

بیماری کبد چرب (**fatty liver**) یک بیماری شایع است که در اثر ذخیره چربی اضافی در کبد ایجاد می شود. بیشتر افراد هیچ علامتی ندارند و این بیماری باعث ایجاد مشکلات جدی برای آنها نمی شود. در بعضی موارد، اما می تواند منجر به آسیب کبد شود. خبر خوب این است که شما اغلب می توانید از ابتلا به بیماری کبد چرب با تغییر در شیوه زندگی جلوگیری کنید. همچنین برای تشخیص بیماری کبد چرب، می توانید از **آزمایش چکاپ عملکرد کبد در آزمایشگاه نیکو** استفاده کنید.

### عملکرد کبد چیست؟

کبد یک عضو اساسی با چندین کارکرد مهم است. کارکرد های کبد عبارتند از:

- صفرا را تولید می کند، که به هضم کمک می کند.
- پروتئین هایی را برای بدن ایجاد می کند.
- محل ذخیره آهن است.
- مواد مغذی را به انرژی تبدیل می کند.
- فاکتورهای انعقادی تولید می کند که به لخته شدن خون کمک می کند.
- با ایجاد فاکتورهای ایمنی و از بین بردن باکتری ها و سموم از خون در برابر عفونت ها محافظت می کند.

### بیماری کبد چرب چیست؟

بیماری کبد چرب (استئاتوز) یک بیماری شایع است که در اثر ایجاد چربی بیش از حد در کبد ایجاد می شود. کبد سالم حاوی مقدار کمی چربی است. هنگامی که چربی به ۵٪ تا ۱۰٪ از وزن کبد می رسد، مشکل ایجاد می شود.

در بیشتر موارد، بیماری کبد چرب هیچ مشکلی جدی ایجاد نمی کند. اما برای ۷ تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به این بیماری، بیماری کبد چرب به مرور زمان بدتر می شود. در طی سه مرحله پیشرفت می کند:

- کبد ملتهب (متورم) می شود، که به بافت آن آسیب می رساند. این مرحله استاتوهپاتیت نامیده می شود.
- **بافت اسکار** در جایی که کبد آسیب دیده است شکل می گیرد. این فرایند فیروز نامیده می شود.
- بافت اسکار گسترده جایگزین بافت سالم می شود. در این مرحله، سیروز کبد نامیده می شود.

سیروز کبد نتیجه آسیب شدید کبد است. بافت اسکار که جایگزین بافت کبد سالم است، عملکرد کبد را کند می کند. سرانجام، می تواند عملکرد کبد را کاملاً از بین ببرد. سیروز می تواند منجر به نارسایی کبد و سرطان کبد شود.

## انواع بیماری کبد چرب چیست؟

دو شکل اصلی بیماری کبد چرب وجود دارد:

- بیماری کبد چرب ناشی از الکل:

بیماری کبد چرب ناشی از الکل ناشی از نوشیدن سنگین الکل است. حدود ۵٪ از افراد در ایالات متحده این نوع بیماری کبد را دارند.

- بیماری کبد چرب مربوط به غیر الکی:

بیماری کبد چرب غیر الکی (NAFLD) در افرادی که مشروبات الکی مصرف نمی کنند رخ می دهد. محققان علت دقیق بیماری کبد چرب غیر الکی را پیدا نکرده اند. عوامل مختلفی مانند چاقی و دیابت می توانند خطر را افزایش دهند.

## چه کسانی در معرض خطر بیماری کبد چرب قرار دارند؟

علت بیماری کبد چرب غیر الکی (NAFLD) ناشناخته است. اما افراد زیر در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار دارند:

- ابتلا به دیابت و دیابت نوع ۲
- چاقی
- میانسالی یا سنین بالاتر (اگرچه کودکان نیز می توانند به آن مبتلا شوند)
- افزایش کلسترول و تری گلیسیرید در خون
- سابقه ابتلا به فشار خون بالا
- مصرف داروهای خاصی مانند کورتیکواستروئیدها و برخی از داروهای سرطانی
- برخی از اختلالات متابولیک، از جمله سندرم متابولیک
- کاهش سریع وزن

- ابتلا به عفونت های خاصی مانند هپاتیت C
- قرار گرفتن در معرض برخی سموم

NAFLD حدود ۲۵٪ از مردم جهان را تحت تأثیر قرار می دهد. از آنجا که میزان چاقی، دیابت نوع ۲ و کلسترول بالا در حال افزایش است، نرخ NAFLD نیز رو به افزایش است. NAFLD شایعترین اختلال مزمن کبد است.

بیماری کبد چرب الکلی فقط در افرادی که مقدار زیادی مشروبات الکلی می نوشند اتفاق می افتد، به خصوص افرادی که مدت طولانی در حال نوشیدن هستند. این خطر برای زنان، افراد چاق یا افرادی که جهش ژنتیکی خاصی دارند، بیشتر است.

### علائم بیماری کبد چرب چیست؟

افراد مبتلا به بیماری کبد چرب اغلب تا زمانی که این بیماری به سیروز کبد پیشرفت کند، هیچ علامتی ندارند. اگر علائمی دارید، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد شکم یا احساس پر بودن در سمت راست بالای شکم
- حالت تهوع، از دست دادن اشتها یا کاهش وزن.
- پوست مایل به زرد و زرد شدن سفیده چشم ها (زردی).
- شکم و پاهای متورم
- خستگی شدید یا سردرگمی ذهنی.
- ضعف.

### چگونه بیماری کبد چرب تشخیص داده می شود؟

از آنجا که اغلب هیچ علامتی وجود ندارد، یافتن بیماری کبد چرب آسان نیست. پزشک ممکن است در صورت دریافت نتایج غیر طبیعی در آزمایشات چکاپ کبد به این بیماری شک کند. برای تشخیص، پزشک اقدامات زیر را انجام خواهد داد:

- اخذ سابقه پزشکی
- معاینه فیزیکی
- آزمایش های چکاپ مختلف، از جمله آزمایش های چکاپ خون و تصویربرداری و گاهی اوقات بیوپسی

به عنوان بخشی از تاریخچه پزشکی، پزشک در مورد استفاده از الکل شما سؤال خواهد کرد تا دریابد که آیا چربی موجود در کبد شما نشانه بیماری کبد چرب الکلی یا کبد چرب غیر الکلی است (NAFLD). او همچنین می پرسد که کدام داروها را مصرف می کنید.

در حین معاینه فیزیکی، پزشک بدن شما را معاینه می کند و وزن و قد شما را بررسی می کند. پزشک شما به دنبال علائم بیماری کبد چرب مانند کبد بزرگ شده و علائم سیروز مانند زردی می گردد.

به احتمال زیاد آزمایش چکاپ خون از جمله آزمایش چکاپ عملکرد کبد و آزمایش شمارش سلولهای خون درخواست خواهد کرد. در بعضی موارد ممکن است تست های تصویربرداری نیز درخواست دهد، در بعضی موارد ممکن است برای تأیید تشخیص، ممکن است به انجام بیوپسی کبد نیز احتیاج باشد.

### درمان بیماری کبد چرب چیست؟

پزشکان کاهش وزن را برای کبد چرب غیر الکلی توصیه می کنند. کاهش وزن می تواند چربی موجود در کبد، التهاب و فیروز را کاهش دهد. اگر پزشک شما فکر می کند که یک داروی خاص علت NAFLD است، باید مصرف آن دارو را متوقف کنید. اما قبل از متوقف کردن دارو با پزشک خود تماس بگیرید. شاید لازم باشد که به تدریج مقدار دارو را کم کنید و یا لازم باشد آن را به داروی دیگری تغییر دهید.

هیچ دارویی وجود ندارد که برای درمان NAFLD تأیید شده باشد. مطالعات در حال بررسی این است که آیا مصرف ویتامین E می تواند به درمان بیماری کمک کند یا خیر، اما مطالعات بیشتری لازم است.

مهمترین بخش درمان بیماری کبد چرب الکلی، متوقف کردن نوشیدن الکل است. در صورت نیاز به کمک به انجام این کار، ممکن است بخواهید یک درمانگر را ملاقات کنید یا در یک برنامه های بازیابی الکل شرکت کنید.

هر دو بیماری کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی (استئاتو هپاتیت غیر الکلی) می تواند منجر به سیروز شود. پزشکان می توانند مشکلات ناشی از سیروز را با داروها و سایر روشها درمان کنند. اگر سیروز منجر به نارسایی کبد شود، ممکن است به پیوند کبد نیاز داشته باشید.

### چگونه می توان از بیماری کبد چرب جلوگیری کرد؟

- بهترین راه برای جلوگیری از بیماری کبد چرب، انجام کارهایی است که سلامت شما را حفظ می کنند:
- وزن ایده آل خود را حفظ کنید. اگر اضافه وزن/چاقی دارید، به تدریج وزن خود را کاهش دهید.

- به طور منظم ورزش کنید.
- مصرف الکل خود را محدود کنید.
- طبق تجویز داروها مصرف کنید

منابع:

[/https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nonalcoholic-fatty-liver-disease/symptoms-causes/syc-20354567>

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D8%A7%DB%8C\\_%D8%B2%D8%AE%D9%](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D8%A7%DB%8C_%D8%B2%D8%AE%D9%)

85