

علائم کبد چرب و درمان انواع آن

وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود که این بیماری عوارض مخربی برای اعضای بدن دارد.

از علائم کبد چرب تا راههای طبیعی درمان آن

کبد چرب (fatty liver) مشکلی است که با اشتباهات غذایی ایجاد می شود و متاسفانه ۴۰ درصد از مردم ایران مبتلا به آن هستند و عوارض شدیدی برای اعضای بدن ایجاد می کند.

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 می کند 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 کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود؛ کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می کند و بدتر اینکه هیچ علامت هشدار دهنده ای در ابتلاء 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 ہپاتیت غیرالکلی (NASH) و استاتو ہپاتیت 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؟

- 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 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 هپاتیت 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 متغورمین
- داشتن رژیم غذایی مناسب به خصوص رژیم غذای حاوی میوه ها و سبزیجات و غذاهای کم چرب
- مصرف سیر 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 - لبیات 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 (کنگرفرنگی)	•
موز	•
گردو	•
بادام زمینی	•
بادام تلخ	•
عناب	•
خربزه 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 عنصی :

سکنجبین عنصی 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.

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 طبیعی سرد و تر دارند موجب کاهش میزان کلستروول خون می شوند و در عین حال به پاکسازی کبد و بدن از سموم و مواد زائد هم کمک می کنند.

