

## آزمایشات چکاپ کبد چرب چیست؟

کبد در قسمت فوقانی و راست حفره شکمی درست در زیر قفسه سینه قرار دارد. کبد مانند صافی عمل می کند و در هضم غذا و دفع مواد سمی از بدن نقش غیر قابل انکاری بازی می کند. کبد چرب کلمه ای است که همه ی ما و اطرافیانمان بعلت عادات بد غذایی و مواردی که در ادامه اشاره می کنیم با آن آشنا هستیم.

در مورد کبد چرب مطالب مفصلی وجود دارد ولی ما در این مقاله ابتدا به کارکرد کبد، علت بیماریهای کبد، علائم بروز بیماری کبد در بدن، آزمایشات چکاپ عملکردی کبد و در آخر راه های جلوگیری از این بیماریها را برای شما به تفصیل بیان می کنیم.

کبد کارکردهای زیادی دارد که برای زندگی حیاتی هستند. به طور خلاصه، برخی از کارکردهای مهم کبد عبارتند از:

- سم زدایی خون
- تولید عوامل مهم انعقادی، آلبومین و بسیاری از پروتئین های مهم دیگر
- متابولیسم داروها و مواد مغذی
- فرآوری مواد زائد هموگلوبین و سایر سلولها
- ذخیره ویتامین ها، چربی، کلسترول و صفرا
- تولید گلوکز (گلوکونوژنز یا سنتز و آزادسازی گلوکز در هنگام گرسنگی)

### علت بیماریهای کبد چیست؟

بیماریهای کبد علل متفاوتی دارد که در ادامه به بررسی بیشتر آن می پردازیم :

### عفونت :

انگل ها و ویروس ها می توانند کبد را آلوده کرده و باعث التهاب شوند که عملکرد کبد را کاهش می دهند. ویروس هایی که باعث آسیب کبدی می شوند می توانند از طریق خون یا مایع منی، غذا یا آب آلوده یا تماس نزدیک با فرد آلوده منتقل شوند. شایع ترین انواع عفونت کبدی ویروس های هپاتیت هستند، از جمله:

- هپاتیت A
- هپاتیت B
- هپاتیت C

## ناهنجاری سیستم ایمنی بدن :

بیماری هایی که سیستم ایمنی بدن شما به قسمت های خاصی از بدن شما حمله می کند (خود ایمنی) می تواند کبد شما را تحت تأثیر قرار دهد. نمونه هایی از بیماریهای خود ایمنی کبد عبارتند از:

- هپاتیت خود ایمنی
- کلانژیت صفراوی اولیه
- کلانژیت اسکروزان اولیه

## ژنتیک :

یک ژن غیرطبیعی که از یک یا هر دو والدین شما به ارث رسیده است می تواند باعث تجمع مواد مختلف در کبد شما شود و در نتیجه به کبد آسیب برساند. بیماریهای ژنتیکی کبد عبارتند از:

- هموکروماتوز
- بیماری ویلسون
- کمبود آلفا-۱ آنتی تریپسین

## سرطان و تومورها:

- سرطان کبد
- سرطان مجرای صفراوی
- آدنوم کبد

دیگر علل شایع بیماری کبد عبارتند از:

- سوء مصرف الکل مزمن
- تجمع چربی در کبد (بیماری کبد چرب غیرالکلی)
- داروهای تجویزی خاص یا بدون نسخه
- برخی ترکیبات گیاهی

## عوامل خطر بیماری های کبد :

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به بیماری کبدی را افزایش دهند عبارتند از:

- مصرف زیاد الکل

- چاقی
- دیابت نوع ۲
- خالکوبی یا سوراخ کردن بدن
- تزریق دارو با استفاده از سوزن مشترک
- انتقال خون قبل از سال ۱۹۹۲ (سال ۱۳۷۲)
- قرار گرفتن در معرض خون و مایعات بدن دیگران
- رابطه جنسی محافظت نشده
- قرار گرفتن در معرض برخی مواد شیمیایی یا سموم
- سابقه خانوادگی بیماری کبدی

هنگامی که کبد در اثر علتهایی که در بالا بررسی کردیم، (مانند: بیماری، دارو، الکل یا عوامل دیگر) آسیب می بیند، ممکن است فرد علائم بیماری کبدی را نشان دهد که شامل موارد زیر است:

- تهوع و استفراغ
- زردی (زرد شدن پوست)
- خستگی
- ضعف
- تنگی نفس
- کبودی یا خونریزی بیش از حد
- ورم پا
- درد شکم
- ادرار تیره رنگ
- مدفوع رنگ روشن
- سابقه خانوادگی بیماری کبدی
- اختلال مصرف الکل
- قرار گرفتن در معرض ویروس هپاتیت
- مصرف داروهایی که ممکن است باعث آسیب کبدی شوند.

در صورت بروز علائم فوق ممکن است در معرض خطر بیشتری برای بیماری کبد قرار داشته باشید و نیاز به انجام آزمایش چکاپ کبدی دارید، در صورت مشاهده این علائم یا نشانه های مداوم که باعث نگرانی شما می شوند، با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید. اگر درد شکمی آنقدر شدید است که نمی توانید بی حرکت بمانید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### آزمایش چکاپ عملکرد کبد چیست؟

آزمایش چکاپ عملکرد کبدی یکی از رایج ترین آزمایش های چکاپ خونی است. از این آزمایشات می توان برای ارزیابی عملکرد کبد یا آسیب کبدی استفاده کرد. اولین قدم در تشخیص آسیب کبدی، آزمایش خون ساده برای تعیین سطح برخی از آنزیم های کبدی (پروتئین ها) در خون است. در شرایط عادی، این آنزیم ها بیشتر در سلولهای کبد قرار دارند. اما وقتی کبد به هر دلیلی آسیب می بیند، این آنزیم ها به جریان خون وارد می شوند. آنزیم ها پروتئین هایی هستند که در سراسر بدن وجود دارند و هر یک عملکرد منحصر به فردی دارند. آنزیم ها به تسریع واکنش های شیمیایی معمول و حیاتی در بدن کمک می کنند.

از جمله حساس ترین و پرکاربردترین آنزیمهای کبدی، آمینوترانسفرازها هستند. آنها شامل آسپارات آمینوترانسفراز (AST یا SGOT) و آلانین آمینوترانسفراز (ALT یا SGPT) هستند. این آنزیم ها به طور معمول به طور عمده در سلول های کبدی و به میزان کمتر در سلول های ماهیچه ای وجود دارند. اگر کبد آسیب ببیند، سلولهای کبدی این آنزیم ها را در خون می ریزند و سطح آنزیم ALT و AST را در خون افزایش می دهند و بیماری کبدی را نشان می دهند.

آزمایشات چکاپ عملکرد کبد که به عنوان پانل کبدی نیز شناخته می شود علاوه بر ALT, AST موارد زیر را اندازه گیری میکند:

- آلبومین، پروتئینی است که در کبد ساخته می شود
- بیلی روبین، یک ماده زائد ساخته شده توسط کبد.
- لاکتات دهیدروژناز (LD)، آنزیمی که در بیشتر سلول های بدن یافت می شود. LD هنگامی که سلول ها در اثر بیماری آسیب دیده اند، در خون آزاد می شود.
- زمان پروترومبین (PT)، پروتئینی که در لخته شدن خون نقش دارد.

اگر میزان یک یا چند مورد از این مواد خارج از محدوده طبیعی باشد، ممکن است نشانه بیماری کبدی باشد.

آزمایشات چکاپ عملکرد کبد اغلب برای موارد زیر استفاده می شود:

- به تشخیص بیماریهای کبدی مانند هپاتیت کمک میکند
- نظارت بر درمان بیماری های کبدی. این آزمایشات می تواند نشان دهد که درمان چقدر خوب کار می کند.
- بررسی اینکه کبد در اثر بیماری هایی مانند سیروز آسیب دیده یا خیر
- بررسی عوارض جانبی برخی از داروها

در ادامه ی این مقاله بیشتر به بررسی دو آنزیم **AST,ALT** می پردازیم.

**AST (SGOT)** به طور معمول در بافتهای مختلف از جمله کبد، قلب، ماهیچه، کلیه و مغز یافت می شود. هنگامی که یکی از این بافت ها آسیب ببیند، به داخل سرم ترشح می شود. به عنوان مثال، سطح **AST** در سرم در حملات قلبی یا آسیب عضلانی افزایش می یابد. بنابراین، این آنزیم شاخص خاصی برای آسیب کبدی نیست زیرا افزایش آن می تواند در نتیجه آسیب به سایر بافت های بدن نیز رخ دهد.

در مقابل، **ALT (SGPT)** به طور معمول در کبد یافت می شود. این بدان معنا نیست که منحصراً در کبد واقع شده است، اما در آنجا بیشترین غلظت را دارد. در نتیجه ی آسیب کبدی به جریان خون منتقل می شود. بنابراین، به عنوان یک شاخص نسبتاً مشخص به بررسی وضعیت کبد کمک می کند.

**ALT (SGPT)** و **AST (SGOT)** شاخص های حساس آسیب کبدی ناشی از انواع بیماری ها یا شرایط مختلف هستند و در مجموع به آنها آزمایشات چکاپ کبدی یا آزمایش چکاپ عملکرد کبدی گفته می شود. با این حال، باید تأکید کرد که سطح بالاتر از حد طبیعی این آنزیم ها نباید فوراً بیماری کبد در نظر گرفته شود زیرا افزایش این آنزیم ها می تواند با آسیب عضلانی نیز رخ دهد. تفسیر نتایج **ALT** و **AST** بالا بستگی به ارزیابی بالینی فرد دارد، بنابراین بهتر است تفسیر آزمایش توسط پزشکان با تجربه انجام شود.

علاوه بر این، سطح دقیق این آزمایش های آنزیم کبدی با میزان مشکلات کبدی یا پیش آگهی ارتباطی ندارد. بنابراین، نمی توان از سطوح دقیق **AST (SGOT)** و **ALT (SGPT)** برای تعیین درجه بیماری کبدی یا پیش بینی آینده عملکرد کبد استفاده کرد. به عنوان مثال، افراد مبتلا به هپاتیت **A** حاد ممکن است سطوح **AST** و **ALT** بسیار بالایی داشته باشند، اما اکثر افراد مبتلا به هپاتیت **A** حاد بدون آسیب جدی کبد به طور کامل بهبود می یابند. برعکس، افراد مبتلا به عفونت مزمن هپاتیت **C** به طور معمول فقط افزایش کمی در سطوح **AST** و **ALT** نشان می دهند در حالی که آسیب جدی کبدی و حتی سیروز پیشرفته کبدی ناشی از التهاب جزئی مداوم کبد دارند.

بنابراین، اگر در آزمایش چکاپ خون افزایش "آنزیم های کبدی" مشاهده می شود، باید پزشک دقیقاً بیمار را معاینه کند و با توجه به علائم بالینی، آزمایش را تفسیر نماید.

### آمادگی برای آزمایش و نحوه نمونه گیری :

نمونه گیری معمولاً از ورید بازویی انجام میشود و به جز درد مختصر هنگام ورود سوزن و کبودی احتمالی محل تزریق عارضه دیگری ندارد. پیش از انجام آزمایش باید به نکات زیر توجه داشت:

فرد باید تا ۱۲ ساعت قبل از آزمایش چکاپ ناشتا باشد. این بدان معناست که هیچ غذایی یا نوشیدنی به جز آب میل نکند.

برخی از داروها می توانند روی کبد تأثیر بگذارند، بنابراین باید در مورد داروهای مصرفی، داروهای بدون نسخه و یا مکمل های غذایی که مصرف می کند، به پزشک اطلاع دهد.

داروهایی که می توانند باعث ایجاد سطح غیرطبیعی آنزیم ها شوند شامل موارد زیر هستند:

- مسکن ها مانند آسپرین، استامینوفن، ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک
- داروهای ضد صرع شامل فنی توئین، والپروئیک اسید، کاربامازپین و فنوباریتال.
- آنتی بیوتیک هایی مانند تتراسایکلین ها، سولفونامیدها، ایزونیازید (INH)، سولفا متوکسازول، تری متوپریم، نیتروفورانتوئین
- داروهای پایین آورنده کلسترول شامل استاتین ها و نیاسین
- داروهای ضد افسردگی شامل سه حلقه ای ها

سطوح غیر طبیعی ایجاد شده توسط داروها، معمولاً چند هفته تا چند ماه پس از قطع دارو به حالت طبیعی باز می گردد.

### روشهای جلوگیری از بیماریهای کبدی :

برای جلوگیری از بیماری کبد به نکات زیر حتما توجه کنید.

- ۱- از مصرف الکل و مشروبات الکلی برای سلامتی کبدتان جدا خودداری کنید.
- ۲- از رفتارهای پرخطر (رابطه جنسی) خودداری کنید.
- ۳- اگر قصد تاتو یا سوراخ کردن بدن خود را دارید، هنگام انتخاب در مورد پاکیزگی و ایمنی شخص و مکان انجام آن دقت کنید.

- ۴- اگر از داروهای غیرمجاز داخل وریدی استفاده می کنید ، کمک بگیرید و برای تزریق مواد از سوزن استفاده نکنید.
- ۵- اگر در معرض خطر ابتلا به هیپاتیت هستید یا اگر قبلاً به هر شکلی از ویروس هیپاتیت مبتلا شده اید ، با پزشک خود در مورد دریافت واکسن های هیپاتیت A و هیپاتیت B صحبت کنید.
- ۶- داروهای تجویزی و بدون نسخه را فقط در مواقع ضروری و فقط در دوزهای توصیه شده مصرف کنید. داروها و الکل را با هم مخلوط نکنید. قبل از مخلوط کردن مکمل های گیاهی یا داروهای تجویزی یا بدون نسخه با پزشک خود مشورت کنید.
- ۷- از تماس با خون و مایعات بدن دیگران خودداری کنید. ویروس های هیپاتیت می توانند توسط سوزن های تصادفی یا پاکسازی نامناسب خون یا مایعات بدن منتقل شوند.
- ۸- قبل از غذا خوردن یا تهیه غذا ، دستان خود را کاملاً بشویید. اگر در کشورهای در حال توسعه سفر می کنید ، از آب بطری برای نوشیدن استفاده کنید ، دستان خود را بشویید و مسواک بزنید.
- ۹- مراقب اسپری های آئروسل باشید. اطمینان حاصل کنید که از این محصولات در یک منطقه با تهویه مناسب استفاده کنید و هنگام سمپاشی حشره کش ها ، قارچ کش ها ، رنگ و سایر مواد شیمیایی سمی از ماسک استفاده کنید. همیشه دستورالعمل سازنده را دنبال کنید.
- ۱۰- از پوست خود محافظت کنید. هنگام استفاده از حشره کش ها و سایر مواد شیمیایی سمی ، دستکش ، آستین بلند ، کلاه و ماسک بپوشید تا مواد شیمیایی از طریق پوست شما جذب نشوند.
- ۱۱- وزن سالم را حفظ کنید. چاقی می تواند باعث بیماری کبد چرب غیر الکلی شود.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org>

<https://www.medicinenet.com>

<https://medlineplus.gov>