کبد چرب چند گرید دارد و علائم هر کدام چیست؟ چگونه پیشگیری و درمان کنیم؟

کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است که در قسمت راست بالای شکم، زیر دیافراگم قرار دارد. این اندام نقش کلیدی در متابولیسم بدن ایفا می‌کند و مسئول سم‌زدایی، تولید پروتئین‌های ضروری، ذخیره انرژی، تنظیم سطح قند خون و متابولیسم چربی‌ها است.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- همچنین، کبد در تنظیم و حذف مواد زائد و داروها از جریان خون نقش حیاتی دارد. هر گونه اختلال در عملکرد کبد می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی و حتی مرگ منجر شود.

کبد

کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً در چهار گرید طبقه‌بندی می‌شود که هر کدام ویژگی‌ها و علائم خاصی دارند. البته بسیاری از موارد، کبد چرب، علامتی بروز نمی دهد و به طور خاموش پیشروی می کند. بنابراین هر سال، سلامتی اش را بررسی کنید، ولو آن که هیچ کدام از علائم زیر را نداشته باشید. شایع ترین علامت کبد چرب ، بی علامت بودن آن است و بعد از آن، علائم زیر ممکن است بروز کنند:

گرید ۱: کبد چرب خفیف

در این مرحله، تجمع چربی در کبد کم است و معمولاً علائم خاصی ندارد. ممکن است فرد احساس خستگی یا سنگینی در ناحیه سمت راست بالای شکم داشته باشد. اغلب در معاینات معمول یا سونوگرافی به طور تصادفی تشخیص داده می‌شود.

گرید ۲: کبد چرب متوسط

چربی بیشتری در سلول‌های کبدی انباشته شده و التهاب خفیف ظاهر می‌شود. علائمی مانند احساس نفخ، خستگی مزمن و درد مبهم در ناحیه کبد ممکن است بروز کند. در این مرحله، چنانچه تغییرات سبک زندگی انجام نشود، احتمال پیشرفت بیماری افزایش می‌یابد.

گرید ۳: کبد چرب شدید

التهاب و آسیب سلولی بیشتری مشاهده می‌شود و ممکن است فیبروز (ایجاد بافت‌های زخم) آغاز شود.

علائم شامل خستگی شدید، بی‌حالی، درد در ناحیه کبد، مشکلات گوارشی، افزایش آنزیم‌های کبدی در آزمایش خون و خارش پوست است.

گرید ۴: سیروز کبدی (مرحله نهایی)

در این مرحله، بافت کبد به شدت آسیب دیده و به فیبروز پیشرفته و سیروز تبدیل شده است. علائمی مانند تورم پاها، زردی پوست و چشم‌ها (یرقان)، خونریزی داخلی، اختلال در عملکرد ذهنی، شکم متورم (آسیت) و خارش شدید ناشی از اختلال در دفع سموم کبدی ممکن است بروز کند.

سیروز کبدی در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به نارسایی کبدی شده و حتی باعث مرگ فرد شود.

چگونه متوجه شوم کبدم چرب شده است؟

تشخیص کبد چرب معمولاً با ترکیبی از معاینه بالینی، آزمایش خون، و تصویربرداری پزشکی انجام می‌شود:

آزمایش خون: بررسی آنزیم‌های کبدی (ALT و AST) و سطح کلسترول و تری گلیسیرید

سونوگرافی: یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای شناسایی تجمع چربی در کبد

الاستوگرافی و فیبرو اسکن: روش‌های تخصصی‌تر برای بررسی میزان التهاب و فیبروز در کبد

کبد چرب و ارتباط آن با سن

کبد چرب می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما شیوع آن پس از ۴۰ سالگی افزایش می‌یابد. کودکان و نوجوانان نیز می‌توانند به کبد چرب مبتلا شوند، به‌ویژه در صورت اضافه‌وزن، تغذیه نامناسب و کم‌تحرکی. بنابراین از کودکی و نوجوانی، آنها را به رژیم های سالم عادت دهید. به ویژه در سال های اخیر کودکان و نوجوانان مبتلا به بیماری های کبدی و دیابت و ... زیاده شده است. مراقب باشید. افراد میانسال و سالمندان بیشتر در معرض خطر هستند، به‌ویژه اگر بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، چاقی یا سندرم متابولیک داشته‌باشند.

سبک زندگی ناسالم، رژیم غذایی پرچرب، پرکربوهیدات و پر قند و کم‌تحرکی از عوامل تأثیرگذار در هر سنی هستند.

آیا امکان بهبود کبد چرب و بازگشت به وضعیت سالم وجود دارد؟

بله، در گریدهای ۱ و ۲ با تغییر سبک زندگی، ورزش، کاهش وزن، رژیم غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی، امکان بازگشت به وضعیت سالم کاملاً وجود دارد. در گرید ۳، اگرچه آسیب کبدی پیشرفته‌تر است، اما با اقدامات مناسب می‌توان از پیشرفت بیشتر جلوگیری کرد و در برخی موارد، عملکرد کبد را بهبود بخشید. در گرید ۴ (سیروز کبدی)، آسیب به بافت کبدی دائمی است و امکان بازگشت به حالت کاملاً سالم وجود ندارد. اما با کنترل بیماری، تغییر سبک زندگی و درمان‌های پزشکی می‌توان از وخامت بیشتر جلوگیری کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید. ورزش، اصلاح سبک زندگی و تغذیه سالم، هم از ابتلا به بیماری مرگبار کبد چرب جلوگیری می کند و هم به بهبود آن می انجامد

تأثیر مواد غذایی بر کبد چرب

میوه و آب میوه ها: مصرف متعادل میوه‌ها به دلیل دارا بودن فیبر و آنتی اکسیدان برای کبد مفید است، اما مصرف بیش از حد میوه‌های پرقند مانند انگور، موز و انبه ممکن است موجب افزایش سطح تری گلیسیرید شود. به ویژه از مصرف میوه های شیرین، اعتدال را رعایت کنید و شب ها میوه نخورید. آب میوه را – حتی طبیعی – به طور کامل حذف کنید زیرا فاقد فیبر است و تنها قند میوه را به بدن تان منتقل می کند که بسیار مضر است.

برنج و نان: برنج سفید و نان‌های تهیه‌شده از آرد تصفیه‌شده می‌توانند موجب افزایش قند خون و در نهایت تجمع چربی در کبد شوند. مصرف نان‌های سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای توصیه می‌شود.

یکی از عوامل اصلی بیماری های کبدی در بین ما ایرانی ها نان و برنج است. اگر این دو را حذف کنید یه به حداقل برسانید، بزرگ ترین خدمت را به بدن تان کرده اید و سلول سلول وجودتان، از شما تشکر خواهند کرد. ضمنا ماکارونی و سیب زمینی را هم به حداقل برسانید زیرا کربوهیدرات دارند و مصرف زیادشان به انباشت جربی منتهی می شود.

شیرینی‌جات: مصرف زیاد قند و شیرینی‌ها یکی از دلایل اصلی کبد چرب است، زیرا منجر به مقاومت به انسولین و افزایش ذخیره چربی در کبد می‌شود. نوشابه نیز به دلیل دارا بودن قند بالا، از عوامل کبد چرب است.

غذاهای چرب: مصرف چربی‌های اشباع‌شده و ترانس (مانند غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فودها و روغن‌های صنعتی) موجب تشدید التهاب و آسیب به کبد می‌شود. در مقابل، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و ماهی‌های چرب به بهبود سلامت کبد کمک می کنند..

چند وقت یک‌بار باید آزمایش بدهیم؟

افرادی که عوامل خطر مانند چاقی، دیابت، سندرم متابولیک یا سابقه خانوادگی بیماری کبدی دارند، باید سالانه یک بار آزمایش‌های کبدی را انجام دهند. برای افرادی که در معرض خطر کمتری هستند، هر ۲ تا ۳ سال یک‌بار بررسی سلامت کبد کفایت می‌کند.

در صورت داشتن علائم مشکوک، پزشک ممکن است آزمایش‌های بیشتری را تجویز کند. فراموش نکنید کبد چرب یک بیماری قابل پیشگیری و درمان است که در صورت تشخیص به‌موقع و اصلاح سبک زندگی می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد. یادتان باشد که کبد چرب، اکثرا فاقد علامت است، پس حتی منتظر بروز علامت های نوشته شده در این متن نباشید و هر سال، سلامتی آن را کنترل کنید و از پزشک بخواهید برایتان آزمایش کاملی که شامل سنجش های کبدی هم باشد، بنویسد. افراد مبتلا به گریدهای پایین‌تر شانس بالایی برای بازگشت به سلامت کامل دارند، اما در مراحل پیشرفته‌تر، کنترل بیماری و جلوگیری از وخامت بیشتر اهمیت زیادی دارد.

کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً در چهار گرید طبقه‌بندی می‌شود که هر کدام ویژگی‌ها و علائم خاصی دارند. البته بسیاری از موارد، کبد چرب، علامتی بروز نمی‌دهد و به‌طور خاموش پیشروی می‌کند. بنابراین هر سال، سلامتی اش را بررسی کنید، ولو آن که هیچ کدام از علائم زیر را نداشته باشید.

رشد قدی کودکان را چگونه افزایش دهیم؟

گروه بهداشت و سلامت- متخصص تغذیه تأکید دارد که تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش، عوامل کلیدی در رشد قدی کودکان هستند. آیا رژیم غذایی فرزند شما این نیازها را برآورده می‌کند؟

آزیتا حکمت دوش متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: کودکان باید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند. یکی از کمبودهای شایع در جامعه ما، کمبود روی است که می‌تواند بر رشد قدی و سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. مصرف مکمل روی برای یک دوره کوتاه‌مدت، در کنار منابع پروتئینی و لبنیات، توصیه می‌شود. همچنین، خواب کافی و منظم، یعنی خوابیدن از ساعت ۹ تا ۴ صبح، برای رشد مطلوب ضروری است.

رژیم‌های پرطرفدار و تأثیرات آن‌ها

وی درباره رژیم‌های غذایی مانند کتوژنیک و روزه‌داری متناوب (فستینگ) گفت: رژیم کتوژنیک در کوتاه‌مدت ممکن است، تأثیرات مثبتی داشته باشد، اما در بلندمدت می‌تواند عوارضی ایجاد کند. در مورد روزه‌داری متناوب، اگر محدود به دو روز در هفته باشد، می‌تواند به‌صورت طولانی‌مدت استفاده شود. اما مهم است که افراد در طول این رژیم‌ها از مواد مغذی مورد نیاز بدن غافل نشوند.

حکمت دوش درباره رژیم گیاهخواری گفت: اگر این رژیم به‌صورت اصولی رعایت شود، می‌تواند بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین کند. اما ویتامین B۱۲، که فقط در منابع حیوانی یافت می‌شود، باید از طریق مکمل دریافت شود. همچنین، دریافت کلسیم برای افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند، از طریق منابع گیاهی مانند بادام، کنجد و سبزیجات برگ سبز ضروری است.

راه‌های حفظ تغذیه سالم بدون احساس گرسنگی

حکمت دوش در ادامه به راهکارهایی برای داشتن تغذیه سالم بدون احساس گرسنگی اشاره کرد: دو عامل مهم در کاهش احساس گرسنگی، مصرف پروتئین و سبزیجات است. پروتئین باعث سیری طولانی‌مدت می‌شود و سبزیجات به دلیل حجمی که در معده ایجاد می‌کنند، اشتها را کنترل می‌کنند. در مقابل، مصرف قندهای ساده و شیرینی‌ها می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت آن شود، که احساس گرسنگی مجدد را به دنبال دارد.

مواد غذایی مفید برای رشد قدی کودکان

وی درباره تأثیر تغذیه بر رشد قدی کودکان ادامه داد و گفت: برای افزایش قد، علاوه بر دریافت ویتامین‌های مورد نیاز، مصرف مواد غذایی زیر توصیه می‌شود: لبنیات (شیر، ماست، پنیر) به دلیل داشتن کلسیم و پروتئین، حبوبات و مغزها (عدس، بادام، گردو) برای تأمین پروتئین و روی، غلات کامل (برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار)، سبزیجات برگ سبز (اسفناج، کلم بروکلی)، ماهی و تخم‌مرغ (در صورت عدم پیروی از رژیم گیاهخواری) و ورزش‌های کششی و خواب کافی در افزایش قد نقش مهمی دارند.

حکمت دوش در پایان تأکید کرد: رعایت یک رژیم غذایی متعادل، در کنار ورزش و خواب مناسب، می‌تواند به حفظ سلامت و رشد مطلوب کودکان و بزرگسالان کمک کند.

راز سلامتی در دل یک دانه؛ منبعی سرشار از امگا ۳

گروه بهداشت و سلامت- تخم کتان، دانه‌ای مغذی و مفید، سرشار از امگا ۳، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هاست. این دانه کوچک تأثیر چشمگیری بر سلامت قلب، گوارش، کاهش وزن و زیبایی پوست و مو دارد. تخم کتان، دانه‌ای قهوه‌ای یا طلایی رنگ است که از گیاه کتان به دست می‌آید. این دانه منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر، پروتئین، لیگنان‌ها (ترکیبات آنتی‌اکسیدانی)، ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون منیزیم و پتاسیم است. ترکیبات مفید این دانه، آن را به یکی از برترین مواد غذایی برای حفظ سلامتی تبدیل کرده است.

تقویت سلامت قلب و کاهش کلسترول

تخم کتان دارای مقادیر بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کند. همچنین، این دانه با کاهش التهاب و بهبود گردش خون، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن و کنترل اشتها

فیبر بالای تخم کتان به ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت کمک کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند. همچنین، با بهبود متابولیسم و کاهش چربی‌های اضافی بدن، در مدیریت وزن مؤثر است.

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

فیبر محلول و نامحلول موجود در تخم کتان موجب بهبود حرکات روده، پیشگیری از یبوست و تقویت سلامت دستگاه گوارش می‌شود. علاوه بر این، این دانه دارای خواص پری‌بیوتیکی است که به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

کنترل قند خون و پیشگیری از دیابت

تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم تخم کتان می‌تواند به کنترل سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند. ترکیبات لیگنان و فیبر در این دانه، جذب قند را کند کرده و نوسانات ناگهانی قند خون را کاهش می‌دهد.

خاصیت ضدسرطانی و تقویت سیستم ایمنی

لیگنان‌های موجود در تخم کتان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی هستند که می‌توانند از بروز برخی سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان سینه و پروستات، جلوگیری کنند. این دانه با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در برابر عوامل بیماری‌زا مقاوم‌تر می‌کند.

تخم کتان با داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌های قوی، نقش مهمی در حفظ سلامت پوست و مو ایفا می‌کند. این دانه موجب حفظ رطوبت پوست، کاهش التهابات پوستی، جلوگیری از چین‌وچروک و بهبود آکنه می‌شود. علاوه بر این، مصرف منظم آن باعث تقویت ریشه مو، جلوگیری از ریزش مو و افزایش درخشندگی و لطافت موها می‌گردد.

نحوه مصرف تخم کتان

برای بهره‌مندی از خواص بی‌نظیر تخم کتان، می‌توان آن را به روش‌های مختلفی در رژیم غذایی گنجاند و با افزودن به اسموتی‌ها و ماست، ترکیب با سالاد و سوپ، استفاده در نان، کیک و شیرینی‌ها و مصرف به‌صورت پودر شده همراه با آب یا نوشیدنی‌ها از این دانه استفاده کرد. تخم کتان با ترکیبات مغذی فوق‌العاده، یکی از سالم‌ترین و مفیدترین دانه‌های خوراکی به‌شمار می‌رود. از تقویت قلب و گوارش گرفته تا کمک به کاهش وزن و محافظت در برابر بیماری‌ها، این دانه کوچک اما پرقدرت می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی داشته باشد. با گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه، می‌توان از خواص بی‌شمار آن بهره‌مند شد.

سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳

بذر کتان منبع عالی آلفا لینولنیک اسید است، نوعی اسید چرب امگا ۳ که برای سلامت قلب مهم است و عمدتاً در غذاهای گیاهی یافت می‌شود. یکی از دو اسید چرب ضروری است که باید از غذاهایی که می‌خورید به دست آورید زیرا بدن شما آنها را تولید نمی‌کند. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که موجود در دانه کتان ممکن است به کاهش التهاب و جلوگیری از رسوب کلسترول در رگ‌های خونی قلب شما کمک کند.

خواص تخم کتان برای محافظت از سرطان

بذر کتان سرشار از لیگنان است که ترکیبات گیاهی هستند که به دلیل خواص قوی در مبارزه با سرطان مورد مطالعه قرار گرفته اند. جالب اینجاست که این دانه ۷۵ تا ۸۰۰ برابر بیشتر از سایر غذاهای گیاهی لیگنان دارد. برخی از مطالعات مصرف بذر کتان را با خطر کمتر ابتلاء به سرطان سینه مرتبط می‌دانند. مطالعات حیوانی و لوله آزمایش همچنین نشان می‌دهد که بذر کتان از سرطان روده بزرگ، پوست، خون و ریه محافظت می‌کند.

سرشار از فیبر

فقط ۱ قاشق غذاخوری (۷ گرم) دانه کتان آسیاب شده حاوی ۲ گرم فیبر است که به ترتیب حدود ۵ و ۸ درصد از مصرف روزانه توصیه شده برای مردان و زنان است. علاوه بر این، بذر کتان حاوی دو نوع فیبر – محلول و نامحلول – است که توسط باکتری‌های روده تخمیر می‌شوند تا از سلامت روده حمایت کرده و منظم بودن روده را بهبود ببخشند. در حالی که فیبر محلول آب را در روده شما جذب می‌کند و هضم را کند می‌کند، که ممکن است به تنظیم سطح قند خون و کاهش کلسترول کمک کند، فیبر نامحلول حجم مدفوع را افزایش می‌دهد که ممکن است از یبوست جلوگیری کند و حرکات منظم روده را تقویت کند.

خواص تخم کتان برای پوست و مو

آلفا لینولئیک اسید موجود در بذر کتان یکی از مفیدترین چربی‌ها برای سلامت پوست و مو است. همچنین وجود ویتامین‌های گروه B در تخم کتان، از خشکی پوست جلوگیری نموده و در بهبود و رفع جوش و آکنه، روزاسه و اگزما مؤثر است. خوردن تخم کتان در هیدارته کردن بدن نیز تأثیر دارد و یک مرطوب کننده طبیعی به شمار می‌رود. اگر می‌خواهید پوست و مو و ناخن سالم داشته باشید، توصیه می‌شود ۲ قاشق غذا خوری دانه کتان یا ۱ قاشق غذا خوری روغن تخم کتان به غذاهای روزانه ی خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید از تخم کتان به صورت موضعی بر روی پوست نیز استفاده کنید.

خواص تخم کتان در پیشگیری از دیابت

مصرف دانه‌ی کتان احتمال ابتلاء به دیابت نوع ۲ را به میزان ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. محققان در حال تحقیق بیشتر در این خصوص هستند. توصیه می‌کنیم روزانه یک تا دو قاشق چای‌خوری دانه‌ی کتان آسیاب شده به غذاهای خود اضافه کنید.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد : ۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹