

از علائم کبد چرب تا راههای طبیعی درمان آن

“کبد چرب (fatty liver) ” مشکلی است که با اشتباهات غذایی ایجاد می شود و متأسفانه ۴۰ درصد از مردم ایران مبتلا به آن هستند و عوارض شدیدی برای اعضای بدن ایجاد می کند. در این مقاله با علائم ، انواع ، علت و درمان کبد چرب آشنا خواهید شد.

کبد چرب چیست؟



از علت تا درمان کبد چرب

کبد (Liver) دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و مسئول به اصطلاح رد کردن تمام مواد غذایی و نوشیدنی مصرف شده از صافی است که این بدان معناست که کبد فاکتورهای مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. کبد به طور طبیعی خود را توسط سلول هایی ترمیم و پاکسازی میکند اما اگر فاکتورهای منفی وارد شده بیار باشند در این کار اختلال رخ می دهد. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدهی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده



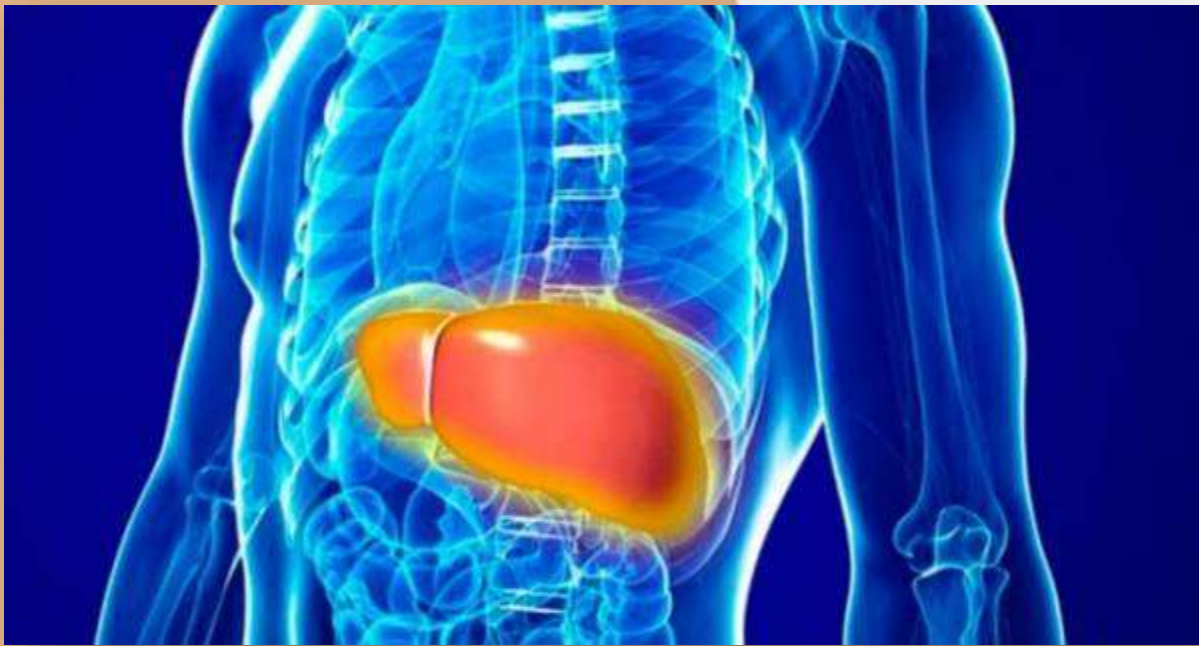
۸۸۷۶۲۵۵
۸۸۷۶۲۵۶

Parvaneseftid.ir

Parvane_sfd

می شود؛ کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می کند و بدتر اینکه هیچ علامت هشدار دهنده ای در ابتدا ندارد.

انواع کبد چرب را می توان به دسته های زیر تقسیم کرد:



انواع کبد چرب

بیماری کبد چرب الکلی (ALD)

بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)

استاتو هپاتیت غیر الکلی (NASH) و استاتو هپاتیت الکلی

علل ایجاد کبد چرب چیست؟

عادات و رفتارهای غلط بسیاری ایجاد کننده این بیماری هستند که بارزترین و مهم ترین آنها:



اضافه وزن یکی از علل کبد چرب

مصرف الکل و مشروبات الکلی

مصرف مواد غذایی چرب

اضافه وزن

نداشتن فعالیت بدنی سالم یعنی همان ورزش و تحرک مفید

سوء تغذیه و فشار خون بالا



بارداری

مصرف داروهایی همچون آسپرین و تتراسایکلین و استامینوفن هستند.

علائم و نشانه های کبد چرب چیست؟

در ادامه و مهم ترین بخش این مقاله به بررسی علائم کبد چرب می پردازیم که هر فرد با دیدن این علائم باید مشکوک شده وبه پزشک مراجعه کند.



بی حالی از علائم کبد چرب

احساس خستگی و بی حالی مداوم

کاهش وزن و اشتها



حالت تهوع

ضعف عمومی

درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم

سردرگمی، مشکل در تمرکز

گیجی

تمایل به خونریزی راحت تر و سریع

مهم ترین نشانه هایی که از اختلال در کبدتان خبر می دهند

اگر کبد چرب تا نارسایی کبد (Liver failure) و سیروز یا التهاب شدید کبدی پیشرفت کند، علایم کبد چرب آن به شرح زیر است:



زرد شدن رنگ چشم از علائم اختلالات کبد



رنگ چشم های تان به زردی می گراید.
شکم تان از آب پر می شود.
به یکی از هیپاتیت های آ، ب یا سی مبتلا هستید.
در بدن تان احساس خارش دائمی می کنید.
مدام خسته هستید.
اضافه وزن دارید.
سردرگم و فراموشکار شده اید.
توصیه ها و راههای کلی برای درمان کبد چرب





درمان سریع کبد چرب

داروهایی که مقاومت به انسولین را درمان میکنند مانند متفورمین

داشتن رژیم غذایی مناسب به خصوص رژیم غذای حاوی میوه ها و سبزیجات و غذاهای کم چرب

مصرف سیب و پیاز، چغندر، کلم و..

مصرف آب لیمو ترش در آب داغ البته این روش برای افرادی که مشکل معده دارند توصیه نمی شود

کاهش وزن

خودداری از مصرف خودسرانه دارو در زمان هر نوع بیماری

مصرف ویتامین E البته به اندازه و با مشورت با پزشک

ترک مخدرات

ورزش

خودداری از مصرف مواد غذایی فریز شده - زود پز شده - ترشیجات - رب - سس ها - نمک زیاد - چای پر

رنگ - فست فودها - آب همراه غذا - دوغ همراه غذا - تنقلات شور - روغن های سرخ کردنی - لبنیات پر

چرب و..

توصیه های غذایی و خانگی برای کنترل و درمان کبد چرب تا حد ممکن



درمان خانگی کبد چرب با سبزیجات

میوه ها و سبزیجات مفید برای کنترل و کاهش شدت کبد چرب شامل:

انواع کلم

چغندر

رزماری

آووکادو

سیب سبز

گریپ فروت و دارابی

پاپایا



آرتیشو (کنگر فرنگی)

موز

گردو

بادام زمینی

بادام تلخ

عناب

خریزه و طالبی

عرقیات گیاهی برای درمان کبد چرب

دم کرده گل مریم:

کاهش تدریجی وزن و ورزش روزانه می تواند به گونه چشمگیری در درمان کبد چرب مفید باشد. البته توجه داشته باشید کاهش ناگهانی وزن ممکن است این مشکل را تشدید کند.

سکنجبین عنصلی:

سکنجبین عنصلی را که همان پیاز دشتی و پیاز موش است و عرب ها عنصل می گویند در سکنجبین می جوشانند و آبش را صاف می کنند و روزی یک الی دو قاشق پلو خوری به فاصله ۱۲ ساعت مصرف می کنند.



۸۸۹۹۳۵۵
۸۸۹۹۳۵۶



مرکز مشاوره و خدمات پرستاری پرنه سفید

Parvanesfid.Ir

Parvane.sfid



درمان کبد چرب با عرقیات گیاهی

شاه تره و خارشتر:

عرق گیاهی شاه تره، خارشتر و کاسنی از جمله داروهای گیاهی موثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می آیند. این نوشیدنی های گیاهی از آنجا که طبعی سرد و تر دارند موجب کاهش میزان کلسترول خون می شوند و در عین حال به پاکسازی کبد و بدن از سموم و مواد زائد هم کمک می کنند.