

## برای کبد چربمان چه کنیم

یکی از بیماری‌های شایع در جهان بیماری کبد چرب است که بر اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود.

به گزارش خبرنگاران گروه علم و فناوری گزارش خبر، یکی از بیماری‌های شایع در جهان بیماری کبد چرب است که در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود. این تجمع چربی در کبد اختلالاتی در فعالیت طبیعی کبد به وجود می‌آورد که باعث نارسایی کبدی می‌شود. علائم کبد چرب برای همه افراد یکسان نیست، اما بعضی از نشانه‌های آن بین افراد مشترک است.

وقتی کبد چرب منجر به هیپاتیت می‌شود کبد متورم شده و بیمار در ناحیه فوقانی و راست شکم احساس فشار و سنگینی می‌کند. به خصوص این علائم در مواردی که کبد چرب سریع ایجاد شده بیشتر دیده می‌شود. کبد چرب ارتباط مستقیمی با فعالیت بدن، وضعیت متابولیسم و افزایش چربی خون دارد. تمامی این موارد زنگ خطرهایی هستند که فرد را از وضعیت کبد چرب‌شان باخبر می‌کند.

از دیگر علائم کبد چرب به موارد زیر باید اشاره کرد:

احساس خستگی

بی‌اشتهایی

ضعف عمومی

حالت تهوع

ضعف قدرت تفکر

درد بالای سمت راست شکم

بزرگی کبد لکه‌های قهوه‌ای روی پوست گردن و زیر بغل

کبد چرب به دلیل کم‌تحرکی، افزایش وزن و استفاده از غذاهای پرکالری، کم فیبر و غذاهای آماده با سس فراوان ایجاد می‌شود. همچنین داشتن حداقل فعالیت فیزیکی و اضافه‌وزن متاسفانه سبب افزایش این بیماری شده است. از مهمترین دلایل کبد چرب مصرف مشروبات الکلی است. از دیگر موارد مهمی که می‌توان به آن اشاره کرد، اضافه وزن است. عوامل خطر ابتلا به کبد چرب عبارتند از: افراد مبتلا به بیماری دیابت افراد چاق، افراد با چربی و فشارخون بالا، افراد دارای چربی شکم اضافی

فهرست زیر، مواد غذایی است که قاتل کبد چرب به حساب می‌آید: