

# کبد چرب؛ بیماری خاموش جوامع امروزی

25 مرداد 1404

کبد چرب با روندی نگران کننده به یکی از بیماری‌های خاموش و شایع در جهان تبدیل شده است. متخصصان بر تغییر سبک زندگی، کاهش وزن و اصلاح تغذیه به عنوان مؤثرترین راه کنترل این بیماری تأکید دارند.

کبد چرب که در اصطلاح پزشکی «استئاتوز کبدی» نامیده می‌شود، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیکی در دنیاست که با تجمع غیرطبیعی چربی در سلول‌های کبدی همراه است. در صورت عدم درمان به موقع، این بیماری می‌تواند منجر به التهاب، فیبروز، سیروز کبدی و حتی سرطان کبد شود.

## انواع کبد چرب

پزشکان، بیماری کبد چرب را به دو نوع اصلی تقسیم می‌کنند:

کبد چرب غیرالکلی (NAFLD): شایع‌ترین نوع کبد چرب که ارتباطی با مصرف الکل ندارد و معمولاً در افراد مبتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک دیده می‌شود.

کبد چرب الکلی (AFLD): در نتیجه مصرف مزمن و طولانی‌مدت الکل ایجاد می‌شود و می‌تواند آسیب‌های بیشتری نسبت به نوع غیرالکلی به دنبال داشته باشد.

## علل بروز

کبد چرب معمولاً تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل ایجاد می‌شود که از جمله مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

چاقی و اضافه وزن

کم‌تحرکی

مصرف بیش از اندازه قند، چربی و غذاهای فرآوری شده

دیابت نوع دوم و مقاومت به انسولین

کلسترول و تری‌گلیسرید بالا

اختلال در الگوی خواب (کم‌خوابی مزمن یا خواب بی‌کیفیت)

مصرف بی‌رویه برخی داروهای خاص از جمله کورتون‌ها و داروهای هورمونی

## علائم

علائم کبد چرب معمولاً در مراحل اولیه خاموش است، اما در موارد پیشرفته ممکن است شامل موارد زیر باشد:

خستگی و ضعف عمومی  
درد یا احساس سنگینی در سمت راست بالای شکم  
کاهش وزن بی دلیل  
بی اشتها  
تهوع  
بزرگی کبد (هپاتومگالی)  
زردی پوست و چشم‌ها (در مراحل پیشرفته)

این علائم می‌توانند خفیف یا غیراختصاصی باشند و برای تشخیص قطعی، نیاز به بررسی‌های پزشکی و تصویربرداری است.



### عوارض و آسیب‌ها

در مراحل ابتدایی، این بیماری معمولاً فاقد علامت مشخص است، اما با پیشرفت این عارضه، ممکن است به التهاب کبد (استئاتوهپاتیت)، فیروز، سیروز و در نهایت نارسایی کبدی منجر شود. در موارد پیشرفته، خطر ابتلا به سرطان کبد نیز افزایش می‌یابد.

### تشخیص

تشخیص کبد چرب از طریق روش‌های مختلفی انجام می‌شود که شامل سونوگرافی، آزمایش آنزیم‌های کبدی، فیبرواسکن و در برخی موارد خاص، نمونه‌برداری از بافت کبد (بیوپسی) است.

### زمان و مدیریت

در حال حاضر، درمان دارویی اختصاصی برای کبد چرب تأیید نشده است، اما راهکارهای درمانی مبتنی بر تغییر سبک زندگی می‌توانند منجر به بهبود وضع کبد و حتی بازگشت آن به حالت طبیعی شود. این راهکارها شامل:

کاهش تدریجی وزن (بین ۵ تا ۱۰ درصد وزن فعلی بدن)  
افزایش فعالیت بدنی منظم (مانند پیاده‌روی سریع دست‌کم ۱۵۰ دقیقه در هفته)  
خواب کافی و مدیریت استرس مزمن  
اصلاح رژیم غذایی و پرهیز از چربی‌های مضر، قند و مواد غذایی فراوری شده  
کنترل دقیق دیابت، چربی و فشار خون  
مصرف روغن‌های مفید (مانند روغن زیتون و کنجد) به جای روغن‌های مضر  
قطع مصرف الکل در صورت ابتلا به AFLD

در برخی موارد خاص، مصرف ویتامین E یا داروهای کاهنده چربی خون ممکن است به توصیه پزشک  
معالجه انجام شود.

### پیشگیری

متخصصان بر این باورند که پیشگیری از کبد چرب بسیار ساده‌تر از درمان آن است. رعایت رژیم  
غذایی سالم، پرهیز از پرخوری، تحرک بدنی منظم و کنترل بیماری‌های زمینه‌ای متابولیکی، مؤثرترین  
راه‌های جلوگیری از ابتلا به این بیماری خاموش هستند. همچنین غربالگری دوره‌ای در افراد پرخطر  
مانند مبتلایان به دیابت و چاقی توصیه می‌شود.