

به نام یزدان پای

کبد چرب و سیروز

www.ketab.ir

سرشناسه : اکبری ، حسن ، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور : کبد چرب و سیروز / مولف حسن اکبری

مشخصات نشر : تهران دانش گویا ، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۸-۲۳۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع : کبد چرب- کبد - بیماری‌ها - تاثیر تغذیه- درمان

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۴ الف ۴ ک ۲ / RC ۸۴۸

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۳۶۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۶۳۴۶۹

درگز خوش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۱۱ - ۳۳۴۳۱۴۵۲-۰۲۱

کبد چرب و سیروز

حسن اکبری

ناشر دانش گویا

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۸

قیمت ۹۰۰۰ تومان

شمارگان ۲۰۰ جلد

چاپخانه ارغوان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
فیزیولوژی و عملکرد کبد	۷
انواع بیماری‌های کبدی	۱۴
کبد چرب	۱۸
عوارض جانبی ناشی از کبد چرب	۲۷
راهکارهای درمان کبد چرب	۲۷
مواد غذایی مفید برای کبد	۲۸
رژیم غذایی مناسب برای کبد چرب	۴۵
رژیم غذایی نامناسب برای کبد چرب	۵۱
گیاهان دارویی و کبد چرب	۵۹
آیا رسوب چربی در کبد ، می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد؟	۶۵
روغن‌های گیاهی ماساژ	۷۱
ورزش‌های مناسب جهت پیشگیری و درمان کبد چرب	۷۴
ریلکسیشن و کبد چرب	۷۷
توصیه‌های پایانی در پیشگیری و درمان کبد چرب	۸۹
منابع و مأخذ	۹۱

مقدمه

کبد بزرگترین غده و اندام داخلی بدن است که بدون آن ادامه حیات غیر ممکن است. این غده نقش مهمی در تنظیم پدیده‌های حیاتی برعهده دارد. وزن آن در بالغین حدود $1/5$ تا $2/5$ کیلوگرم است. کبد به همراه پانکراس نقش مهمی در عض و متابولیسم مواد غذایی به عهده دارد. همچنین وجود کبد در حذف مواد و سموم اضافی حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن بسیار حیاتی است.

امروزه پیشرفت تکنولوژی و مدرنیزاسیون زندگی، آسایش و راحتی را برای انسانها به دنبال داشته است. اما این سرفت باعث بروز بیماری و ناراحتی‌هایی در زندگی بشر شده است. از جمله بیماری‌ها که گریبانگیر افراد جوامع امروزی شده است، عارضه کبد چرب می‌باشد. کبد چرب در مراحل اولیه بیماری به تنهایی با هیچ علامتی همراه نیست و فرد متوجه بروز این بیماری در بدن خود نمی‌شود. اما در صورت مخفی ماندن این عارضه و سرفت آن، در مراحل ثانویه باعث بروز بیماری‌های ثانویه خطرناکی از جمله سیروز کبدی و در انسان می‌شود. از جمله عوامل بروز این عارضه چاقی، کم تحرکی، مصرف غذاهای فست‌فود و چرب، حذف میوه‌جات و سبزیجات از رژیم غذایی روزانه، مصرف نه‌ش‌های گازدار و الکلی به مقدار زیاد می‌باشد. چاقی شکمی و کبد چرب می‌تواند ریشه بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را ایجاد نماید. با پیروی از یک روش زندگی سالم در وان از بروز بیماری‌های قلبی و کبدی و سایر بیماری‌های ناشی از آن پیشگیری می‌تواند. کبد سالم با ورزش منظم، عدم استعمال دخانیات، نگه داشتن وزن درحد نرمال و مصرف غذاهای سالم تعریف می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که افراد با چک آپ منظم، از وضعیت سلامت خود مطلع شوند.

بیماری کبد چرب نکته مهمی دارد و آن این است که هم در گروه ثروتمند به علت چاقی ناشی از پرخوری و دیابت و هم در گروه فقیر به علت چاقی ناشی از سوء تغذیه شیوع زیادی دارد.

بیماری‌های کبدی دو نوع هستند: یک نوع از این بیماری‌ها مربوط به بیماری‌های عفونی هستند که معمولاً بیماری طبقاتی محسوب می‌شوند که بهداشت را ضعیف رعایت می‌کنند. یکسری بیماری‌های کبدی دیگر وجود دارد که غیر مسری هستند مانند کبد چرب که شیوع آن رو به افزایش است. کبد چرب در دو سوی جامعه هم گروه‌های پرخور و هم گروه‌های بدخور میزان بالایی دارد. به این معنی که بیماری کبد چرب هم در گروه ثروتمند به دلیل شیوع بیشتر چاقی و بیماری دیابت و هم در گروه فقیر به دلیل تغذیه نامناسب که چاق می‌شوند، بروز پیدا می‌کنند. چاقی گروه فقیر به دلیل سوء تغذیه است که غذای آنها پرکالری و کم حجم است مثلاً کربوهیدرات‌های ساده مانند شکر در غذایشان زیاد است چرا که می‌خواهند سیر بشوند. لذا چاقی در این افراد زیاد می‌شود و به کبد چرب مبتلا می‌شوند.

لازم به ذکر است در طب نوین درمان اختصاصی برای کبد چرب وجود ندارد. ولی شما با کنترل بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل کاهش وزن، چربی‌های خون، دیابت و یا قطع نمون دانه‌های مسبب (قطعاً با نظر پزشک معالج نه به طور خودسرانه) می‌توانید از پیشرفت این بیماری جلوگیری نمایید. در طب سنتی با استفاده از خواص بعضی گیاهان و عصاره گیاهی از آنها می‌توان ترکیباتی بدست آورد که بوسیله آنها به راحتی و با موفقیت کامل این کبد چرب جلوگیری می‌شود.

در این کتاب، ضمن معرفی کبد و بیان عملکرد آن در بدن، جهت درمان کبد چرب برنامه کاملی شامل توصیه‌های رفتاری، تغذیه‌ای و دارویی بیان شده است. برنامه رفتاری شامل ورزش منظم و اصلاح روش زندگی استراحت و خواب و ارائه روش‌های مدیتیشن و ریلکسیشن جهت کنترل استرس و نگرانی‌ها که یک فاکتور مهم در بروز این بیماری می‌باشد. برنامه تغذیه‌ای شامل باید‌ها و نبایدها در امور تغذیه می‌باشد، از جمله اینکه چه مواد غذایی برای پیشگیری از این عارضه مفید می‌باشد و یا چه ماده غذایی در درمان آن مؤثر است. برنامه دارویی شامل داروهای گیاهی و گیاهان دارویی مؤثر بر این بیماری که به دو صورت خوراکی و مصرف موضعی تجویز می‌شود.