

کبد چرب

منظور از کبد چرب، رسوب چربی (عمدتاً از چربی های خنثی) در کبد است که پیدایش آن در افراد چاق، مبتلایان به دیابت و چربی خون بالا و بی تحرک، بیشتر دیده می شود. کاهش سریع وزن می تواند این عارضه را در پی داشته باشد. چاقی عامل مهمی برای بروز بسیاری از بیماری ها و مشکلات در فرد است. به همین دلیل برای پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری ها لازم است وزن را کاهش دهیم. چربی خون بالا، دیابت و مصرف برخی داروها مانند کورتون نیز از دلایل بروز بیماری کبد چرب است.

انواع کبد چرب

- **کبد چرب غیر الکلی:** این شکل از کبد چرب شایعترین انواع این بیماری است.
- **هیپاتیت ناشی از چربی:** چربی جمع شده در کبد سبب ایجاد التهاب در کبد فرد

می شود که این التهاب می تواند در عملکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد کند.

- **کبد چرب مرتبط با سیروز کبدی:** التهاب کبدی ممکن است به جراحی کبدی منجر شود، در چنین حالتی کبد نمی تواند کار خود را انجام دهد و در نتیجه نارسایی کبدی ایجاد می کند.

عوامل مستعد کننده کبد چرب

- الکل که منجر به کبد چرب الکلی می شود.
- بیماری های متابولیک مثل چربی خون
- چاقی (به ویژه چاقی شکمی)
- دیابت
- جراحی های بای پس معده
- سوء تغذیه
- کاهش وزن سریع
- بیماری ویلسون

غذاهای مفید برای کبد

- آب و مایعات باید نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از غذا نوشیده شود.
- مصرف ۴-۵ واحد سبزیجات در روز
- ترشیجات طبیعی (مثل زرشک یا شاتوت که بهترین دارو است)
- میوه جات و لیمو ترش
- غلات سبوس دار
- انواع مرکبات

غذاهای مضر برای کبد

- روغن های سرخ کردنی و سرخ کردنی ها
- غذاهای چرب و پرحجم
- غذاهای آماده و فست فودها
- خوردن آب و نوشیدنی ها همراه غذا
- تخم مرغ
- غذای فریز شده



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهیدکتر فقیهی



کبد چرب

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

مرجان دبیریان - کارشناس پرستاری
افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

نایید کننده

دکتر نازنین داداش پور
(متخصص داخلی فوق تخصص گوارش و کبد)

منبع

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-313/A



از: بیوتین، ویتامین های A ، D و E به ویژه ویتامین A

انجام ورزش و فعالیت های بدنی منظم

چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش خطر ابتلا به کبد چرب دارد. بر همین اساس، داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می شود.

- نمک زیاد و ترشحات
- رب، سس و...

انتخاب رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی که حاوی میزان قابل توجهی سبزی و میوه و مواد غذایی پرفیبر باشد، معمولاً بهترین انتخاب برای افراد مبتلا به کبد چرب است. کاهش چربی مصرفی، به ویژه چربی های اشباع شده و جایگزینی آنها با چربی های غیر اشباع که در روغن زیتون و ماهی وجود دارند، توصیه می گردد. استفاده از نان و غلات سبوس دار باید جدی گرفته شود.

ویتامینها و مواد معدنی

ویتامینها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد هستند عبارتند از:

فولات، ویتامین های B1، B2، B6 و B12، منگنز و سلنیوم. ویتامینها و مواد معدنی که نمی بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارتند