

# بهترین راه جلوگیری از کبد چرب چیست؟

**فوق تخصص گوارش و کبد گفت: اگر می‌خواهید به کبد چرب مبتلا نشوید و یا میزان کبد چرب شما کمتر شود، تنها و تنها ورزش کنید.**

محمد طاهر فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در شبکه سلامت سیما در پاسخ به این سوال که آمار کبد چرب در کشور چه میزان است؟، گفت: حدود ۲۰ درصد از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های گوارش، مبتلایان به کبد چرب هستند.

وی ادامه داد: با اینکه شناسایی کبد چرب در سال‌های گذشته به راحتی امکان پذیر نبوده است، اما تغییر سبک زندگی که شامل تحرک کمتر و تغییر در رژیم غذایی است، مهمترین عامل افزایش میزان کبد چرب در زندگی امروز است.

طاهر در پاسخ به این سوال که آیا گیاهخواران نیز به کبد چرب مبتلا می‌شوند؟، پاسخ مثبت داد و گفت: گیاهخواران نیز اگر تحرک لازم را در زندگی نداشته باشند به کبد چرب مبتلا خواهند شد.

وی تاکید کرد: اگر می‌خواهید به کبد چرب مبتلا نشوید و یا میزان کبد چرب شما کمتر شود، تنها و تنها ورزش کنید.

این فوق تخصص گوارش و کبد در پاسخ به این سوال که آیا افراد لاغر نیز به کبد چرب مبتلا می‌شوند؟، گفت: از بین بیماران مراجعه‌کننده به درمانگاه‌ها، تنها ۵ درصد افراد لاغر مبتلا به کبد چرب هستند، البته پیش‌آگهی درمان این افراد بسیار مشکل‌تر است و تنها ورزش و تحرک کافی درمانگر آنها خواهد بود.

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران افزود: آزمایش خونی که بتواند کبد چرب را تشخیص دهد، وجود ندارد، تنها راه تشخیص کبد چرب، انجام سونوگرافی است. از جواب آزمایش خون، تنها به شواهد کبد چرب پی می‌بریم، در مبتلایان به سندرم متابولیک (افزایش قند، کلسترول و تری‌گلیسیرید) به رسوب چربی در کبد فرد مشکوک می‌شویم که قدم بعدی ما انجام سونوگرافی از کبد است.

ظاهر در پاسخ به این سوال که آیا سی تی اسکن برای شناسایی کبد چرب لازم است؟، گفت: برای تشخیص کبد چرب تنها سونوگرافی انجام میشود و انجام سی تی اسکن هیچگونه ضرورتی ندارد.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که چه نوع ورزشی در بهبود کبد چرب موثر است؟، گفت: انجام ورزشهای کششی، قدرتی و همچنین ورزشهای هوازی، میزان کبد چرب را کاهش میدهند، اما کاهش التهاب و فیبروز در کبد چرب پیشرفته بیشتر با ورزشهای هوازی امکان پذیر است، مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا، زیرا در این نوع ورزشها، ضربان قلب بیش از ۲۰ درصد پایه بالا میرود.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که اگر رژیم لاغری سنگینی بگیریم، از بیماری کبد چرب نجات پیدا میکنیم؟، گفت: یکی از علل کبد چرب پیشرفته که فرد را به سمت فیبروز و نارسایی حاد کبد میبرد کاهش وزن خیلی سریع است.

وی متذکر شد: کاهش وزن ماهانه‌ای که بیش از ۱۰ درصد کل وزن فرد باشد، او را به سمت کبد چرب سوق میدهد. بهترین و سالم ترین کاهش وزن، کاهش وزن ماهانه، ۵ درصد از کل وزن بدن است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا جوش صورت و خارش پوست و...، از علامتهای کبد چرب محسوب میشوند؟، گفت: کبد چرب هیچگونه علامتی ندارد، مگر فرد به فیبروز کبد و نارسایی کبد مبتلا شده باشد که با علائمی از جمله خارش پوست همراه باشد. برخلاف تصور عامه هیچ ارتباطی با کبد ندارد

این استاد دانشگاه بهترین اقدام برای جلوگیری از ابتلا به کبد چرب را تغییر سبک زندگی دانست و افزود: قسمتی از این سبک، به مصرف مواد غذایی سالم برمیگردد.

وی یادآور شد: مصرف پروتئینها برای کبد چرب ضرری ندارند، البته مصرف چربی گوشت به خصوص نوع قرمز آن، مضر است.

وی افزود: از روغنهای حیوانی استفاده نکنید و به جای آن روغن زیتون، روغن کلزا و روغن کنجد، مصرف کنید. همچنین از روغنهای جامد که حاوی اسید چرب اشباع (روغنهای ترانس) هستند، دوری کنید.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که چه دارویی برای اصلاح کبد چرب مفید است؟، گفت: داروهایی که برای اصلاح کبد چرب تجویز میگردد

معمولاً برای آرامش روح و روان فرد است و هیچگونه تاثیری بر درمان کبد چرب ندارد، این داروها نه جلوی فیبروز و سیروز کبد را می‌گیرد و نه حتی رسوب چربی در کبد را کم می‌کند.

وی یادآور شد: برداشتن فیزیکی چربی زیرجلدی (لیپوساکشن و...) جراحی‌های زیبایی محسوب می‌شوند و هیچ‌گونه تاثیری در درمان کبد چرب ندارند.

وی تحرک و ورزش را تنها راه درمان کبد چرب دانست و گفت: مردم باید به افزایش گرم به گرم وزن خود حساس باشند.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که آیا داروهای بدنسازی، برای کبد مضر هستند؟، گفت: این داروها به طور وحشتناکی به کبد آسیب می‌رسانند و باعث نارسایی حاد کبدی در مصرف‌کنندگان این داروها می‌شوند.