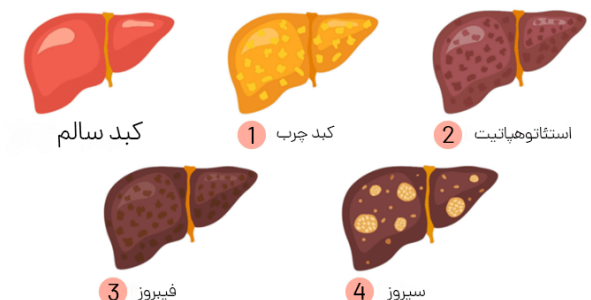


به طور کلی طی چهار مرحله پیشرفت می کند :

- **گرید یک یا کبد چرب ساده :** چربی اضافه در کبد وجود دارد التهاب خیلی کم است یا وجود ندارد
- **گرید دو یا استئاتو هپاتیت :** علاوه بر چربی اضافه ، التهاب هم در کبد وجود دارد که می تواند موجب زخم شدن کبد شود
- **گرید سه یا فیروز :** فیروز و التهاب در کبد باعث ایجاد زخم می شود.
- **گرید چهار یا سیروز :** ایجاد سیروز کبدی و احتمال نارسایی (نیازمند پیوند)

انواع کبد چرب کدامند؟ از گرید 1 تا گرید 4



کبد چرب (غیر الکلی\NAFLD) یکی از شایع ترین بیماری ها در قرن 21 است که در اثر رسوب بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می شود و باعث اختلال در عملکرد طبیعی کبد شده و علائم قابل توجی ندارد. هنگامی که آسیب به سیروز می رسد غیر قابل بازگشت می باشد و در نهایت باعث نارسایی یا سرطان کبد می شود .

عوامل خطر:

- ✓ رژیم غذایی و عدم تحرک
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ کاهش وزن سریع
- ✓ مصرف کورتیکواستروئید ها و برخی دارو های سرطان
- ✓ چاقی و دیابت نوع دو
- ✓ افزایش سن (ابتلا در کودکان هم دیده می شود)
- ✓ خطاهایی متابولیکی
- ✓ کلسترول ، تری گلیسیرید یا قند خون بالا



کبد چرب

دانشکده پرستاری مامایی شهید بهشتی

گردآورنده : آیه فروزش

رژیم غذایی

- داشتن رژیم غذایی سالم (مصرف غذای سرشار از سبزیجات ، حبوبات و غلات کامل)
- عدم مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده (شیرینی ، برنج سفید ، نان سفید و ..)
- کاهش مصرف چربی حیوانی
- کاهش مصرف اسید چرب ترانس (فراوان در غذای ها)
- محدود کردن مصرف نمک و شکر

غذاهای مفید و مضر برای کبد چرب



منبع :

<https://medlineplus.gov/fatty liverdisease.html>

درمان

- ✓ جلوگیری از مصرف الکل
- ✓ کاهش وزن (7-10٪ وزن بدن)
- ✓ اصلاح رژیم غذایی (کاهش مصرف کربوهیدرات)
- ✓ انجام فعالیت روزانه
- ✓ در صورت وجود دیابت سطح گلوکز به شدت کنترل شود
- ✓ در مواردی قطع داروی خاص (با تشخیص پزشک)

مهم ترین راه درمان کاهش وزن و اصلاح سبک زندگی است :

- ✓ قبل مصرف هر مکمل غذایی مانند ویتامین ها یا هر داروی مکمل با پزشک خود مشورت کنید برخی داروهای گیاهی میتوانند به کبد شما آسیب برسانند

علائم بالینی

کبد چرب اغلب بدون علامت است و به صورت تصادفی در آزمایشات و سونوگرافی تشخیص داده می شود . با اینحال با پیشرفت بیماری علائم زیر ممکن است دیده شود :

- خستگی و ضعف
- تهوع
- درد وسط یا سمت راست و بالای شکم

تشخیص :

به دلیل نداشتن علائم یافتن این بیماری کار آسانی نیست ، پزشک همراه با معاینه پزشکی تصویربرداری (سونوگرافی) مواردی همچون سابقه پزشکی ، داروهای مصرف شده ، آزمایش های مختلف (خون، بیوپسی، و...) ، وزن و قد را برای علائم بزرگ شدن کبد و نشانه های سیروز بررسی می