



بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

## پیشگیری از بیماری کبدی



تهیه کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: پیرامی

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۱۰۲

کبد وظایف بسیاری در بدن انجام می‌دهد و اختلال در آن به منزله مشکل و بیماری در کل بدن است. حفظ سلامت کبد نیاز به انجام یک سری راهبردهای تغذیه‌ای و سبک زندگی دارد. انجام این راهبردها ساده و پیشگیرانه است اما به شما کمک می‌کند سلامت کبد خود را تضمین کنید و در صورت دچار شدن به بیماریهای کبدی روند آن را معکوس کنید.

نوشیدن قهوه برای سلامت کبد شما مفید است

افرادی که روزانه چند فنجان قهوه می‌نوشند کمتر دچار بیماریهای کبد از جمله سرطان و اسکار (فیروز، سیروز) می‌شوند. این نوشیدنی حتی ممکن است آن بیماری‌ها را در افراد مبتلا، کاهش دهد. قهوه تصفیه شده، فوری و اسپرسو همگی خوب هستند. با این حال با وجود مفید بودن قهوه، نمی‌تواند جای یک رژیم غذایی متعادل، وزن سالم، مقدار زیادی آب و ورزش منظم برای سلامت کبد را بگیرد.

### از مصرف زیاد استامینوفن خودداری کنید

این ماده در بیش از ۶۰۰ دارو از جمله بسیاری از داروهای سرما خوردگی و آنفولانزا وجود دارد. اکثر بزرگسالان نباید بیش از ۴۰۰۰ میلی گرم در روز مصرف کنند. بیشتر از این مقدار می‌تواند به سلامت کبد شما صدمه بزند. سعی کنید استامینوفن را بیش از یک عدد در روز مصرف نکنید و هرگز بیش از آنچه که روی بسته بندی درج شده، مصرف نکنید



Namnak.com

### رعایت ایمنی در رابطه جنسی

شما باید از خودتان و شریک جنسیتان از بیماریهایی که می‌توانند از طریق رابطه جنسی گسترش یابند، از جمله آنهایی که به کبد صدمه می‌زنند، محافظت کنید. یکی از آنها **هپاتیت C** است، که کبد را به طور مستقیم عفونی می‌کند و می‌تواند صدمات جدی به آن بزند. اکثر افراد متوجه این بیماری نمی‌شوند تا زمانی که سالهای بعد صدمه زیادی به آنها زده باشد. پزشکتان می‌تواند با آزمایش متوجه آن بشود.

### داروهای مناسب مصرف کنید

اگر چه استامینوفن متداولترین دارویی است که می‌تواند به سلامت کبد شما صدمه بزند اما داروهای دیگری هم هستند که این کار را می‌کنند بخصوص اگر آنها را بصورت مستقیم مصرف نکنید. این ممکن است بستگی به ژنهای شما، داروهای تجویزی دیگر و غذاهایی که مصرف می‌کنید، داشته باشد. اگر احساس خستگی، تهوع یا خارش دارید یا متوجه زردی پوست یا چشمان (زردی) پس از شروع مصرف یک داروی جدید شدید، حتما این مساله را با پزشکتان در میان بگذارید. استاتینها (مثل آتورواستاتین) برای کلسترول بالا و آنتی بیوتیکهای خاص (آموکسی سیلین، کلیندامایسین، اریترومایسین) نمونه‌های دیگر هستند.



## مکملهایتان را بررسی کنید

تقریباً یک چهارم آنها به کبد صدمه می‌زنند. گیاهانی مانند گل گاو زبان، سنفتیون، سنگدانه و پای خر (پای کره اسبی) دارای آلکالوئیدهای پیرولیزیدين هستند که می‌توانند عروق خونی کوچک داخل اندام را به مرور زمان یا حتی همان بار اول (اگر زیاد مصرف شوند)، گشاد کنند. گیاهان دیگر همچون چاپارل (نوعی بوته خاردار)، مامیران، کلپوره، روغن پونه (مورد استفاده در چای) هم می‌توانند موجب مشکلات کبدی شوند.

## درمانهای سنتی کبد را خودسرانه انجام ندهید

درمانهای سنتی کبد مثل خار مریم، زردچوبه و گون تحقیقات زیادی در مورد آنها انجام نشده است. نقره کلوئید که گاهی اوقات (با کمی پشتوانه علمی) برای هپاتیت C استفاده می‌شود، عوارض جانبی غیر قابل برگشتی همچون آبی کردن رنگ پوست را برای شما ایجاد می‌کند. در مورد تمام قرصها، گیاهان و مکملهایی که مصرف می‌کنید به پزشک خود اطلاع دهید. اول هر کدام از آنها را بررسی کند چون ممکن است با دیگری تداخل داشته باشد.

## مصرف الکل به سلامت کبد صدمه می‌زند

مضرات الکل بر کسی پوشیده نیست اما برای کبد اهمیت این موضوع دو چندان می‌شود. به هنگام نوشیدن الکل، کبد انجام چیزهای دیگر را متوقف می‌کند بنابراین می‌تواند آن را از خون حذف کند. اگر اینکار را زیاد انجام دهید به این اندام فشار می‌آورد و می‌تواند به آن صدمه بزند به مرور زمان این کار منجر به «کبد چرب» خواهد شد. همچنین موجب می‌شود باکتریهای بیماریزا داخل روده رشد کنند که می‌توانند به کبد مهاجرت کرده و موجب صدمه به کبد شوند

## میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ بخورید خوردن میوه‌ها و

سبزیجات رنگارنگ به شما این اطمینان را می‌دهد که همه مواد مغذی و فیبری را که نیاز دارید، مصرف می‌کنید. از کربوهیدراتهای تصفیه شده همچون دوناتها و نان سفید اجتناب کرده و در عوض از برنج قهوه‌ای، نان و غلات صبحانه کامل استفاده کنید. کمی گوشت، لبنیات و چربی می‌توانند به شما کمک کنند. البته زیاد مصرف نکنید و به دنبال چربیهای خوب تخمه‌ها، دانه‌های روغنی و آجیلها باشید.

## سلامت وزن به سلامت کبد کمک می‌کند

ورزش کنید و رژیم غذایی متعادل بهترین راه برای کمک به حفظ وزن مناسب و کاهش شانس ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی است. پزشک شما می‌تواند وزن هدف را برای شما مشخص کند و به شما کمک کند تا در طولانی مدت به وزن مطلوب خود دست پیدا کنید.

## دستهایتان را بشویید

این یک روش ساده برای از بین بردن باکتریهایی است که می‌توانند به کبد شما صدمه بزنند. فقط کمی صابون و آب گرم به شما کمک خواهد کرد. این کار بخصوص قبل از آماده کردن غذا و بعد از رفتن به دستشویی بسیار مهم است. شما می‌توانید هپاتیت A را در تماس دستها با آب یا غذای آلوده دریافت کنید.

## سلامت کبد با ورزش منظم

این کار به حفظ وزن شما در حد مطلوب کمک می‌کند تا شما را در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی حفاظت کند. اما حتی گر شاخص توده بدنی شما تغییر نکند، ورزش به شما کمک خواهد کرد. چرا؟ چون عملکرد انسولین را بهتر خواهد کرد و تری گلیسرید را که یک نوع چربی خون است، می‌سوزاند.

## از سموم اجتناب کنید

این مواد سمی و خطرناک ممکن است در مواد پاک کننده، اسپریها، حشره کش‌ها و اقلام خانگی دیگر موجود باشند. اگر شما با آنها تماس داشته باشید، جذب کنید یا به مقدار زیاد آنها را تنفس کنید می‌توانند به سلولهای شما صدمه بزنند. شما می‌توانید با پوشیدن ماسک و دستکش و باز کردن پنجره‌ها به هنگام استفاده از آنها، از خودتان محافظت کنید.

## مراقب خطرات تزریق باشید

اگر شما یا کسی که می‌شناسید اهل تزریق مواد مخدر هستید باید برای **هپاتیت C** که از طریق خون شیوع پیدا می‌کند، آزمایش بدهید. اگر حتی یک تزریق اشتباهی یا تصادفی داشتید همین موضوع درست است. آزمایش خون می‌تواند به شما بگوید که آیا تا به حال ویروس هپاتیت C داشته‌اید یا خیر.

## صدمه به کبد را بررسی کنید

این موضوع بخصوص اگر اهل نوشیدن مشروبات الکلی باشید یا سابقه خانوادگی **بیماری کبد** داشته باشید، برای پزشک شما مهم است. درمان اولیه به شما کمک می‌کند چون ممکن است در ابتدا علائمی نداشته باشید. اگر هپاتیت C دارید باید آزمایش بدهید. از جمله برای افراد زیر باید انجام شود:

داشتن تزریق خون قبل از سال ۱۹۹۲- تزریق مواد مخدر-انجام دیالیز-ابتلا به HIV-برخورد تصادفی با سوزن آلوده-انجام خالکوبی از مکانی غیر قانونی

## انجام واکسیناسیون

شما می‌توانید برای پیشگیری از هپاتیت A و هپاتیت B واکسن بزنید البته برای **هپاتیت C** واکسنی وجود ندارد. این موضوع بخصوص در صورتی که سیستم ایمنی شما ضعیف باشد یا اخیراً مقداری صدمه به کبد شما وارد آمده باشد، مهم است.

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سودارث