

به نام آن که هستی نام از او یافت

درمان فوری کبد چرب

دکتر محمد کودرزی

(عضو انجمن موسسه تحقیقات جامعت ایران)



سروشانه	: گودرزی، محمد
عنوان و نام پدیدآور	: درمان فوری کبد چرب / نویسنده محمد گودرزی
مشخصات نشر	: تهران: سفیر اردہال، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ص: ۵۰/۹ × ۴۸ سم
شابک	: ۹۷۸_۶۰۰_۳۲۷_۳۱۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: کبد چرب
موضوع	: کبد - بیماری‌ها - درمان
رده‌بندی کنگره	: RC ۸۴۸/۲۱۳۹۴
رده‌بندی دیوبی	: ۶۱۶۳۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۸۵۱۴



درمان فوری کبد چرب

دکتر محمد گودرزی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۴

صفحه آرایی و طراح جلد: واحد آماده‌سازی سفیر اردہال

لیتوگرافی: نویس ◆ چاپ: زمزم ◆ صحافی: معصومیه

شماره کان: ۳۳۰۰ نسخه ◆ شماره نشر: ۱-۴۴۳

بهای: ۵۰۰۰۰ ریال

© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات سفیر اردہال

www.safirardehal.ir

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۳۱۳

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، رویه روی بانک ملی ایران، ساختمان، ۱۱۸، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۹۳۳۲-۸۳۱۳۸۹۸ ◆ کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۷۷۱۵

email: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیوه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۵	تعریف کبد (جگر)
۵	کارکبد
۹	آناتومی کبد
۱۰	تعریف کبد چرب
۱۷	علائم کبد چرب
۱۹	تشخیص کبد چرب
۲۵	پاکسازی کبد
۳۱	چه چیزهایی برای کبد مفید است؟
۳۸	درمان فوری کبد چرب
۴۰	بیماری‌های دیگر کبد

تعريف کبد(جگر)

کبد، بزرگترین غده در بدن است و بعد از پوست بزرگترین عضو محسوب می‌شود، و می‌توان گفت فعال‌ترین عضو سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می‌باشد. از میان اعضای بدن، کبد یکی از ضروری‌ترین آن‌ها است. در اصل، سلامت فرد بستگی به سلامت کبد دارد.

کار کبد

کبد، طیف وسیعی از عملکردهای بدن را در بر می‌گیرد. مهم‌ترین کارش، ذخیره‌ی قند (به صورت گلیکوژن) می‌باشد، یعنی کبد به عنوان یک تنظیم‌کننده‌ی قندخون عمل می‌کند. هنگامی که فرد غذا می‌خورد، قندخونش بالا می‌رود و انسولین ترشح می‌شود و بیش از 3 برابر آن در کبد ذخیره می‌گردد. مدتی بعد از خوردن غذا و در هنگام گرسنگی، بدن ذخیره‌ی قند (گلیکوژن) را دوباره به قند تبدیل کرده و

آرام آرام وارد خون می‌نماید. در مجموع می‌توان گفت، هر چه فرد بخورد یا از طریق بدنش جذب شود (مثل پوست و یا ریه)، بالاخره وارد کبد شده و عمل فیلترینگ توسط کبد انجام می‌گیرد. کارهای مهم کبد عبارتند از:

- ۱- جدا کردن مواد مغذی از مواد زائد، سم‌زدایی، تجزیه‌ی مواد شیمیایی یا تبدیل مواد شیمیایی سمی و غیرقابل دفع به مواد غیرسمی و قابل دفع؛
- ۲- دفع و از بین بردن باکتری‌های خون قبل از آن‌که به جریان عمومی خون بدن راه یابند؛
- ۳- تنظیم هورمون‌های بدن؛ مثلاً اگر هورمون تستوسترون در کبد تجزیه نشود، در خانم‌ها باعث ایجاد موهای زائد در صورت‌شان می‌گردد؛
- ۴- ذخیره‌سازی و متابولیسم چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها؛
- ۵- تبدیل قندخون به گلیکوژن و بر عکس؛
- ۶- کبد، محل ذخیره‌ی چربی‌ها، ویتامین‌ها (مخصوصاً A، D، E، B₁₂) همچنین ذخیره‌ی املاح معدنی (آهن، فولات، مس) و سایر مواد معدنی است؛
- ۷- در اصل، کبد یک کارخانه‌ی بیوشیمیایی است، یعنی در ساختن مواد و فرآیندهای زیر فعالیت می‌کند: I آلبومین (پروتئینی که تعادل آب میان خون و بافت‌های بدن را تنظیم می‌کند). افرادی که کبد چرب دارند، آلبومین کافی در آن‌ها ساخته نمی‌شود و تنظیم





درمان فوری کبد چرب ۷ /

آب میان خون و بافت‌های شان صورت نمی‌گیرد که در نتیجه پاهایشان ورم می‌کند. چنین افرادی چنان‌چه برای درمان به پزشک، مراجعه کنند، پزشک، کلیه‌ها و قلب را بررسی می‌کند، اما چیزی نمی‌یابد، در صورتی که علت ورم کبد چرب است؛

II فراهم نمودن فاکتورهای انعقاد خون؛

III فراهم نمودن کلسترول: کبد، کلسترول موردنیاز بدن را می‌سازد؛

IV ساخت گلوکز از برخی آمینواسیدهای خاص، مثل کلسترول و لاکتات؛

V ساخت گلوبین بخشی از هموگلوبین خون (گلوبول‌های قرمز خون)؛

VI ساخت فاکتورهای ایمنی سیستم ایمنی بدن؛
— متابولیسم استروئیدها؛

— عملکرد به صورت یک صافی برای محافظت در برابر سیل مواد مضری که به خون سرازیر می‌شود (به قول انگلیسی‌ها:

Suck in bed spit out The good

يعنى کبد، مواد مضر بدن را تصفیه کرده و مواد خوب را به بدن بازمی‌گرداند، این را بدانیم که کلسترول برای بدن ضروری است)؛

VII ساختن فسفولیپیدها و لیبوپروتئین‌ها؛

VIII ساختن تری گلسریدها از اسیدهای چرب و کلسترول؛
 IX تولید صفرا (صفرا وظیفه‌ی کمک به گوارش را دارد و باعث دفع چربی می‌شود)
 X کبد، مسئول خارج کردن بیلی‌روبین از خون است.

طحال، گلبول پیر را منهدم نموده و چون بیلی‌روبین در آب محلول نمی‌شود، کبد آن را به بیلی‌روبین تبدیل می‌کند که محلول و در آب و قابل دفع باشد. رنگ ادرار به خاطر همین تبدیل است؛
 XI آمونیاک حاصل از تجزیه‌ی پروتئین‌ها یک ماده‌ی سمی خطرناک است. کبد با تبدیل آمونیاک به اوره، ماده‌ی سمی مزبور را از طریق ادرار دفع می‌کند؛
 XIII ساختن ماده‌ی انعقادی برای جلوگیری از خونریزی‌های احتمالی؛

XII در ۳ ماه اول بارداری، تولید گلبول‌های قرمز در بچه فقط توسط کبد صورت می‌گیرد. از هفته‌ی ۲۴ بارداری به بعد، مغزاستخوان این وظیفه را بر عهده دارد.

در مجموع، کبد، پالایشگاه و تصفیه‌خانه‌ی بدن است. هر چیزی که ما می‌خوریم، می‌نوشیم، تنفس می‌کنیم یا با پوست بدنمان تماس می‌یابد، در نهایت باید از کبد عبور کند؛ از آلاینده‌های هوا گرفته تا آفت‌کش‌ها، دود سیگار، مواد شیمیایی، الكل، مواد مخلر و تمام داروهای مصرفی.

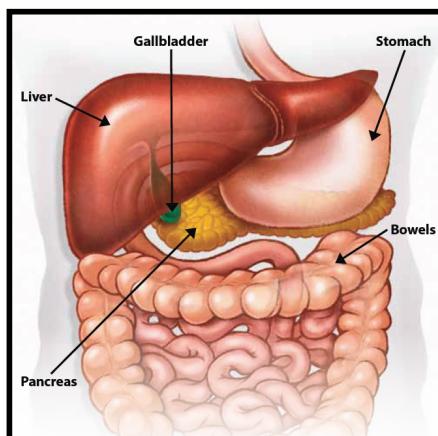




درمان فوری کبد چرب ۹ /

آناتومی کبد

کبد، عضوی صاف و قهقهه‌ای مایل به قرمز با چهار لوپ مختلف و نابرابر از نظر اندازه و شکل است. وزن طبیعی کبد (جگر) $1/5$ کیلوگرم و به صورت مثلثی می‌باشد. کبد، بزرگترین غده در بدن است و محل آن طبق شکل (شماره ۱) در یک چهارم بالای حفره‌ی شکمی، طرف راست و درست زیر دیافراگم قرار دارد. کیسه‌ی صفرا زیر آن، و معده در سمت چپ واقع شده و دارای دو سیاهرگ می‌باشد، یکی یورت که خون را از روده و طحال به کبد می‌آورد و (اصل خون مغذی از روده را به کبد می‌برد)، و دیگری آثورت که خون را حمل می‌کند. نصف اکسیژن کبد از طریق سیاهرگ یورت و نصف دیگر از طریق سیاهرگ آثورت تأمین می‌گردد.



تعريف کبد چرب

کبد چرب، نوعی التهاب و نارسایی مُزمن کبدی است که در اثر رسوب در کبد به وجود می‌آید و در سالین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر مشاهده می‌شود. آقایان دو برابر خانم‌ها دچار کبد چرب می‌شوند (البته آن‌ها بعد از یائسگی بیشتر دچار می‌گردند).

علت کبد چرب

I. تغذیه: همانطور که گفته شد، کبد بعد از غذا قند اضافی را ذخیره نموده و در هنگام گرسنگی آن را به بدن باز می‌گرداند. حال اگر فردی مواد قندی فراوان یا غذایی سنگین (پرچربی) مصرف کند و اصلاً گرسنه نماند، یعنی پی در پی غذا بخورد یا شیرینی (مثل قند، نوشابه) مصرف نماید، کبد لازم نمی‌بیند قند ذخیره یا همان گلیکوزن را به قند تبدیل نموده و وارد خون کند، بلکه آن را به صورت چربی در می‌آورد و ذخیره می‌نماید، و اگر روی خودش بریزد، کبد چرب می‌شود.

چه غذاهایی کبد را چرب می‌کنند

- ۱- شیرینی زیاد، قند، شکر، شربت‌های مصر؛
- ۲- مصرف مداوم نوشابه یا نوشابه‌های قندی گازدار و آب‌میوه‌های مصنوعی؛
- ۳- سوسیس، کالباس، همیرگر؛
- ۴- پنیر، شیر و ماست پرچرب، کره و خامه؛





۵- انواع کنسروها و غذاهای نگهداری شده.

II. **غلظت خون:** افرادی که غلظت خون دارند، به هر دلیلی به سمت کبد چرب پیش می‌روند، چون لازم است گلبول‌های زیادی برای عمل تجزیه به کبد وارد شود، که درنتیجه‌ی آن، بار روی کبد زیاد می‌شود. تراکم گلبول‌های قرمز و در نتیجه بیلی‌روبین غیر محلول در آب، باعث فشار به کبد شده و به طرف چرب شدن می‌رود.

III. **دخانیات:** می‌توان گفت، یکی از شایع‌ترین علت غلظت خون و کبد چرب، دخانیات یعنی استعمال سیگار و قلیان و شبیه آن‌هاست. دخانیات از ۳ طریق باعث چرب شدن کبد می‌شود:

اول: باعث غلظت خون شده، و همین کاهش رسیدن اکسیژن به مغز، بدن را وادار می‌کند گلبول بیشتری بسازد، این عمل، بار روی کبد را بیشتر نموده و باعث چرب شدن کبد می‌شود.

دوم: نیکوتین و تباکو موجب آزاد شدن چربی از سلول‌های مختلف در بدن گردیده، و فرایند مزبور علاوه بر گرفتن عروق و تنگ کردن رگ‌ها، باعث هجوم چربی به کبد می‌شود و آن را چرب می‌کند.

اگر توجه کرده باشید، افراد بعد از ترک سیگار، معمولاً چاق می‌شوند؛ البته این به آن معنا نیست که استعمال

سیگار خوب است و باعث لاغری می‌شود، بلکه مصرف آن باعث آزاد شدن چربی از سلول‌های بدن و تهشین شدن روی رگ‌ها گردیده، یعنی از جایی به جای دیگر بدن منتقل می‌شوند.

سوم: نیکوتین و تباکو بر روی گیرنده‌های انسولین و روی سلول‌ها اثر گذاشته، موجب بالا رفتن مقاومت سلول‌های بدن شده و در نتیجه، قند خون بالا می‌رود. بالا رفتن قندخون، کبد را به طرف چرب شدن می‌برد.

دیابت: از علل و عوامل بسیار مهم در ایجاد کبد چرب، دیابت است. افراد دیابتی چند برابر بیشتر دچار کبد چرب می‌شوند. اگر تعریف کبد را در ابتدای بحث به خاطر داشته باشید، بعد از غذاء، ذخیره‌ی قند توسط کبد بالا می‌رود و انسولین نیز افزایش می‌یابد و قند وارد سلول‌ها می‌گردد.

در هنگام گرسنگی، کبد ذخیره‌ی قند (گلیکوژن) را به قند تبدیل می‌کند و به بدن می‌فرستد، چون انسولین بالا رفته و قندخون کاهش یافته است. در دیابتی‌ها به علت نبود انسولین کافی، قندخون کاهش پیدا نمی‌کند و وارد سلول نمی‌شود و در نتیجه کبد احتیاجی نمی‌بیند قند وارد خون کند. همان میزان قند قبلی وارد کبد شده و به چربی تبدیل گردیده و در خود می‌ریزد و چرب می‌شود.

IV آلدگی هو: کبد همچون فیلتر بدن است، یعنی هر چیزی که وارد بدن شود، کبد باید آن را تجزیه





درمان فوری کبد چرب / ۱۳

می کند. موادی که در هوای آلوده وجود دارد (مثل اکسید گوگرد، ذرات معلق XHX، اُزن و فلزات سنگین) باعث از بین رفتن سلول های کبدی (هپا توسیت ها) گردیده و باعث اختلال در عملکرد کبد می شود و در نهایت موجب عارضه ی چربی کبد می گردد.

موادی که در هوای آلوده وجود دارد، عبارتنداز:

- ۱- منواکسید کربن (Co₂);
- ۲- اکسید نیتروژن (NOX);
- ۳- اکسید گوگرد (Sox);
- ۴- ذرات معلق (PTS);
- ۵- هیدروکریورها (XHX);
- ۶- ازن (O₃);

۷- فلزات سنگین (جیوه، کادیم، سرب).

بهترین راه جلوگیری از هوای آلوده، تردد نکردن در روزهای ناسالم، استفاده از ماسک استاندارد و خوردن موادی است که کبد را پاک می کنند.

V چاقی: در افراد چاق، کبد چرب شایع تر است و در بیش از ۸۰ درصد از افراد مزبور به علت کم تحرکی و مصرف کالری زیاد، قند کمتری مصرف می شود. به عبارت دیگر، مصرف زیاد انرژی باعث خواهد شد کبد نتواند سوخت و ساز طبیعی را انجام دهد و در

نتیجه مقدار انرژی اضافی به صورت چربی در کبد ذخیره گردیده و کبد چرب می‌شود.

مقدار کالری موردنیاز یک فرد بالغ و البته فعال که هفت‌های سه بار ورزش می‌کند، حدود ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری در روز می‌باشد. اگر ما در طول روز بیش از کالری مورد نیازمان استفاده کنیم، کبد آن را به صورت چربی ذخیره نموده و هر روز به طرف چرب شدن کبد پیش می‌رویم. توجه داشته باشید:

۱ گرم پروتئین و کربوهیدرات، ۴ کالری دارد؛

۱ گرم چربی ۹ گرم کالری دارد.

مثلاً سه تیکه نان + یک لیوان نوشابه‌ی ۲۰۰ سی سی، نزدیک به ۴۵۰ کالری دارد.

VII داروها: داروها نقش مهمی در ایجاد کبد چرب دارند. مخصوصاً داروهای هورمونی که ترکیبات اندروغنی دارند (داروهای ضدحامگی، داروهای بدن‌سازی مثل ناندرلون و تستوسترون) داروهای ضد تشنج مثل سدیم والپرات، دیاکین و داروهای قلبی که باعث تغییرات در بافت کبد می‌شوند. داروهای مسكن مثل بروفن به مقدار زیاد و همچنین پودر بدن‌سازی مثل پروتئین، کراتین و حتی آمینواسیدها مثل گلوتامین نیز باعث کبد چرب می‌گردند.





درمان فوری کبد چرب / ۱۵

داروهایی که کبد را سریع چرب می‌کنند، داروهایی که در شیمی‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، مثل تاکسان‌ها، اپوتیلوفون‌ها و انتراسیکلین‌ها، شدیداً روی کبد اثر گذشته و در عرض کمتر از دو هفته به سرعت کبد را چرب می‌نمایند. فشار این داروها بر روی کبد، باعث جلوگیری از تولید آلبومین شده و موجب ورم کردن پای فرد می‌شوند.

VII بلغمی‌ها: این افراد، سرد مزاج‌اند و اکثراً از جنس زن و چاق و سفید می‌باشند. کم کاری تیروئید دارند و هنگامی که از خواب بلند می‌شوند، خسته‌اند و فعالیت کم دارند. مردهای بلغمی نیز معمولاً چاق‌اند و زیاد عرق می‌کنند و احساس گرمای زیادی در بدن می‌نمایند. این افراد به خاطر مزاج سرد و کم تحرکی، اکثراً کبد چرب دارند.

VIII الكل: نوعی مواد مخدر است که در مقایسه با سایر مخدرها، راحت‌تر در اجتماع پذیرفته می‌شود. با این حال، قدرت اعتیاد آوری الكل به هیچ عنوان کمتر از سایر مواد نیست. الكل در گروه موادی قرار دارد که فعالیت بدن را کاهش داده و سرعت عملکردهای حیاتی را کاهش می‌دهد. در نتیجه، فردی که الكل مصرف کرده، آرام و بریده بریده حرف می‌زند و قادر نیست که به سرعت از خود عکس العمل نشان دهد.

الکل پس از وارد شدن به بدن از طریق مویرگ‌های موجود در دیواره‌ی معده و روده‌ی کوچک به آرامی وارد جریان خون شده و ظرف مدت چند دقیقه وارد خون می‌شود. اگر الکل در دهان چرخانده شود، زودتر و بیشتر جذب خون می‌شود. الکل از طریق خون وارد مغز شده و باعث کند شدن عکس‌العمل فرد می‌شود. الکل مثل بقیه‌ی مواد باید از کبد عبور کند و تجزیه شود که در نهایت به اسید - استیک و دی‌اکسید کربن و آب تبدیل می‌شود. ترکیب این سه موجب ساخته شدن سم کشنده‌ی سلول‌های کبد (هپاتوسیت‌ها) می‌گردد. هپاتوسیت‌ها نمی‌توانند مواد دیگر و مخصوصاً چربی را دفع نموده و در نتیجه کبد چرب می‌شود.

برای دفع الکل از بدن، ۱۰ ساعت زمان لازم است. حدود ۵ درصد الکل از کلیه‌ها و ۵ درصد دیگر از راه تنفس دفع می‌گردد. از پوست، درصد کمی دفع می‌شود و بقیه باید همانطور که گفته شد، در کبد تجزیه شود. افرادی که زیاد الکل مصرف می‌کنند، معمولاً دارای کبد چرب‌اند.

IX ژنتیک: بسیاری از افراد به صورت ژنتیکی کبد چرب دارند. همه‌ی انسان‌ها دارای ژنی به نام AP_1 می‌باشند که حامل پروتئینی است که سوخت و ساز





بدن را تنظیم می‌کند. این افراد یا پروتئین مزبور را ندارند یا در عمل و ساخت این پروتئین، مشکل دارند. Magazine metabolism cellular دوم این‌که بعضی از افراد، غلظت خون مادرزادی دارند یا گلبول‌های پیر آن‌ها توسط کبد دفع نمی‌شود و در نتیجه بار روی کبد بیشتر گردیده و کبد چرب می‌شود. سوم، افرادی که کبد ضعیفی دارند، تحمل دفع همه‌ی موادی را که بقیه مصرف می‌کنند، ندارند و در نتیجه کبدشان چرب می‌شود، که در نتیجه، باید رعایت بیشتری نسبت به بقیه نموده تا کبدشان چرب نشود.

علائم کبد چرب

- ۱- علائم عمومی بدن عبارت است از حالت خستگی، بی‌حالی، سنگینی و توان کم. در اصطلاح، چنین افرادی مدام می‌گویند که «جونم کم شده».
- ۲- علائم گوارشی: فرد حالت تهوع و استفراغ دارد و در قسمت فوقانی راست شکم احساس درد و سنگینی می‌کند. مدفعه‌وی چرب و چسبناک است و خیلی از موقع یبوست دارد و ترش و نفخ هم می‌کند.
- ۳- علائم روی اندام‌ها: خواب‌رفتگی دست و پا، گرفتگی پشت ساق پا و ورم پاهای از علائم کبد چرب است.

۴- علائم روی چشم‌ها، این علائم به صورت زردی، خواب آلوگی و سنگینی پلک‌ها دیده می‌شود. تاری دید، ضعیفی چشم و افزایش آن و بالا رفتن شماره‌ی عینک از دیگر علائم است.

۵- قدرت جنسی: کاهش قدرت جنسی، کاهش میل جنسی و زود ارضایی

۶- علائم خونی: با افزایش چربی خون و چرب شدن کبد، غلظت خون هم افزایش پیدا می‌کند.

گلبول‌های قرمز ۱۲۰ روز عمر می‌کنند و بعد از حدود ۱۱۰ روز ناکارآمد می‌شوند. این گلبول‌ها توسط طحال و کبد تجزیه می‌گردند. حال اگر کبد چرب شود، نمی‌تواند به طور کامل گلبول‌ها را تجزیه نموده و در نتیجه افزایش گلبول قرمز را به دنبال دارد. اگر بدن احساس کند که گلبول قرمز خون به اندازه‌ی کافی وجود دارد، مغز استخوان گلبول نمی‌سازد و گلبول‌های پیره‌م بعد از ۱۲۰ روز از بدن خارج نشده و در نتیجه همراه علائم کم خونی، غلظت پیدا می‌کند.

علائم کم خونی مثل خستگی و ضعف، و علائم پرخونی مثل خواب‌رفتگی دست و پا و گرگز انجشتان، داغی کف پا یا هر دو علائم مثل تپش قلب و تنگی نفس می‌باشد. در هردو حالت، کبد چرب، تعادل خون‌سازی را به هم می‌زند و این بیشتر در خانم‌ها





درمان فوری کبد چرب / ۱۹

شایع است. آنها هرچه قرص آهن می‌خورند، از کم خونی بیرون نمی‌آیند. کافیست فَصْد کنند تا از این حالت رهایی یابند.

علائم کبد چرب روی مغز و اعصاب: علائم افسردگی مخصوصاً در خانم‌های چاق و سفید، انزوا، سرگیجه و فراموشی.

علائم پوستی کبد چرب: این علائم به صورت لکه‌های تیره‌رنگ در پشت کتف و روی گونه‌ها (در خانم‌ها شایع‌تر است) و افزایش خال‌ها و اسکین تک‌ها (این در آقایان شایع‌تر است) و جوش‌های روی صورت و کپل‌ها و همچنین غدد لیبوم در جاهای مختلف بدن که همه از علائم پوستی کبد چرب است، دیده می‌شود.

علائم موی سر: معمولاً این افراد موهای کم‌پشت دارند. ریزش مو در این افراد زیاد است و چربی سر دارند.

تشخیص کبد چرب

برای تشخیص کبد چرب، آگاهی از شرح حال فرد بسیار مؤثر است. ظاهر چاق، خسته، سیگاری و غیره. در آزمایش، تا حدی آنزیم‌های کبدی‌شان افزایش نشان می‌دهد، ولی دقیق‌تر سونوگرافی کبد می‌باشد که با گرید I و II و III مشخص می‌گردد.

سیتی اسکن و MRI هم کبد چرب را تشخیص می‌دهند. معمولاً از تیکه‌برداری (بیوبسی) برای میزان صدمه‌ی بافت کبدی در بعضی از موارد استفاده می‌شود.

درمان کبد چرب: همانطور که گفته شد، کبد چرب یک بیماری مزمن است و درمان آن طولانی است (البته درمان فوری آن در سطوح آینده گفته خواهد شد)

ابتدا باید شیوه‌ی زندگی تغییر کند. منظور از شیوه، اول، تغذیه است؛ به طور مثال در کشورهای آسیای جنوب شرقی مثل سنگاپور و مالزی یا هنگ‌کنگ، وقتی وارد رستوران می‌شوید، یک لیوان آب گرم برای شما می‌آورند تا ابتدا آب گرم بخورید و معده‌تان آماده شود، یا در اکراین در سر میز صبحانه، حتماً سبزیجاتی مثل کاهو و جعفری سرو می‌شود.

در چین، هنگام صبحانه، سبزیجاتی را که بعضی از آن‌ها مخصوص سرزمین خودشان است، در آب جوش ریخته و بعد آن را مصرف می‌کنند. فرد شکم‌دار، چاق و کچل، خیلی کمتر از ایران در آن کشور دیده می‌شود.

در فروشگاه‌های بزرگ، سه چیز دیده نمی‌شود: ۱. نمک، روغن (چه جامد و چه مایع) و گوشت قرمز. بر عکس، انواع سبزیجات و غذاهای دریایی، فراوان وجود دارد. در اکثر کشورهای دنیا، مردم کمتر برنج





درمان فوری کبد چرب / ۲۱

استفاده می‌کنند؛ مثلاً در خود تایلند که صادرکننده‌ی برنج است، برای یک فرد به اندازه‌ی ۷ - ۸ قاشق بیشتر استفاده نمی‌شود.

برای درمان کبد چرب، ابتدا باید پاکسازی کبد انجام گیرد، ابتدا باید روده پاکسازی شود.

اگر روده خوب کار نکند، کبد نیز به طور مناسب فعالیت نمی‌نماید و در نتیجه مواد زائد و سموم از بدن خارج نمی‌شود. سموم از سلّه مغزی می‌گذرد و فرد به طرف افسردگی، M.S و روماتیسم می‌رود. اکثر افرادی که چنین بیماری دارند، حتماً دچار یبوست‌اند یا مدتی طولانی در گذشته دچار بوده‌اند. افرادی که شکم آن‌ها کار نکند، معمولاً خسته، بی‌حال و منزوی‌اند. به طور کلی اگر مواد زائد از بدن دفع نشود، پسمانده‌های سمی در خون منجر به سرطان و انواع تومورهای مختلف می‌شود.

برای درمان یبوست، رژیمی که مقدار کافی فیبر داشته باشد (۲۰ تا ۳۵ گرم) روزانه به اجابت مزاج کمک می‌کند. غذای فیبردار مانند نان سنگک، نان جو، حبوبات، غلات و میوه‌های تازه و سبزیجات تازه مثل کاهو، کلم و هویج در کاهش یبوست کمک می‌کند.

در مجموع برای رفع یبوست این کارها را انجام دهید:

- ۱- فَصْد دست چپ: در فَصْد دست چپ، طبق شکل (۲) حدود ۱۰۰-۲۰۰ سی سی خون از دست گرفته می‌شود. این حجم خون که از بدن خارج شود، جریان

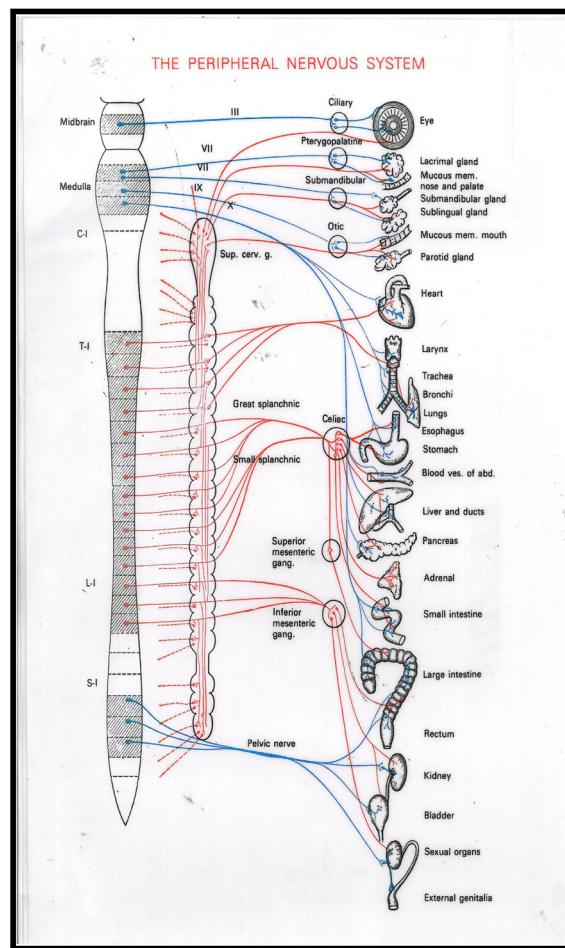
۲۲ / درمان فوری کبد چرب

خون بهتر به روده می‌رسد و حرکات دودی روده بهتر انجام می‌گیرد.



۲- حجامت چهارنید یا ساکرال (شکل شماره ۳) تصویر آناتومی گری نشان می‌دهد عصب روده در این قسمت از کمر بوده که با انجام عمل حجامت، برای حرکت بهتر روده، شوکی به آن وارد می‌شود.





۳- روده‌ی کوچک ۵ متر و روده‌ی بزرگ $\frac{1}{4}$ تا $\frac{1}{8}$ متر می‌باشد، اگر هر دو آن‌ها را باز کنیم و در یک سطح مسطح قرار دهیم، اندازه‌ی یک زمین والیبال

می شود، یعنی در حدود ۲۰۰ مترمربع. حال برای تمیز کردن آن، یک قرص کفایت نمی کند و باید به طریق زیر آن را جارو کرد:

- ۱- میوه های تازه را با پوست بخورید؛
- ۲- میوه های آبدار مصرف کنید؛
- ۳- سبزیجات خام مثل کاهو، کلم، هویج، گوجه و خیار مصرف نمایید؛
- ۴- همراه با سالاد، روغن زیتون مصرف کنید؛
- ۵- لوبیا و انجیر و و آلو بخورید.

صبح ها یک لیوان آب گرم با خاکشیر، نیز یک لیوان آب گرم با لیموی تازه مصرف کنید. نان و غلات سبوس دار (نان سنگک و جو) و شلغم و جعفری مصرف کنید. غذای خود را در یک ساعت معین میل کنید و شام دیرتر از ۹ شب نخورید. هر روز ورزش کنید یا حدود ۲ کیلومتر راه بروید.

بهتر است از دستشویی فرنگی استفاده کنید و مدت ۲۰ دقیقه آن جا کتاب بخوانید (در صورت بیوست شدید).





پاکسازی کبد

۹۹ درصد مردم سؤال می‌کنند برای کبد چرب چه بخوریم؟ بهترین جواب این است بگوییم چه چیزهایی نخورید. فردی که کبد چرب دارد تا مدتی نباید چیزهای شیرین بخورد؛ یعنی هر چیز شیرین مثل قند، شکر، آبنبات، نوشابه، بستنی، شربت یا آن‌چه که طعم آن شیرین است؛ همچنین چربی‌هایی مثل کله‌پاچه، سوسیس، کالباس و سرخ کردنی

اگر به یاد داشته باشیم، کبد، قند داخل خون را بعد از غذا گرفته و انبار می‌کند (به گلیکوژن تبدیل می‌کند) و در هنگام گرسنگی آن را دوباره به خون برمی‌گرداند. حال اگر شما دوباره بعد از غذا چیزی شیرین بخورید، کبد متوجه نمی‌شود که باید قند انبار شده را به خون برگرداند و آن را به چربی تبدیل کند. اگر شما شیرینی (هر چیز شیرین) نخورید، کبد مجبور می‌شود برای تولید قند بدن، چربی‌ها را سوزانده و قند تولید کند و فرصتی می‌یابد تا خانه تکانی نماید. حجامت عام: در حجامت عام، ۵ برابر خون دادن، چربی بدن تخلیه گردیده و باعث جریان خون در پشت کبد می‌شود (شکل شماره ۴).

۲۶ / درمان فوری کبد چرب





درمان فوری کبد چرب / ۲۷

قصند دست چپ: در قصند دست چپ حدود ۲۰۰ سی سی خون از بدن خارج شود و بار روی کبد، بلند گردیده و کبد فرصت پیدا می کند تا خود را بازسازی نماید (شکل شماره ۲).



حجامت کبد

حجامت کبد باعث شود تا شوکی به کبد داده شود. در این حjamat، عروق پوستی پشت کبد توسط حjamat تخلیه شده و کبد فضای بیشتری برای تنفس پیدا می‌کند (شکل شماره ۵).



حجامت ساقین: در حjamat پشت ساق‌های هر دو پا، بار روی لگن و کبد بلند می‌شود و مقدار زیادی چربی گرفته می‌شود. این نوع حjamat علاوه بر کبد، برای پروستات، رحم، کلیه‌ها و مثانه هم مفید است (شکل شماره ۶).





درمان فوری کبد چرب / ۲۹

اگر رعایت غذایی صورت گیرد و این چهار مرحله یعنی حجامت عام، فَصْد دست چپ، حجامت کبد و ساقین انجام شود، به سرعت کبد از چرب بودن خارج می شود.

عوامل دیگر برای رفع کبد چرب

- ۱- خواب؛
- ۲- انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم؛
- ۳- کاهش وزن؛
- ۴- کنترل بیماری‌های زمینه؛
- ۵- محافظت از کبد (دارو نخوردن)؛
- ۶- خوردن غذاهای مفید برای کبد.

اقدامات مناسب برای درمان کبد چرب

- ۱- خواب: خواب اول شب برای کمک به کبد و خونرسانی به آن، مؤثر است؛ همچنین نخوابیدن در طول روز بجز چند دقیقه در هنگام ظهر برای کبد مفید است، زیرا به هم خوردن خواب، باعث تغییرات هورمونی در بدن گردیده و برای کبد مناسب نیست.
- ۲- انجام ورزش و فعالیت‌های منظم: به قول معروف excersise shoud be regular and reasonable ورزش باید منظم / مداوم / منطقی و متناسب با بدن و هر روز به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه انجام گیرد. اگر نمی‌توانید به باشگاه یا ورزشگاه بروید، کافیست در

پارک نزدیک منزل یا محل کار خود، پیاده روی سریع انجام دهید.

۳- کاهش وزن: با رعایت رژیم غذایی و ورزش مداوم، وزن کاهش پیدا می کند.

۴- کترل بیماری های زمینه: بیماری هایی مثل دیابت در تولید کبد چرب مؤثراند، بنابراین با کترل دیابت می توان از کبد چرب جلوگیری نمود.

۵- محافظت از کبد: محافظت از کبد یعنی نخوردن دارو مثل پودرهای بدن سازی و پروتئین - کراتین، آمپول های هورمونی مثل ناندرلون و تستوسترون و داروهای ضدحامگی و مسکن ها مثل بروفن.

۶- پیشگیری: برای حفاظت از کبد، ضروری است از مصرف برخی غذاها از جمله خوراکی های ذیل اجتناب کرد: کله پاچه، غذاهای معروف به فست فود (سوسیس و کالباس) پیتزا، پفک، چیپس، شکلات و بیسکویت، گوشت قرمز (گوشت گاو و گوساله) انواع سرخ کردنی و نوشابه های گازدار و غذاهای کنسروی.





چه چیزهایی برای کبد مفید است

۱- سیر خام

سیر خام، مخصوصاً اگر محصول همدان باشد (سیر همدان تندتر از سیر جاهای دیگر ایران است). سیر هرچه تندتر باشد، آلیسین (Allicin) آنکه عامل بوی بد دهان است، بیشتر است. آلیسین، ماده‌ی موجود در سیر است که باعث تندی آن و دفع ویروس و از بین بردن باکتری در بدن می‌شود؛ نیز از تولید کلسترول جلوگیری می‌کند. سیر وقتی پخته می‌شود، این ماده‌ی مهم و حیاتی‌اش (آلیسین) از بین می‌رود، پس بهتر است به صورت خام مصرف شود.

خوردن سیر در هنگام صبح بهتر است، چون مقاومت باکتری‌ها در این ساعت روز بسیار کمتر و در نتیجه قدرت باکتری‌کشی آن بیشتر است. سیر همچنین حاوی گوگرد و آنتی اکسیدان‌هایی مثل ژرمانیوم و سلینیوم و ویتامین‌هایی مثل A و C می‌باشد؛ همچنین باعث رقیق شدن خون می‌گردد.

خواص دیگر سیر

۱- سیر، ضد عفونی کنندهٔ خوب روده است. فردی که بیماری‌های روده مثل سندرم تحریک‌پذیر روده (IBS) یا بیماری التهابی یا هر بیماری دیگر مربوط به آن دارد، اگر در طول روز، فیبر (مثل کاهو، هویج) مصرف کند یا چند حبهٔ سیر را به صورت قرص، ریز نموده و قورت دهد، روده‌اش از میکروب و انگل پاک و تمیز می‌شود. برای تمیز کردن کبد، لازم است که سیر خام جویده شود؛

۲- سیر باعث افزایش مقاومت بدن می‌گردد؛

۳- سیر چون سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد، برای سرماخوردگی مؤثر است؛

۴- سیر به خاطر خشکی و گرم بودنش، علاوه بر این‌که برای معده بسیار مؤثر است، در بببود و درمان سل که بیماری‌ای مرطوب و خزنده است، بسیار مفید است؛

۵- سیر چون گرم و خشک است، اثر سردی روی مغز را کم می‌کند و موجب جلوگیری از M.S گردیده و از رعشه جلوگیری می‌نماید.

۶- سیر برای درمان زخم معده و عفونت ریه مفید است؛





۷- سیر را سوزانده و با عسل مخلوط کنید؛ ضمادی که به دست می آید، برای درمان خونمردگی زیر پلک چشم بسیار مفید؛

۸- سیر مُدر می باشد؛

۹- سیر برای جلوگیری از سرطان گوارش مفید است.

۱۰- انواع کلم (گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و بروکلی) کلم‌ها نیتروزامین‌های موجود در دود سیگار یا آلدگی هوا را که برای کبد بسیار آزاردهنده‌اند، خشی می‌کنند.

کلم‌ها دارای موادی به نام گلوکر تیولات بوده که روی کبد اثر کرده و تولید آنزیم‌هایی در کبد می‌نمایند که باعث سم‌زدایی کبد می‌شوند.

۳- عرق کاسنی

کاسنی (Cichorium) از جمله گیاهان دارویی است که در اواسط خرداد به صورت وحشی یا کشت توسط کشاورزان در کنار جویبار یا در میان سبزه‌زارها می‌روید. عرق کاسنی سرد است. در قدیم آن را با شربت سکنجی‌بین مخلوط می‌کردند و با کاهو یا شبدر می‌خوردند.

کاسنی به دفع صفر از کبد کمک نموده و تنفس کبد را بیشتر می‌کند و مسکنی برای تب می‌باشد. از دیگر فواید عرق کاسنی ملین و ادرارآور بودن آن است.

کاسنی چون به دفع سموم از کبد و بدن کمک می‌کند، موجب کاهش التهاب، تب و جلوگیری از سنگ مثانه و کلیه می‌شود. التهاب معده، افزایش اشتها را موجب می‌گردد.

هرچه عرق کاسنی تلخ‌تر باشد، تأثیر آن بیشتر است و اثرش ماندگارتر؛ همچنین، باعث جلوگیری از گرفتگی عضلات می‌شود؛ البته بهتر است در هنگام حاملگی مصرف نشود، چون باعث انقباض رحم می‌گردد.

کاسنی موجب زایمان زودرس می‌شود؛ نیز در نوسازی سلول‌های کبدی (هپاتوسیت‌ها) نقش بر جسته‌ای دارد؛ همچنین چربی‌های مازاد کبد و رادیکال‌های آزاد مضر را خنثی و خون را تنظیم می‌کند. کاسنی باعث تمیز شدن کیسه‌ی صفرا از سنگ می‌شود. ابن سینا پزشک بزرگ ایرانی در مورد گیاه کاسنی و خواص آن گفته، کاسنی سmom کبد را دفع می‌کند.

کاسنی در درمان التهابات معده و پاک کردن مجاري ادراری مؤثر است. کاسنی را همراه با سکنجین مصرف کنید که بهترین داروی تب‌های طولانی مدت است. ریشه‌ی کاسنی، ورم احشاء را از بین می‌برد.





کاسنی برطرف کننده‌ی ضعف اعصاب، ضعف چشم و فشارخون است؛ همچنین قلب، کبد و کلیه‌ها را با نشاط نموده و موجب افزایش نیروی جنسی و افزایش اسپرم می‌شود.

عوارض کاسنی: مصرف زیاد عرق کاسنی باعث کاهش فشارخون و آسیب به عروق شبکیه می‌شود.

۴- چغندر (Beetroot)

چغندر، پاک‌کننده‌ی کبد بوده و باعث دفع صفراء و فلزات مضر از کبد می‌شود. چغندر دارای ویتامین‌های A, B₁, B₂, C و مواد قندی و امللاح معدنی مثل فسفر، کلسیم، آهن و گوگرد است. یکی از مواد موجود در چغندر، فلامانوئید می‌باشد که قدرت آنزیمی کبد را افزایش می‌دهد.

۵- روغن زیتون (Olive oil)

روغن زیتون از افسرده‌ی میوه‌ی زیتون به دست می‌آید که دارای مقدار زیادی چربی اشباع نشده است. سه کشور اسپانیا، ایتالیا و یونان، حدود ۷۵ درصد روغن زیتون دنیا را تأمین می‌کنند. زیتون دارای طبع گرم و قابض و خشک است، و همین خاصیت برای افراد بلغمی (که سرد و تر هستند) بسیار مفید است. روغن زیتون علاوه بر این که روده را شستشو می‌دهد و تنفس کبد را بیشتر می‌کند، موجب دفع سنگ

کیسه‌ی صفراء می‌شود (بهتر است با آبلیمو خورده شود)

روغن زیتون به خاطر داشتن آنتی اکسیدان‌های قوی مثل ویتامین E، کاروتونوئیدها و ترکیبات فنولی که همگی از آنتی اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون ارگانیک هستند، در پیشگیری از انواع بیماری‌ها و عارضه‌ی پیری، مؤثراند.

دیگر خواص درمانی روغن زیتون

- کاهش فشارخون؛
- تقویت حافظه؛
- جلوگیری از سفید شدن مو؛
- تسکین دردهای رماتیسمی.

* مواد غذایی سرشار از گوگرد: این‌ها مواد غذایی خوبی برای سمزدایی کبد می‌باشند. کبد از مولکول‌های گوگردی برای مقابله با آفت‌کش‌ها و سمومی استفاده می‌کنند که از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شوند. گوگرد در تولید گلاظن بافت پیوندی پوست مؤثر است.

چه موادی گوگرد دارند

ماهی، تخم مرغ، شیر، کلم، سیر، پیاز، شلغم، کاهو، جلبک دریایی و آجبل.





درمان فوری کبد چرب / ۳۷

*لیموترش: لیموترش آنتی اکسیدانی قوی است که در هضم و جذب مواد بسیار مؤثر و در پیشگیری از کبد چرب، مفید است. لیموترش، سرشار از ویتامین C بوده و برای سمزدایی هپاتوسیت‌ها در کبد چرب مفید است.

زردچوبه: این ادویه، خاصیت درمانی خوبی دارد. کورکومین موجود در زردچوبه باعث تصفیهی سلول‌های کبد از سموم می‌شود و التهاب سلول‌های مزبور را کم می‌کند.

خار مریم: در طب قدیم برای درمان کبد چرب استفاده می‌شده و به بازسازی سلول‌های مزبور کمک می‌کند.

سیب: علاوه بر داشتن ویتامین C، تراکم چربی در کبد را کند می‌کند. سیب همچنین حاوی پکتن است و سموم موجود در معده را پاکسازی نموده که درنتیجه مواد مضر کمتری به کبد وارد می‌شود.

گردو: یکی از سمومی که کبد را همیشه آزار می‌دهد، آمونیاک است. گردو حاوی نوعی اسید آمینه است که آمونیاک کبد را متلاشی کرده و آن را تمیز می‌کند.

آووکادو: این گیاه حاوی فیبر زیادی است که باعث ایجاد سیری زود هنگام شده و میزان قندخون را کاهش می‌دهد و در نتیجه، گلیکوژن‌سازی و چربی‌سازی کبد کمتر شده و کبد به طرف چرب شدن نمی‌رود.

میوه‌هایی که بیشتر حاوی آنتی اکسیدان هستند آلو، شاتوت، توت فرنگی، تمشک، پرتغال، کریپ‌فورت، طالبی، گلابی، زغال اخته، جعفری، کرفس، آب انار و آب زرشک.

استفاده از روغن‌هایی مثل کانولا، روغن هسته‌ی انگور، روغن سویا و روغن زیتون به جای روغن جامد و کره.

Liver gol حاوی گرانول عصاره‌ی خشک میوه خارمریم می‌باشد. عمل آن تداخل مستقیم در نوسازی سلول‌های کبدی، صفرآوار و کمک به بازسازی خود کبد می‌کند.

درمان فوری کبد چرب

۱- هر چیز شیرینی خورده نشود (قند، شکر، نوشابه، ماء الشعیر، نبات، هندوانه، خربزه، خرما و عسل تا ۲۰ روز) هر چیزی که طعم آن شیرین است، مصرف نشود؛

۲- حجامت عام (طبق شکل) بعد از ۴ روز؛





درمان فوری کبد چرب / ۳۹

- ۳- فَصْدُ دَسْتِ چَبْ (بَعْدَ از ۴ رُوز)؛
- ۴- حِجَامَةُ كَبَدٍ (بَعْدَ از ۴ رُوز)؛
- ۵- حِجَامَةُ سَافِينٍ؛
- ۶- اگر سِيَگَارِي هَسْتَيْد، مَصْرُفُ آن را تا ۳ نَخ در رُوز
كَاهَشْ دَهِيد؛
- ۷- پِيَادَهُ روِي بِه مَدْت ۲۰ دقِيقَه در طَوْلِ رُوز.

بیماری‌های دیگر کبد

۱- هپاتیت

هپاتیت بیماری التهاب در پارانشیم کبد است.

انواع هپاتیت:

- هپاتیت A;
- هپاتیت B;
- هپاتیت C;
- هپاتیت D;
- هپاتیت E.

هپاتیت A: این عارضه که قبلاً به نام هپاتیت عفونی شناخته می‌شد، نوعی بیماری حاد کبد است که توسط ویروس هپاتیت (HAV) ایجاد می‌شود. این هپاتیت بیشتر در افراد کم سن و سال دیده می‌شود. فاصله‌ی زمانی بین ابتلا و بروز علایم در افرادی که علائم بیماری را نشان می‌دهند، بین دو تا شش هفته است. اگر هم علائمی باشد، به طور عادی تا هشت هفته باقی می‌ماند.

علائم بیماری: تهوع، استفراغ، اسهال، زردی پوست، تب و شکم درد. فرد مبتلا به هپاتیت، «III» است، یعنی توان ندارد و بی‌تاب است. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد بعد از شش ماه از ابتلاء اولیه، بازگشت علائم را تجربه می‌کنند. نارسایی حاد کبد به ندرت ممکن است





درمان فوری کبد چرب / ۴۱

اتفاق بیافتد، اما با این حال در میان افراد سالخورده شایع‌تر است.

طریقه‌ی ابتلاء به این بیماری، خوردن یا نوشیدن غذا یا آب آلوده با مدفع فرد بیمار است؛ خوردن سخت‌پوستان دریایی آلوده به این ویروس مثل خرچنگ، شاه میگو، میگو و... است که به اندازه‌ی کافی پخته نشده باشند.

نکته اینجاست که بچه‌ها سریع‌تر مبتلا به این ویروس می‌شوند، گرچه علائمی ندارند، اما ناقلین خوبی هستند و می‌توانند این بیماری را به افراد بزرگسال انتقال دهند (به همین علت بیمارستان‌ها اجازه نمی‌دهند بچه‌ها وارد بیمارستان شوند، زیرا بیم آن می‌رود که محیط را آلوده کنند).

واکسن هپاتیت A در پیشگیری از بیماری مؤثر است. در بعضی کشورها این واکسن به طور معمول برای کودکان و افراد در معرض خطر ابتلاء که قبلاً واکسینه نشده‌اند، توصیه می‌شود. در سراسر جهان، هرساله $1/5$ میلیون نفر افراد به علائم بیماری مشاهده می‌شوند. این بیماری در مناطقی از جهان که وضعیت بهداشتی ضعیفی دارند و آب سالم به اندازه‌ی کافی در دسترس ندارند، شایع‌تر است.

علائم بیماری معمولاً تا ۲ ماه به طول می‌انجامد و بدین قرار است: زردی وسیع، خستگی، تب، تهوع.

هپاتیت B: نوعی بیماری ویروسی در انسان‌ها است که بیشترین آسیب را به کبد وارد می‌کند. ویروس این بیماری جدی‌ترین انواع هپاتیت را سبب می‌شود و در زمرة ویروس‌های کبدی دارای DNA طبقه‌بندی می‌شود. هدف این بیماری و میزان آن محدود است و فقط گاهی کبد، لوزالمعده و کلیه‌های انسان را آلوده می‌کند. این ویروس کوچک، دارای پوشش و حامل دورشته‌ای و حلقوی است که قسمتی از آن تک رشته‌ای و دارای آنزیم Rtase می‌باشد و به خاطر پیچیدگی نوع آن، بیشترین ضربه را به کبد وارد می‌کند.

علائم آن: درد شکم، ادرار تیره، تب، درد مفاصل و ماهیچه‌ها، حالت تهوع و استفراغ، زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها و خستگی و ضعف می‌باشد.

نحوه انتقال

- تماس جنسی: در صورتی که شما رابطه‌ی جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به این بیماری داشته باشید، از طریق خون، بزاق، منی و یا ترشحات دستگاه تناسلی فرد مذبور، ویروس آن وارد بدن شما شود و





متلا به هپاتیت B شوید؛

۲- استفاده از سرنگ مشترک که بیشتر توسط افراد

معتاد که مواد تزریق می‌کنند، انتقال می‌یابد؛

۳- انتقال از مادر آلوده، به فرزند؛

۴- انتقال از راه تزریق خون و فراورده‌های خونی بیمار

به فرد سالم.

جالب توجه این‌که هیچ مورد از هپاتیت به علت حجامت گزارش نشده است؛ زیرا در حجامت، هم لیوان و هم تیغ و هم وسایل یک بار مصرف استفاده می‌شود. حجامت، سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد و به جای تزریق خون به فرد، از او خون کشیده می‌شود.

بیماری‌زایی ویروس: این ویروس، به سن، فصل یا جنس کاری ندارد. دوره‌ی کمون آن سه ماهه است و در ۵ تا ۱۰ ادرصد متلایان، به حالت مژمن تبدیل گردیده و گاهی منجر به سرطان کبد نیز می‌شود. این ویروس ۳ روز پس از ورود به سلول‌های کبدی، شروع به تکثیر نموده، اما علائم بالینی آن علته‌ی نامعلوم، حدود ۴۵ روز بعد ظاهر می‌شود که بستگی به راه ورود و مقدار ویروس و وضعیت جسمی فرد متلا دارد.

علائم بالینی شامل تهوع، استفراغ و بی اشتها یی شدید است که به دنبال آن زردی شدیدی نیز ایجاد می شود. حدود ۸۵ درصد مبتلایان، کاملاً بهبودی حاصل پیدا می کنند، و حدود ۶ یا ۷ درصد اگر مورد مراقبت قرار نگیرند یا سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشند، از بین می روند.

در طب جدید، درمانی اختصاصی برای هپاتیت وجود ندارد، ولی در طب سنتی که (در درمان کبد چرب گفته شد)، می تواند در یک پروسه‌ی چندماهه به راحتی درمان گردد؛ البته سرعت درمان به سن و سیستم ایمنی فرد بستگی دارد.

بیماری ویلسون

بیماری ویلسون، ارشی می باشد. در این بیماری، مس بدن دفع نمی شود و در نتیجه انباشه گردیده یا روی کبد نشسته و سلول‌های کبدی را از بین می برد. گاهی نیز از سد معززی گذشته و به سلول‌های آن یا سلول‌های چشم، آسیب می زند. مقداری از آن هم در هنگام دفع، کلیه‌ها را آسیب می رساند. اگر کودکی را دیدید که مشکل کبدی دارد، اول سراغ تشخیص و درمان این بیماری بروید. عوارض این بیماری می تواند به سیروز کبدی و در سن بالا موجب پارکینسون شود.



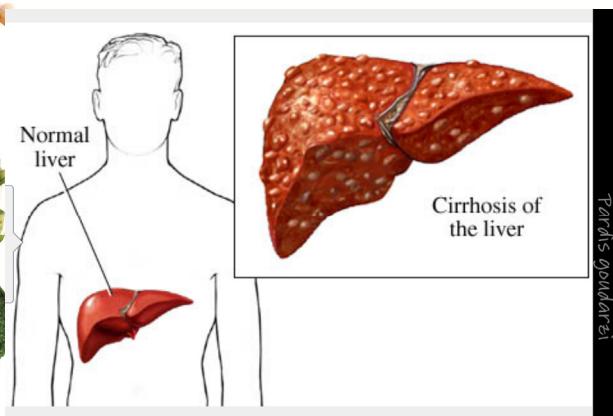


درمان فوری کبد چرب / ۴۵

در درمان این بیماری علاوه بر تغذیه، فَصُدْ دست
چپ، حجامت عام، حجامت کبد و حجامت سر بسیار
مؤثر است. در طب جدید، به فرد بیمار، دی پنی
سیکلامین همراه B₆ می دهنند.

سیروز کبدی

در مراحل آخر بیماری کبد، سلول‌های مربوطه از
بین رفته و پارانشیم کبد، ضایعه‌ی مزمن و غیرقابل
برگشتی را نشان می‌دهد. این ضایعات، ناشی از مرگ
سلول‌های کبدی است که مواد مختلف مثل چربی و
آلاینده، روی آن رسوب کرده و در نتیجه بافت آن
تغییر شکل می‌یابد. (شکل شماره ۷)



علت‌شناسی سیرروز

هر چند مصرف درازمدت الکل، شایع‌ترین علت سیرروز محسوب می‌شود، سایر علل را نیز بدین‌گونه می‌توان بر Sherman:

هپاتیت A و B و C که برخی از بیماران به علت مزمن شدن به سیرروز مبتلا می‌شوند. علت دیگر، فیبروکستیک می‌باشد؛ همچنین گالاکتوzemی و بیماری ذخیره‌ای گلیکوژن نیز به سیرروز منجر می‌شود. دو نوع اختلال ارثی دیگر نیز می‌تواند ایجاد سیرروز بکند، که یکی از آن‌ها ویلسون که قبلاً شرح داده شده، دیگر هموکروماتوز که به دلیل ذخیره‌ی آهن پدید می‌آید. در هموکروماتوز، آهن زیادی جذب می‌شود و در نسوج مختلف مانند لوزالمعده، پوست و مخاط روده، قلب، غدد داخلی و از همه مهمتر، کبد، رسب می‌کند.

از علل دیگر سیرروز، انسداد طولانی مدت مجاری صفراءی به هر دلیل است. در واقع، مجاری صفراءی حامل صفرا از کبد به روده‌ها جهت هضم چربی‌ها است؛ حال اگر مسدود شود، صفرا برگشت می‌کند و کبد را از بین می‌برد.

اغلب افراد در شروع بیماری سیرروز کبدی، علائم مختصری دارند. دو مشکل عمده‌ای که در نهایت





درمان فوری کبد چرب / ۴۷

باعث ایجاد علائم در این‌ها می‌شود، از دست رفتن تدریجی عملکرد سلول کبدی به دلیل تخریب کبد است. بیماران ممکن است حالاتی مانند خستگی، ضعف، ناتوانی، بی‌اشتهاایی، تهوع یا کاهش وزن داشته باشند. با کاهش تدریجی عملکرد کبد، پروتئین کمتری در این عضو ساخته می‌شود و علائم بیشتری بروز می‌نماید؛ برای مثال، همانطور که در کبد چرب توضیح داده شد، کاهش ساختن آلبومین که یک پروتئین مهم خون است، موجب تجمع آب در پاهای زیرپوست می‌شود، یا این‌که آب در شکم جمع می‌گردد؛ همچنین کاهش پروتئین‌های انعقادی باعث کبودی در پوست بدن و خونریزی از سوراخ‌ها و مخاطهای بدن می‌شود. در مراحل آخر، پوست به دلیل رنگدانه‌های زرد صفرایی زردرنگ می‌شود؛ نیز به دلیل رسوب صفرا زیر پوست باعث خارش می‌شود.

از آنجا که کبد توان دفع سموم را ندارد، سموم دفع نشده از سد مغزی عبور کرده و باعث کاهش عملکرد ذهن و تغییرات شخصیتی، خواب آلودگی، فراموشی، عدم تمرکز و تغییر در زمان عادت خواب می‌شود که در نهایت فرد به گُما می‌رود. برای درمان سیروز کبد (در طب جدید) دارو تجویز می‌گردد، و چون دارو از کبد دفع نمی‌شود، مشکل‌ساز گردیده و حال فرد، رو به وخامت می‌گذارد.

از مشکلات دیگر بیماران سیروز، پرفشاری ورید کبدی است. به طور طبیعی، خون از روده‌ها و طحال از طریق ورید باب، وارد کبد می‌شود. در این‌گونه بیماران، جریان خون آرام شده و باعث بالا رفتن فشار در ورید باب شده و در نهایت جریان خون آن متوقف می‌گردد. متوقف شدن جریان خون در ورید کبدی، باعث بزرگ شدن طحال می‌شود و دردی شدید در قسمت چپ پایین دیافراگم احساس می‌شود.

وقتی عملکرد کبد مختل شد، بیمار چهار اختلالات عمومی مثل خستگی زودرس، ضعف، عدم تمرکز، تب خفیف، بوی بد دهان، تحلیل عضلات بدن، از بین رفتن چربی زیرپوست، زردی و یرقان، خونریزی‌های زیرپوستی، ورم پاهای (به خاطر کمبود آلبومین) و خونریزی‌های زیرپوستی (به خاطر کمبود فاکتور ۸) می‌گردد، که در بیماری سیروز، کبد توانایی ساختن آن را ندارد.

نکته‌ی دیگر، نیتریک اکسایدی که در کبد باید تخریب شود، به حال خود باقی مانده و باعث گشاد شدن عروق شکمی گردیده (احشاء شکم) و موجب می‌شود آب زیادی در شکم جمع گردد.

