

## چگونه از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کنیم؟

- رژیم غذایی سالم:

مصرف بالای میوه، سبزی، غلات سبوس دار

- جلوگیری از افزایش وزن:

داشتن رژیم غذایی سالم به همراه فعالیت بدنی، به حفظ وزن سالم کمک می نماید.

- هنگام استفاده از داروها کاملا مراقب باشید.

- استفاده از داروهای کاهنده قند خون در

بیماران دیابتی

- استفاده از داروهای کاهنده چربی خون در

بیماران با چربی خون بالا

مواد غذایی مفید برای کبد

سیر و پیاز-انواع کلم-چای سبز-چغندر-سیب-زنجبیل-  
آبلیمو-عرقیات گیاهی



سایت بیمارستان: kazeroonhp.sums.ac.ir

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306

یا من اسمه دواء و ذكره شفاء

## کبد چرب



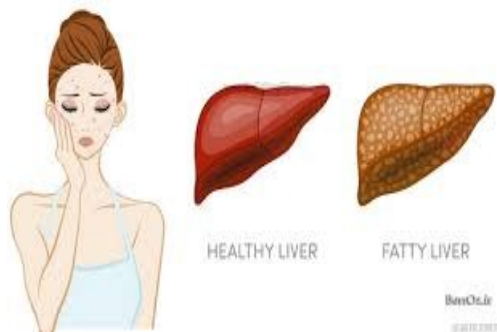
کبد چرب در دیابت نوع یک شایع نیست ولی در نیمی از مبتلایان به دیابت نوع دو دیده می شود. علت ترشح چربی در کبد مبتلایان به دیابت قندی نوع دو، افزایش اسیدهای چرب با منشأ غذایی و متابولیسم مواد نشاسته ای و تبدیل آنها به اسیدهای چرب است .



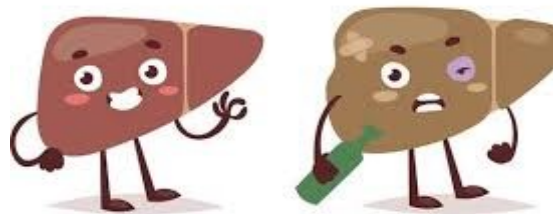
## درمان کبد چرب

رژیم غذایی، کاهش وزن، ورزش، استفاده از داروهای کاهنده قند خون در بیماران دیابتی، استفاده از داروهای کاهنده کلسترول در بیماران مبتلا به کلسترول بالا

## کبد چرب چگونه ایجاد می شود؟



کبد چرب در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد در شرایطی ایجاد می شود که کبد در شکستن چربیها مشکل داشته باشد. به همین دلیل ذرات چربی در بافت های کبدی تجمع پیدا می کند. در نتیجه، اختلالی در فعالیت طبیعی کبد به وجود می آورد. در حال حاضر ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران که به متخصصان مراجعه می کنند به نحوی کبد چرب در آنها دیده می شود.



## نشانه های کبد چرب چیست؟

اغلب مبتلایان به کبد چرب فاقد علامت هستند. اما نشانه های رایج شامل موارد زیر می باشند:

- 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

## چه افرادی استعداد ابتلا به کبد چرب دارد؟

افراد بی تحرک و علاقمند به غذاهای آماده و فست فودها، افراد چاق و دچار اضافه وزن، افراد مبتلا به دیابت، افراد مبتلا به چربی خون، مصرف بی رویه و بی قاعده ویتامین A

## دیابت:

دیابت یکی از مهم ترین علل بروز بیماری کبد چرب، بیماری دیابت یا بیماری افزایش غیرطبیعی قند خون است. در دیابت نوع دوم یا دیابت غیر وابسته به انسولین، انسولین ترشح می شود ولی به عللی موثر واقع نمی شود. این نوع دیابت به دیابت بزرگسالان نیز معروف است. دیابت اگر به خوبی کنترل نشود، عوارض متعددی را برای بیماری ایجاد می کند. یکی از این عوارض کبد چرب است.