کبد چرب

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب

معمولاً استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب بسیار مفید می‌باشد.

طبق تحقیقات اخیر ۱۵ گیاه دارویی شناسایی شده است که برای پاکسازی و درمان کبد چرب می‌توان مورد استفاده قرار داد. این گیاه دارویی عبارتند از:

زنجبیل - زردچوبه - قارچ - کاهو - زنبق - جلبک دریایی - کلم بروکلی - کلم بروکسل - آووکادو - نارگیل - ریشه گیاه بابا آدم - چای سبز - گیاه خار مریم - اکیناسه - کاسنی - برینگراج - بومی آملا در بین گیاهان نام برده، گیاه خار مریم یا ماریتیغال، از دوران یونان باستان جهت بهبود ناراحتی‌های کبد و صفرا شناخته شده‌است. فلاونوئیدهای اصلی این گیاه که شامل سیلی بین، سیلی کریستین و سیلی دیانین است در مجموع به نام سیلیمارین معرفی شده‌اند. سیلیمارین با القای بازسازی کبد، اثرات ضد التهابی، اثرات ضد فیبروتیکی و اثرات آنتی‌اکسیدانی کمک به بهبود هپاتیت A, B و C، کبد چرب، یرقان و سیروز کبدی می‌شود.

درمان

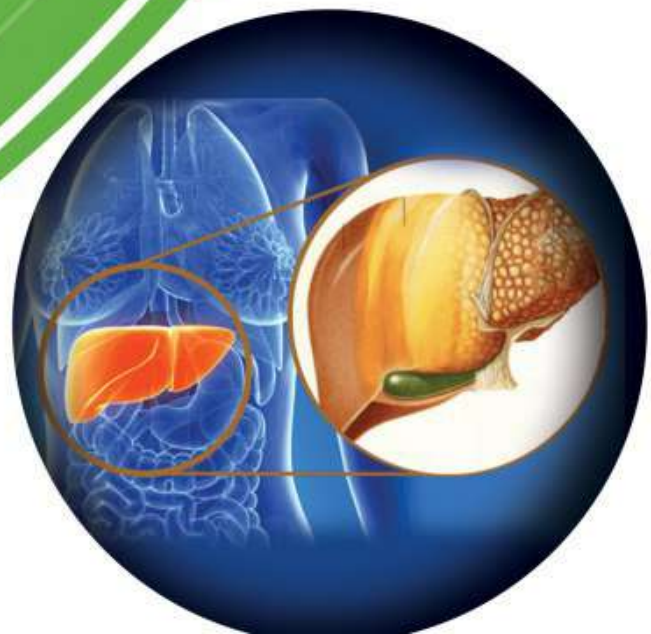
برای درمان و بهبود کبد چرب باید اختلالات زمینه‌ساز درمان شوند.

در حال حاضر درمان بر روی مهار مشکلات طبی واختلالاتی که زمینه‌ساز کبد چرب هستند، متمرکز است. داروهای جدید مختلفی مانند متفورمین برای درمان کبد چرب عرضه شده‌اند که تأثیر قطعی آن‌ها ثابت نشده‌است.

ورزش روزانه و مصرف مرتب میوه و سبزیجات اثرات مفیدی بر روی این بیماری دارند. کاهش تدریجی وزن در افراد چاق لازم و مفید است، ولی کاهش ناگهانی وزن، این اختلال را تشدید می‌کند. در کبد چرب مقاومت به انسولین شایع بوده و داروهایی که مقاومت به انسولین را درمان می‌کنند مانند متفورمین موجب بهبود آنزیم‌های کبدی می‌شوند. ویتامین E با دوز ۴۰۰ میلی‌گرم در روز باعث کاهش آسیب به سلول‌های کبدی و بهبود آنزیم‌های کبدی می‌شود، ولی چون با خطر افزایش بیماری‌های قلبی همراه است، مصرف دراز مدت آن توصیه نمی‌شود. در کودکان علل زمینه‌ای شامل دیابت، سوء جذب چربی، چاقی، ماراسموس، کواشیورکور، بیماری ویلسون، سیستیک فیبروزیس، باید مهار و درمان شود.

علل

علت اصلی بروز کبد چرب ناشناخته است، ولی تعدادی از اختلالات بالینی معین به عنوان علل زمینه‌ای شناخته شده‌اند. هفتاد درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق هستند. دیابت و بالا بودن چربی‌های خون نیز از علل زمینه‌ای آن می‌باشند. عوامل مختلفی که باعث تغییر متابولیسم در بدن می‌شوند، شامل کاهش ناگهانی وزن، سوء تغذیه، تغذیه وریدی و گرسنگی طولانی مدت مانند گرفتن روزه نیز ممکن است باعث کبد چرب شوند.



تشخیص

اکثر مبتلایان دارای علامت نیستند، گاهی فرد از درد شکم در ناحیه کبد احساس درد و پری می‌نماید و به ندرت احساس ناراحتی در قسمت فوقانی و راست شکم و خستگی وجود دارد. گاهی به دنبال بررسی‌های اتفاقی آزمایشگاهی (مانند بررسی‌های استخدامی) کشف می‌شود. در بررسی‌های معمولی، آنزیم‌های کبدی افزایش یافته‌اند و در صورت شک به این اختلال اقدام‌های بعدی برای کشف علت زمینه‌ای و بررسی سایر علل بیماری کبدی ضروری است. آزمایش‌های لازم برای قند و چربی‌های خون و همچنین برای ویروس‌های هپاتیتی ضروری است. با مطالعات تصویربرداری مانند سونو گرافی، تجمع چربی در کبد نشان داده می‌شود. اگر تمامی راه‌های منتهی به تشخیص میسر نباشد و نیز گاهی برای اثبات تشخیص، نمونه برداری از کبد و مطالعه میکروسکوپی بر روی آن لازم است، ولی گاهی نمونه برداری انجام نمی‌شود و بیمار به مدت ۶ ماه تا یک سال از نزدیک زیر نظر گرفته می‌شود تا طبیعی شدن آنزیم‌های کبدی به دنبال درمان اختلالات زمینه‌ساز اثبات گردد.

انواع کبد چرب

کبد چرب به ٤ گرید از نظر میزان پیشرفت دسته‌بندی می‌شود.

گرید ۱ کبد چرب ساده‌ترین نوع آن است که دلیل آن خوردن مواد غذایی ناسالم است. البته این گرید با افزایش فعالیت‌های روزانه و استفاده از مواد دارویی قابل درمان است اما باید بدانید که برای افراد کهنسال کمی خطرناک به نظر می‌رسد.

گرید ۲ کبد چرب در این حالت وضعیت بیمار کمی سخت‌تر و پیچیده‌تر می‌شود به گونه‌ای که باید زیر نظر پزشک معالج قرار گیرد. این حالت از کبد چرب، رژیم غذایی خاص خود را نیز دارد.

گرید ۳ کبد چرب تنها با بهبود سبک زندگی قابل درمان نخواهد بود البته این هشداری است برای افراد دارای کبد چرب گرید ۲ که در درمان بیماری خود سهل انگاری می‌کنند.

گرید ٤ کبد چرب که به سیروز کبدی معروف است، پیوند کبد برای فرد احتیاج می‌شود.