

کبد چرب

پیشگیری و درمان

برهان‌ها طب سنتی و طب نوین

دکتر مهدی شکری گلپایگانی



نشر هم صدا



کبد چرب

پیشگیری و درمان بر مبنای طب سنتی و طب نوین
دکتر مهدی شاکری گلپایگانی
طرح جلد و صفحه آرا: محمدرضا شاکری، مجتبی صلواتیان
آماده سازی و نظارت فنی و هنری بر چاپ:

حمیدرضا بیج آوری

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ: عطا

صحافی: صحاف نوین همصدا

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ است

هر گونه کثیر از این کتاب ممنوع می باشد

۷۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۷۱۵۷۱ - ۷ - ۷۷۶۷۱۶

صندوق پستی: ۱۱۴۷۸۱۳۴

پست الکترونیک: hamseda_n@gmail.com

سرشناسه	: مهدی شاکری گلپایگانی ۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: کبد چرب، پیشگیری و درمان بر مبنای طب سنتی و طب نوین / داوورنده دکتر مهدی شاکری گلپایگانی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات هم صدا، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۳۸ صفحه: مصور (بخش رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۱۱۲-۳-۶
یادداشت	:
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کد چرب
موضوع	: Fatty Liver
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ش ۲ / ۵۲ / RC۸۴۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۵۲۷۸۵

فهرست

۶	مقدمه
۸	کبد و وظایف آن
۱۰	بیماری های کبد
۱۱	بیماری کبد چرب
۱۳	کبد چرب الکلی
۱۴	کبد چرب، غیر الکلی
۱۴	علائم کبد چرب
۱۵	تغذیه و کبد چرب
۱۷	افزایش وزن و چاقی
۱۷	بی تحرکی
۱۸	استرس
۱۹	الکل و داروها
۲۰	بیماری های متابولیک
۲۱	سموم محیطی
۲۲	علائم و نشانه های بیماری کبد چرب
۲۳	تشخیص کبد چرب
۲۵	درمان کبد چرب
۲۶	اصلاح برنامه غذایی
۲۶	رعایت قوانین تغذیه

- ۲۸..... ممنوعیات غذایی در کبد چرب
- ۲۹..... توصیه‌های غذایی در درمان کبد چرب
- ۳۰..... کاهش وزن
- ۳۱..... فعالیت بدنی و تحرک
- ۳۲..... کاهش استرس
- ۳۳..... درمان بیماری‌های متابولیک در کبد چرب
- ۳۴..... درمان دارویی در بیماری کبد چرب
- ۳۵..... نقش حجامت در درمان کبد چرب
- ۳۶..... منابع

مقدمه

امروز برای همه پزشکان و افرادی که درگیر در مسائل بهداشت و درمان کشور هستند، وضعیت بیماری‌های کبدی زنگ خطری را به صدا درآورده است که وظایف شغلی و اخلاقی ایجاب می‌کند که این آژیر قرمز را برای جامعه نیز به صدا درآوریم.

آمارهای بیماران ثبت شده و برآوردهای علمی پژوهشی با صحت اعلام می‌کنند که حدود یک سوم افراد جامعه به نوعی در زنجیر یکی از بیماری‌های کبدی به خصوص بیماری کبد چرب هستند. این در حالی است که تا حدود سه ده قبل بیماری کبد چرب نادر بود و بیشتر کبد چرب الکلی دیده می‌شد.

کبد یکی از ارگان‌های اصلی بدن است که سلامتی یا بیماری‌های آن ارتباط مستقیم با سبک زندگی انسان دارد. در صورت داشتن سبک زندگی غلط، امل ایجاد کننده آن ناخودآگاه فراهم می‌شوند و ما را به نقطه‌ای می‌رسانند که امروز در آن قرار داریم یعنی وضعیت نرمن بیماری کبد چرب، به خصوص در کلان شهرهایی مثل تهران.

خوشبختانه وضعیت امیدوار کننده این است که تنها را

ه پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب نیز اصلاح سبک زندگی می باشد که راحت ترین و کم هزینه ترین روش پیشگیری و درمان می باشد ولی موفقیت در این مسیر وابسته به افزایش سطح آگاهی جامعه و حتی همکاران پزشک و پیراپزشک راجع به این مهم است.

اگر عزم و اقدام ملی جهت اصلاح سبک زندگی فعلی صورت نگیرد و به عوامل اصلی ایجاد کبد چرب شامل:

- برنامه غذایی نادرست و غذای ناسالم

- استرس و چاقی

- مصرف بیش از حد داروهای شیمیایی و الکل

- کم تحرکی

- استرس

توجه جدی نشود و به آینده همه مراکز بهداشتی درمانی کشور درگیر بیماران دچار نارسایی کبد و در لیست پیوند کبد قرار می گیرند.

فرصت زیادی نیست مثل بسیاری از فرسایش های دیگر زود از دست می رود.