

# کبد چرب نمادی از جسم ناسالم مانند بروز دیابت و فشار خون بالا است

رئیس انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران از ابتلای بیش از ۳۰ درصد افراد جامعه به کبد چرب خبر داد.

فرهاد زمانی در نشست خبری هفته سلامت گوارش افزود: کبد چرب نمادی از جسم ناسالم مانند بروز [دیابت](#)، فشار خون بالا و غیره است در حالی که با تغییر سبک زندگی مانند ورزش، لاغری، رژیم غذایی درست می توان جلوی آن را گرفت.

وی گفت: مردم از تجویز درمان‌های جانبی مانند داروهای سنتی و گیاهان برای درمان بیماری‌های کبد چرب و گوارش که شواهد علمی ندارند و به کبد آسیب زده و منجر به پیوند کبد می شود، خودداری کنند.

وی ادامه داد: مصرف برخی آنتی بیوتیک ها نیز کیسه صفرا را تخریب می کند و مصرف بی رویه آنتی بیوتیک باعث از بین رفتن ارگان های مفید بدن می شود، به همین دلیل افراد باید از خود درمانی بپرهیزند.

به گفته زمانی، بی نظمی در خواب نیز در بروز سرطان های دستگاه گوارش اثر می گذارد، افراد باید حدود هفت ساعت خواب مفید و منظم داشته باشند و خواب شبانه ۱۱ شب تا ۶ صبح است.

رئیس انجمن متخصصان گوارش و کبد با بیان اینکه استرس نیز تاثیر منفی روی دستگاه گوارش می گذارد ، گفت: شواهدی علمی وجود ندارد که داروهای طب ایرانی و سنتی در درمان دستگاه گوارش نقشی داشته باشند ممکن است که روی پیشگیری از بیماری اثرگذار بوده به همین دلیل بیماران باید داروهای تجویزی از سوی پزشکان را مصرف کنند در غیر اینصورت روند بیماری تشدید می شود.