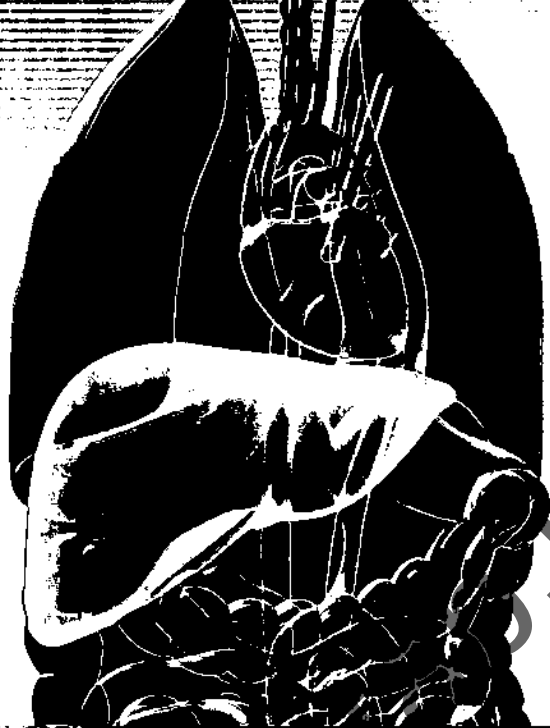




تغذیه و چرب

زیر نظر:

دکتر سید موید علویان

فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله - رئیس شبکه هپاتیت ایران

تالیف:

دکتر محمدحسن ابوالحسنی

پزشک دانشجوی دکترای تخصصی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر غلامرضا محمدی فارسانی

پزشک دانشجوی دکترای تخصصی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران

زهره کریاسچیان

کارشناس ارشد تغذیه



سرشناسه	: ابوالحسنی، محمدحسن، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه و کبد چرب / تألیف محمدحسن ابوالحسنی، غلامرضا محمدی فارسانی، زهره کریاسچیان.
مشخصات نشر	: تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص: جدول، شکل.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۸-۰۰۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کبد چرب
موضوع	: کبد - بیماری‌ها - تأثیر تغذیه
شناسه افزوده	: کریاسچیان، زهره، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: محمدی فارسانی، غلامرضا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۲/۲۲ RC۸۲۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۲۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۹۵۷۷۲

نام کتاب: تغذیه و کبد چرب
 زیر نظر: دکتر سید مؤید علویان
 تألیف: دکتر محمدحسن ابوالحسنی

دکتر غلامرضا محمدی فارسانی، زهره کریاسچیان
 ناشر: انتشارات تیمورزاده - نشر طبیب
 نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰
 شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: ندای دانش

چاپ: عقلی
 صحافی: خزاعی

بها: ۴۹۵۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۸-۰۰۸-۱



این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۱۶ است. بازتویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و اقتباس آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر غیرقانونی است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

● دفتر مرکزی:

خیابان کریمخان زند - نیش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱
 طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۸۸ ۸۰ ۹۰ ۹۰
 دورنگار: ۸۸ ۸۰ ۹۸ ۹۸

● کتابفروشی ۱۶ آذر:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار کشاورز) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۲۱۷۹ - تلفن: ۸۳ ۳ ۸۳ - ۲۱ - دورنگار: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲



تیمورزاده
 teimourzadeh



مقدمه استاد

نظر به لزوم ارتقای سطح دانش و عملکرد در حوزه سلامت، اقدام همکاران عزیزم در تهیه و تدوین کتاب «تغذیه و کبد چرب» حایز اهمیت است. اینجانب مطالعه آن را به تمام افراد جامعه توصیه نموده و امیدوارم با بکار بردن دستورات بهداشتی و تغذیه‌ای، جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم.

به آن امید که دور نیست.

دکتر سید مؤید علویان

استاد و رئیس شبکه هپاتیت کشور

بهمن ماه ۱۳۹۰

ایران-تهران

مقدمه مولفین

به نام آفریدگار عالم

بیماری های کبدی از بیماری های شایع در کشور ما می باشند و بیش از دو میلیون نفر از هموطنان عزیزمان به این بیماری ها مبتلا هستند. هپاتیت ویروسی B و C جزو مهمترین علل بیماری های کبدی بوده و هستند. هپاتیت B به دنبال واکسیناسیون در جامعه رو به کاهش نهاده و هپاتیت C در محدوده ای کنترل شده است؛ اما در این میان، به خصوص کبد چرب غیر الکلی امروزه در کشور ما و سایر کشور های دنیا در حال افزایش بوده و یکی از شایع ترین بیماری های مطرح در طب داخلی است. امروزه بیشترین شیوع کبد چرب غیر الکلی در بین افراد چاق و با اضافه وزن و کم تحرک دیده می شود، که این مساله نشان دهنده نقش بارز تغذیه در ابتلا و یا پیشگیری از این بیماری است. کبد چرب غیر الکلی بیماری خاموشی است که در بسیاری موارد در مراحل ابتدایی علائم خاصی ندارد و لذا آگاهی داشتن درباره این بیماری و عوامل خطر تاثیرگذار در ایجاد و پیشرفت آن می تواند در کاهش ابتلا و یا درمان بموقع نقش داشته باشد. با توجه به افزایش روز افزون ابتلا به این بیماری آگاهی نسبتا کم درباره آن لزوم تشخیص و درمان زودرس این بیماری بر آن شدیم نوشتاری هر چند مختصر اما کاربردی در این زمینه تالیف و گردآوری نماییم.

فهرست

۱	فیزیولوژی و عملکرد کبد
۳	ساختمان
۳	فیزیولوژی و عملکرد کبد
۵	رویکرد به بیماران با بیماری کبدی
۹	بیماری‌های کبدی
۹	شرح حال بالینی
۱۱	یافته‌های پاراکلینیکی و تشخیص‌های افتراقی
۱۲	تست‌های آزمایشگاهی
۱۲	آزمایشات بر مبنای عملکرد
۱۳	سم‌زدایی و دفعی
۱۳	آنزیم‌های نشانه‌ی افزایش بیوسنتز کبد
۱۷	فاکتورهای انعقادی
۱۸	تصویربرداری تشخیصی

۲۰..... بیوپسی کبد

۲۱..... تشخیص بیماری کبدی

۲۲..... درجه بندی و مرحله بندی بیماری کبدی

۳

۲۷..... کبد چرب

۲۷..... تعریف

۲۸..... انواع بیماری کبد چرب

۲۸..... بیماری کبد چرب الکلی

۲۸..... پاتوفیزیولوژی بیماری کبد چرب الکلی

۳۹..... اتیولوژی و علل بالقوه و عوامل خطر بیماری کبد چرب الکلی

۳۱..... مکانیسم آسیب بیماری کبد چرب الکلی

۳۱..... تظاهرات بالینی و آسیب شناختی بیماری کبد چرب الکلی

۳۳..... تشخیص بیماری کبد چرب الکلی

۳۳..... علائم آزمایشگاهی بیماری کبد چرب الکلی

۳۴..... عوارض و پیش آگهی بیماری کبد چرب الکلی

۳۴..... درمان بیماری کبد چرب الکلی

۳۵..... بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)

۳۹..... کبد چرب غیر الکلی در کودکان

۳۹..... اپیدمیولوژی بیماری کبد چرب غیر الکلی

۴۰..... پاتوفیزیولوژی بیماری کبد چرب غیر الکلی

۴۳..... اتیولوژی و علل بالقوه و عوامل خطر بیماری کبد چرب غیر الکلی

۵۱..... سیر بالینی و پیش آگهی بیماری کبد چرب غیر الکلی

۵۱..... تشخیص بیماری کبد چرب غیر الکلی

۵۴..... ویژگی های آسیب شناسی بیماری کبد چرب غیر الکلی

- درمان بیماری کبد چرب ۵۹
- روش‌های درمان استئاتوهپاتیت غیر الکلی ۶۰
- کاهش عوامل خطر ساز ۶۰
- کاهش وزن ۶۰
- درمان هیپرانسولینمی و دیابت ۶۲
- کنترل هیپرتری گلیسریدمی ۶۲
- لیپتین ۶۲
- درمان‌های با اثر محافظتی بر سلولهای کبدی ۶۳
- آنتی اکسیدان‌ها ۶۳
- پروبوکل ۶۳
- اسید چرب امگا ۳ (Omega 3 Fatty Acid) ۶۴
- سیلیمارین (Silybum Marianum) ۶۴
- کنگر فرنگی (Cinara Scoulumus) ۶۴
- پرو بیوتیک‌ها ۶۴
- اسیداورسودی اکسی کولیک ۶۵
- کاهش آهن ۶۶
- مکمل‌های غذایی ۶۶
- رفتار درمانی ۶۶
- درمان‌های اختصاصی ۶۷
- درمان اندوتوکسمی روده‌ای ۶۷
- سیتوکین‌ها و تنظیم آن‌ها ۶۷
- پیوند کبد ۶۷
- توصیه‌ها ۶۷
- درمان تغذیه‌ای کبد چرب ۶۸
- تجویز رژیم غذایی مناسب ۶۹

۷۰	تجویز رژیم غذایی مناسب جهت درمان اضافه وزن و چاقی
۷۳	توصیه‌های کلی در دریافت مواد غذایی
۷۳	توصیه‌های تغذیه‌ای برای سلامت کبد
۷۴	انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم
۷۴	پیشگیری
۷۷	منابع

www.ketab.ir