



بیماری کبد چرب غیرالکلی

Non Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)



کبد سالم

کبد چرب

مشکلات کبدی می توانند به علت مصرف بیش از حد الکل و تجمع چربی در کبد ایجاد شوند. سته ای از این مشکلات که ناشی از مصرف بیش از اندازه الکل نباشند، بیماری کبد چرب غیرالکلی نامیده می شوند. این بیماری باعث ایجاد سیروز می گردد. تغییر در شیوه زندگی می تواند از بدتر شدن این بیماری جلوگیری کند اما در برخی افراد این بیماری ممکن است به تهدیدی برای زندگی شان تبدیل شود. علائم

ر: بسیاری از موارد علائم هشداردهنده ای برای این بیماری وجود ندارد. اما برخی از علائم رایج شامل موارد زیر می باشند:

- خستگی
- زرگ شدن کبد یا طحال
- سیت یا تورم در شکم
- ردی پوست و چشم
- علت ها

علل دقیق بیماری کبد چرب غیرالکلی هنوز مشخص نیست. اما به نظر می رسد میان این بیماری و مقاومت به انسولین ارتباط وجود دارد. انسولین یک هورمون است. وقتی ماهیچه ها و بافت ها به گلوکوز برای تامین انرژی نیاز دارند، انسولین کمک میکند تا سلولها از خون، گلوکوز جذب کنند. همچنین انسولین به کبد کمک می کند تا گلوکوز اضافی را ذخیره کند. هنگامی که بدن دچار مقاومت به انسولین می شود، به این معنی است که سلولها به انسولین پاسخ مناسب سابق را نمی دهند. نتیجه این مشکل، تجمع بیش

ز حد چربی در کبد است که التهاب و زخم کبدی را در پی دارد.

کبد چرب غیرالکلی چگونه تشخیص داده می شود؟

این بیماری معمولاً بدون علامت است و تشخیص آن پس از آزمایش خون با میزان بالاتر از حد طبیعی آنزیم های کبدی، آغاز می شود. سطح بالای آنزیم های کبدی ممکن است علامت بیماری های کبدی دیگر نیز باشد. از این رو پزشک شما پیش از تشخیص بیماری کبد چرب غیرالکلی، باید احتمال وجود بیماری های دیگر را بررسی کند.

درمان:

نارو یا روش خاصی برای درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) وجود ندارد. به همین دلیل پزشک به شما تغییرات مختلفی که باید در شیوه زندگی تان ایجاد کنید توصیه می کند. این تغییرات شامل:

- کاهش وزن، اگر چاق هستید و یا اضافه وزن دارید
- رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات و غلات
- فعالیت ورزشی روزانه، حداقل ۳۰ دقیقه
- کنترل میزان گلوکوز و کلسترول خون
- پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی