

بیماری خطرناک و بدون علامت

دکتر امیر پرویز توسلی
متخصص طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

علت ایجاد کبد چرب در طب رایج را بیان کنند.

نشانه‌های کبد چرب را توضیح دهند.

تدابیر کلی در پیشگیری و درمان کبد چرب از نظر طب ایرانی را شرح دهند.





مقدمه

کبد یکی از اعضای مهم بدن با وظایف متعدد است و یکی از مهم‌ترین نقش‌های آن ذخیره قند به صورت گلیکوژن و تنظیم سوخت و ساز قند و چربی در بدن است. بیماری کبد چرب بیماری سلول‌های کبد انسان است که شیوع آن به علل مختلف از جمله چاقی افزایش یافته است. اهمیت این بیماری به خاطر تخریب سلول‌های کبدی در سیر بیماری است.

بیماری کبد چرب شامل طیفی از بیماری خفیف کبد، به صورت تجمع چربی در سلول‌های کبدی تا بیماری مزمن و غیر قابل برگشت به نام سیروز است. (۱) به علت شیوع روز افزون این بیماری و عوارض آن آشنایی با راه‌های پیشگیری کبد چرب و آموزش آن به مراجعان مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت اهمیت دارد. روش‌های پیشگیری و درمان کبد چرب مبتنی بر آموزه‌های طب سنتی ایرانی، آسان و در دسترس و کارآمد است و آموزش این روش‌های پیشگیری به مردم در ارتقای سلامت جامعه مؤثر خواهد بود.

کبد چرب غیر الکلی

بیماری کبد چرب غیر الکلی^۱ که از شایع‌ترین انواع

کبد چرب و شایع‌ترین اختلال‌های کبدی است با تجمع چربی در بیش از ۵ درصد هپاتوسیت‌ها (سلول‌های کبدی) بدون سابقه مصرف الکل و بیماری‌های دیگر که بر کبد تأثیر می‌گذارند تعریف می‌شود. کبد چرب الکلی به علت مصرف زیاد الکل ایجاد شده و بعضی بیماری‌های ارثی، بیماری‌های اتوایمیون، هپاتیت‌های ویروسی و داروها نیز منجر به کبد چرب می‌شوند.

بیماری کبد چرب غیر الکلی یک مشکل مهم بهداشت عمومی در سراسر جهان است که حدود یک سوم جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. شیوع آن در طول ۳ دهه گذشته از ۲۵ درصد به ۳۸ درصد افزایش یافته است. (۲،۳)

علت ایجاد این بیماری به طور دقیق شناخته نشده است. اگر چه عوامل متعددی از جمله چاقی به ویژه چاقی شکمی، دیابت تیپ ۲، مقاومت به انسولین و اختلالات چربی‌های خون در ایجاد آن مؤثر هستند. (۱)

علامت کبد چرب

۱. بی‌علامتی: در بیشتر موارد بیماری کبد چرب علامت خاصی ندارد و به دنبال انجام آزمایش‌های دوره‌ای و اختلال در آنزیم‌های کبد

مشخص شده یا این که در زمان انجام سونوگرافی شکم برای علل دیگر، وجود کبد چرب تشخیص داده می‌شود.

۲. اختلالات آنزیمی: این حالت در کبد چرب خفیف است و در بیشتر موارد افزایش مختصر در آنزیم‌های کبدی (ALT-AST) دیده می‌شود.

۳. سنگ‌های صفراوی: گاهی بیماری با سنگ صفراوی همراه است.

۴. خستگی، احساس ناراحتی و درد مختصر در قسمت فوقانی و راست شکم (محل کبد) که در برخی موارد این علائم دیده می‌شود.

۵. تهوع، استفراغ، درد شکم، بزرگی کبد و زردی: در مواد شدید و پیشرفته بیماری.

۶. چاقی: در بیشتر بیماران چاقی و عوارض آن دیده می‌شود.

۷. بزرگی طحال، تجمع آب در شکم و اندام‌ها و تغییرات پوست: در صورت پیشرفت بیماری به سمت سیروز کبدی علائم شدید در طحال اندام‌ها و پوست دیده می‌شوند. (۴)

کبد چرب در طب ایرانی

هرچند در منابع طب سنتی واژه‌ای به نام کبد چرب نیامده است اما با توجه به علائم ذکر شده، چون که کبد دارای مزاج صحتی گرم و تر است، غالباً به دلیل سوء مزاج مادی^۱ سرد و تر دچار تغییر و انحراف مزاج شده و به دلیل تجمع ماده غالباً سرد و تر (چربی) در بافت طبیعی کبد، اختلال در سلول‌های کبدی و انسداد در مجاری کبد باعث ایجاد بیماری کبدی می‌شود. (۲)

مهم‌ترین توصیه‌ها و تدابیر برای پیشگیری و درمان کبد چرب در طب ایرانی

توجه و رعایت شش اصل ضروری حفظ سلامتی نقش اساسی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها دارد

که در خصوص کبد چرب نیز صدق می‌کند. این اصول، ورزش و فعالیت بدنی مناسب، خوردن و آشامیدن، خواب و بیداری اندازه و بموقع، دفع مواد زاید و نگه داشتن مواد ضروری برای بدن، مدیریت آب و هوا و مدیریت حالات روحی و روانی هستند. بر اساس مبانی طب ایرانی به مواردی که در سبک زندگی در پیشگیری و درمان کبد چرب اهمیت ویژه ای دارند اشاره می‌شود:

- ورزش منظم: بیمار دچار کبد چرب باید ورزش روزانه حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه را در برنامه روزانه خود قرار دهد تا با افزایش حرارت طبیعی بدن مواد زاید تحلیل بروند و از بدن دفع شوند. شدت و مدت ورزش بر اساس شرایط فرد تعیین می‌شود.

- پرهیز از نوشیدن مایعات بخصوص مایعات بسیار سرد نیم ساعت قبل از غذا، حین غذا و ۱ تا ۲ ساعت بعد از غذا (در صورت عطش زیاد، نوشیدن جرعه جرعه مقدار کمی آب توصیه می‌شود)
- پرهیز از نوشیدن آب سرد بین خواب، ناشتا، در حال ورزش و بلافاصله بعد از ورزش و پس از انجام کار سنگین و استحمام
- خوردن شام در ساعات ابتدایی شب و خوابیدن تا قبل از ساعت ده شب
- پیشگیری از یبوست: بیمار دچار کبد چرب باید حداقل روزانه ۲ بار اجابت مزاج با قوام نرم داشته باشد.

- جایگزینی روغن مصرفی با روغن زیتون
- مصرف معتدل میوه‌هایی نظیر انار در فصل آن، در سایر فصول مصرف رب انار، سیب، به، گلابی، تمره‌ندی، انگور شیرین
- مصرف زیتون و ترشی کبر به همراه ناهار (۵ عدد کبر متوسط همراه ناهار)
- مصرف انجیر خیس خورده یا خاکشیر دم کشیده در آب جوش در صورت وجود یبوست و

۱. سوء مزاج مادی به معنی تغییر و انحراف از مزاج طبیعی عضو به دلیل وجود ماده است. که در کبد چرب، تجمع چربی در کبد موجب تغییر مزاج کبد به سردی و تری می‌شود.



- خوردن غذا در حالت آرامش و پرهیز از تماشای تلویزیون حین صرف غذا
- پرهیز از استحمام یا فعالیت بدنی بلافاصله بعد از غذا
- خوردن غذا فقط در هنگام گرسنگی
- دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل

مهم‌ترین گیاهان دارویی مؤثر در درمان کبد چرب

گیاهان دارویی با مکانیسم‌های مختلفی بر درمان کبد چرب در طب ایرانی تأثیر دارند و در مطالعات طب نوین نیز این مکانیسم‌ها شناخته شده‌اند در این مطالعات مشخص شد که گیاهان دارویی از طریق افزایش متابولیسم چربی‌ها، افزایش سنتز اسیدهای صفراوی، کاهش استرس و التهاب، در بهبود بیماری کبد چرب غیرالکلی نقش ایفا می‌کنند. برخی از مهم‌ترین این گیاهان خارمریم، زردچوبه، کاسنی، زرشک، کنگر فرنگی، شاه‌تره، قاصدک، سیر و خاکشیر است. (۲)

نتیجه‌گیری

بیماری کبد چرب غیرالکلی یک مشکل مهم بهداشت عمومی در سراسر جهان است. با توجه به عللی که برای این بیماری مطرح است از جمله چاقی، دیابت تیپ ۲ و اختلال چربی‌های خون که وابستگی زیادی به سبک زندگی امروزی دارند؛ اصل مهم در پیشگیری و درمان این بیماری نیز تغییر سبک زندگی است. در طب ایرانی توصیه‌هایی در قالب شش اصل ضروری حفظ سلامت برای پیشگیری و درمان کبد چرب بیان شده است که رعایت آن‌ها به بهبود کارکرد و تقویت کبد کمک زیادی می‌کند.

با توجه به شرایط فرد

- پرهیز از غذاهای غلیظ مانند حلیم، کله پاچه، غذاهای محتوی نشاسته، گوشت گاو، ماکارونی، آش رشته، لازانیا، شیربرنج، قارچ، پیتزا، سیراب و شیردان، جگر، گوشت بریان، نان فطیر. همچنین کباب خام یا سوخته، دسرهای بسیار شیرین، ته‌دیگ، سیب زمینی و کته، کشک، غذاهای شور و پر ادویه، غذاهای سرخ شده در روغن
- پرهیز از مصرف مواد غذایی کارخانه‌ای، فست‌فودها، غذاهای با مزاج سرد مانند ماست و خیار و آب‌یخ، نوشابه‌های گازدار
- پرهیز از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا

اصلاح هضم و گوارش نقش ویژه‌ای در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد. رعایت اصول زیر از مهم‌ترین دستورات طب ایرانی در خصوص اصلاح هضم است.

- خوب جویدن غذا
- منظم غذا خوردن
- پرهیز از پرخوری
- پرهیز از خوردن غذا قبل از هضم کامل وعده قبلی (حداقل ۴ تا ۶ ساعت زمان برای هضم لازم است)

منابع

۱. راهنمای جامع کبد چرب، موید علویان، تهران انتشارات شرکت سلامت پویان کوثر، ۱۴۰۱
۲. پاسالار مهدی، خادم ابراهیم، چوپانی رسول و...، راهنمای بالینی تشخیص و درمان کبد چرب غیرالکلی در طب ایرانی، تهران ایرانیان طب ۱۳۹۸
3. Habibullah M, Jemmeh K, Ouda A, Haider MZ, Malki MI, Elzouki AN. Metabolic-associated fatty liver disease: A selective review of pathogenesis, diagnostic approaches, and therapeutic strategies. *Front Med* 2024; 11:1291501
۴. جمالی رایکا، جمالی ارسیا. مروری بر بیماری کبد چرب. فیض ۱۳۸۹؛ ۱۴ (۲) (پی در پی): ۱۶۹-۱۸۱.