السمنة

٥- الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو ارتفاع نسبة السكر في الدم-

مضاعفات الكبد الدهني

هناك العديد من المضاعفات الناتجة عن الكبد الدهني، والتي تتشارك في الحقيقة مع النوعين، وهي كالاتي:

احتباس السوائل داخل تجويف البطن (Ascites).

١- سرطان الكبد وتليف الكبد

٢- الفشل الكلوي.

٣- الاعتلال الدماغي الكبدي.

العلاج.

١- إنقاص الوزن. في حال كنت مصابًا بزيادة الوزن أو السمنة، فقم بتقليل عدد السعرات الحرارية التي تتناولها كل يوم، وقلل من زيادة نشاطك البدني من أجل إنقاص وزنك.

٢- تخفيض السعرات الحرارية هو مفتاح إنقاص الوزن والتحكم في هذا المرض. إن حاولت إنقاص الوزن في السابق، ولكنك لم تنجح، فاطلب المساعدة من طبيبك.

٣- اختر نظامًا غذائيًا صحيًا. اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا غنيًا بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، وراقب جميع السعرات الحرارية التي تتناولها يمكن أن يساعد في الحفاظ على الكوليسترول والدهون الثلاثية عند مستويات صحية

٤- مارس الرياضة وكن أكثر نشاطًا. حاول تخصيص ٣٠ دقيقة على الأقل لممارسة التمرينات الرياضية معظم أيام الأسبوع. إذا كنت بصدد محاولة إنقاص وزنك، فستجد أن قيامك بالمزيد من التمارين أمر مفيد ونافع.

٥- اتبع تعليمات طبيبك لتب...

طرق الوقاية من أمراض الكبد الدهني.

١- الحفاظ على وزن صحي ومناسب يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهني غير الكحولي

٢- يُنصح بممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي متوازن.

٣- تجنب الأطعمة الدهنية الثقيلة والسكريات الزائدة

تناول الأطعمة الصحية التي تتضمن الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية في النظام الغذائي لتعزيز صحة الكبد.

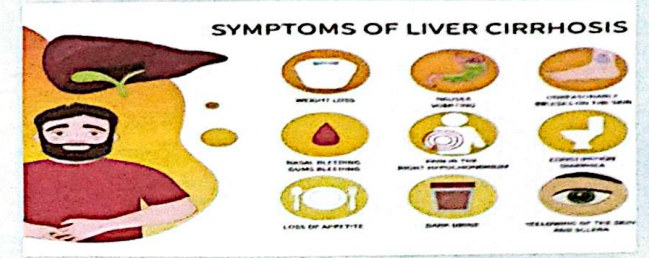
٤- تجنب تناول الكحول بشكل كامل أو تقليل استهلاكه إلى الحد الأدنى

٥- يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي أدوية أو مكملات، حيث يمكن لبعض الأدوية أن تسبب تأثيراً ضاراً على الكبد.

٦- الحفاظ على مستويات الكوليسترول والدهون في الدم

٧- تقليل استهلاك السكريات المضافة في الأطعمة والمشروبات يمكن أن يقلل من احتمالية تراكم الدهون في الكبد.

٨- النشاط البدني المنتظم يساعد في التخلص من ...



العديد من الأمراض والمشاكل الصحية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بـ NAFLD (مرض الكبد الدهني غير الكحولي)، بما في ذلك:

١ - وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض الكبد الدهني أو السمنة

٢ - نقص هرمون النمو، مما يعني أن الجسم لا يصنع الهرمونات الكافية للنمو

٣- ارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم

٤- مقاومة الأنسولين

٥- المتلازمة الأيضية و السمنة

٦- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات .

٧- مرض السكري من النوع الثاني و مقاومة الأنسولين .

٨- قصور الغدة الدرقية و الغدة النخامية