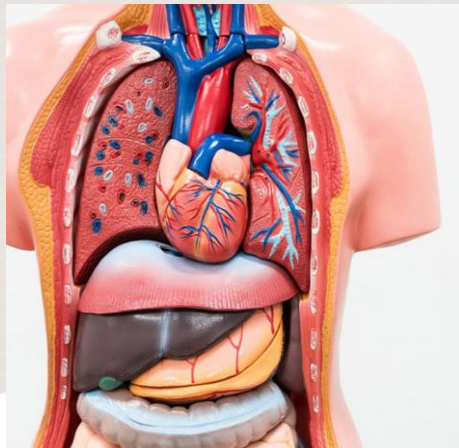




بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی
شهید رجایی

کبد چرب



تهیه کننده: سودابه رزمی_ سوپروایزر آموزش
مریم جعفری_ کارشناس آموزش
تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۸
تاریخ بازبینی اول: پاییز ۱۴۰۱
نایید کننده علمی: دکتر منجدب متخصص داخلی

Edup-pam-112-00

نشانی: شیراز- بلوار چمران- جنب بیمارستان چمران-
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های
جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱

سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین

منبع: سایت ویکی پدیا، برونر و سودارت ۲۰۱۸

با آرزوی سلامتی و تندرستی



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه
می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۹. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی)
نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج یک ساعت در
روز افزایش دهید

۱۰. لازم به ذکر است که مصرف نوشیدنی های الکلی می
تواند سبب ایجاد و تشدید علائم کبد چرب گردد. در
بیماران مبتلا به کبد چرب در صورتیکه جهت کاهش وزن
رژیم با کالری پایین مصرف می نمایند، بهتر است غذاهای
حاوی ویتامین B (پسته، ماهی، ارده، لوبیا، هویج، شیر،
پنیر، بادام) را در رژیم غذایی خود مصرف نمایند.





۶. حتما همراه با غذاها از سبزی های مختلف استفاده نمایید.



۷. مصرف میان وعده های غذایی الزامی است.
۸. از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می شود پرهیز نمایید. این مواد غذایی سبب تشدید کبد چرب می گردد.

درمان:

رفع علت تنها راه قطعی درمان منیباشد و داروی موثر قاطعی برای آن وجود ندارد. کاهش وزن به آهستگی یعنی کمتر از ۱/۵ کیلو در هفته و ورزش همراه با کنترل چربی های خون توصیه میشود.

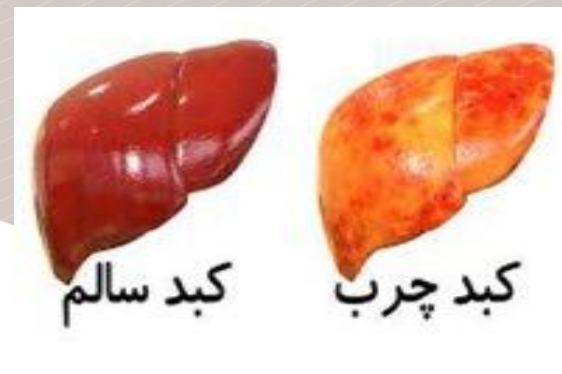
نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به کبد چرب لازم است

رعایت نمایند:

۱. غذاها را به آهستگی میل نمایید و کاملا بجوید. این امر کمک می نماید که احساس سیری زودتر در شما ظاهر شود.
۲. از مصرف غذا در هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در حین مطالعه خودداری نمایید. چرا که به دلیل عدم تمرکز بر روی غذا خوردن ممکن است بیش از حد نیاز غذا مصرف کنید.
۳. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس های سفید، کره، خامه و شیرینی خامه ای پرهیز نمایید.
۴. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید.
۵. از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت تهیه غذاها از روغن های مایع استفاده نمایید. میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذا ها بهتر است در حد کم باشد.

کبد چرب چیست ؟

تجمع چربی در کبد را کبد چرب مینامند. که با التهاب کبد مشخص میشود. وجود چربی در کبد طبیعی است، اما اگر این میزان از چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است.



علل کبد چرب:

- چاقی
- بالابودن چربی های خون
- مصرف الکل
- مصرف غذاهای آماده و غذاهای چرب و مصرف مواد نامناسب غذایی
- عدم فعالیت فیزیکی

علائم کبد چرب:

اکثرا بدون علامت است و بیشتر به طور اتفاقی در معاینه کبد که گاهی باعث بزرگی آن میشود یا در آزمایشات و یا سونوگرافی تشخیص داده میشود.