

الكبد الدهني

كيف يتم تشخيصه؟

يمكن الشك في الإصابة بالمرض عندما تحدث تغيرات في تحاليل الكبد أو عند ظهور عوامل الخطر (استهلاك الكحول أو مرض السكري أو السمنة). يتم حساب خطر الإصابة بالكبد الدهني أو التليف بناءً على التحليل والإزعاجات والفحص البدني. تساعد الموجات فوق الصوتية في البطن في التشخيص. للكشف عن التليف هناك اختبار غير جراحي، وهو تصوير المرونة (FibroScan®). تتيح لنا خزعة الكبد رؤية الدهون والالتهابات والتليف ولكن ليس من الضروري دائماً القيام بها.

ما هو العلاج؟

نمط الحياة الصحي ببطء ويمكن أن يعكس المرض:



- إزالة جميع أنواع المشروبات الكحولية.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة قم بانقاص وزنك (5% يوقف المرض و10% يمكنه عكسه).
- اتبع نظاماً غذائياً متوسطياً: زد من استهلاك الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالفيتامينات A و C و E والسيلينيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية (الأسماك الزرقاء والطماطم والسبانخ والبروكولي والفلفل والجوز والأفوكادو). استخدم زيت الزيتون البكر فقط وبعادال.
- تجنب السكريات (البيضاء والبنية والشوكولاتة والمشروبات السكرية والعسل والآيس كريم...). والدهون المشبعة (اللحوم الحمراء والباردة والزبدة والقشدة، إلخ). تجنب أيضاً المشروبات الغازية بدون سكر (فهي تحتوي على الكثير من الفركتوز).
- قلل من ساعات الجلوس. مارس الرياضة بانتظام، ما بين 150 إلى 180 دقيقة في الأسبوع.



- سيطر على مرض السكري وارتفاع ضغط الدم بشكل جيد وقلل نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- تجنب الأدوية التي يمكن أن تلحق الضرر بالكبد.
- يساعد لقاح التهاب الكبد A و B على حماية الكبد.
- حافظ على تغيرات النظام الغذائي وممارسة الرياضة لأن المرض قد يعود.

يساعد الكبد على هضم الطعام وتخزين العناصر الغذائية والتخلص من السموم. يحدث الكبد الدهني بسبب تراكم الدهون بشكل مفرط في الكبد. ويؤثر على حوالي 30% من البالغين في محيطنا.

ما هي أسبابه؟

النوعان الأكثر شيوعاً هما الكبد الدهني الكحولي والكبد الدهني الأيضي أو غير الكحولي.

يظهر الكبد الدهني الكحولي عند الأشخاص الذين يشربون الكحول فوق الحدود الموصى بها.

عادة ما يكون سبب الكبد الدهني الأيضي هو اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكريات، أو نمط حياة غير مستقر أو زيادة الوزن (خاصة في منطقة البطن) أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الدهون الثلاثية أو الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم. ويزداد الخطر بشكل كبير عند الإصابة بالسمنة والسكري في نفس الوقت. ويمكن أن يظهر أيضاً لأسباب وراثية أو يرتبط بمشاكل صحية أخرى (انقطاع التنفس أثناء النوم، تكيس المبيض، الصدفية، قصور الغدة الدرقية، إلخ). لذلك، يمكن أن يؤثر أيضاً على الأشخاص النحيفين.

ما الانزعاج الذي يسببه؟

لا يسبب عادة الإزعاج. إذا كان الكبد كبيراً جداً أو كان به التهاب فمن الممكن أن يسبب التعب وعدم الراحة والاحساس بالثقل والألم في المنطقة العلوية اليمنى من البطن أو انتفاخ البطن. في حالة ظهور تليف الكبد فإنه يسبب توسع الأوردة تحت جلد البطن وتضخم الصدر عند الرجال واحمرار راحتي اليدين واصفرار الجلد أو العينين.

ما هي المضاعفات؟

تراكم الدهون يمكن أن يؤدي إلى التهاب الكبد وإذا استمر الالتهاب يمكن أن يسبب تليف الكبد. في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي هذا إلى تشمع الكبد ما يتطلب زراعة الكبد أو تطور السرطان.

غالباً ما يتطور الكبد الدهني الكحولي إلى تليف الكبد إذا لم يتم التخلي عن الكحول.

غالباً ما يرتبط الكبد الدهني الأيضي بمشاكل القلب والأوعية الدموية. يمكن لنسبة صغيرة من المرضى أن يتطوروا إلى درجة معينة من تليف الكبد، وفي حالات قليلة قد يؤدي إلى تشمع الكبد.

المؤلف: ألبا مارتينيث اسكودي و انغريد ارتياغا بيباسكوا.

المراجعة العلمية: مجموعة مهام الكبد الدهني الأيضي CAMFiC

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge

الرسوم التوضيحية: البيرا نارثا وفيرونيك مونيردي