**دانستنی هایی ضروری در باره بیماری کبد چرب و برخی آنزیمهای کبدی**

**کبد چرب**

وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبد 5 تا 10 درصد چربی داشته باشد، کبد چرب نامیده میشود. تنها 10 تا 12 درصد مردم آمریکا مبتلا به کبد چرب هستند ولی متأسفانه این آمار برای ایرانیان چیزی بالغ بر 40 درصد است که هشدار بزرگی برای مردم کشورمان محسوب می شود.

**علل ایجاد کبد چرب**

بسیاری از عادات و رفتارهای غلط، ایجاد کننده ی این بیماری هستند نظیر: مصرف مرتب فست فود ها، مصرف مشروبات الکلی، مصرف مواد غذایی چرب، اضافه وزن، ورزش نکردن و نداشتن فعالیت بدنی سالم، فشار خون بالا، مصرف متداول داروهایی مثل آسپیرین و تتراسایکیلین.

**علائم و نشانه های کبد چرب**

- خستگی و بی حالی و ضعف عمومی

- کاهش وزن و اشتها

- تهوع

- درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم

**کبد چرب به دو گروه عمده تقسیم می شود؛ کبد چرب الکلی و غیر الکلی**.

کبد چرب الکلی همانطور که از نامش پیداست ناشی از مصرف طولانی مدت الکل می باشد. نوع دوم یعنی کبد چرب غیر الکلی در جامعه ما شیوع بیشتری دارد. عوامل بسیاری در بروز این نوع اختلال دخیل هستند که اکثرشان جنبه ژنتیکی دارند. البته مطالعات نشان داده عوامل زمینه ساز دیابت و بیماریهای قلبی و برخی بیماریهای مرتبط با متابولیسم ناصحیح بدن در بروز کبد چرب غیر الکلی موئثر می باشند.

از آنجا که سیر این بیماری مزمن است، شاید سالها طول بکشد تا منجر به وخیم تر شدن بیماری و ایجاد بیماری پیش سیروز کبدی(التهاب شدید کبد) و در نهایت نارسایی کبد گردد.

**آنزیم های کبدی**

سلولهای کبد حاوی پروتئینهایی ( آنزیمهایی) می باشد که واکنشهای شیمیائی را انجام می دهند. هنگامی که سلولهای کبد آسیب می بینند آنزیمهای درون سلولی به خون ریخته شده که می توان با آزمایش خون، میزان این آنزیمها را اندازه گیری کرد. دو آنزیم اصلی کبد عبارتند از: 1- (SGOT)AST که در عضلات و دیگر بافتهای نزدیک کبد نیز یافت می شوند و2- (SGPT)ALT که فقط در کبد است. اگر این دو آنزیم با هم و بطور همزمان در خون وجود داشته باشند، می توان دریافت که کبد دچار آسیب شده است. یکی دیگر از آنزیم هایی که در بیماری های کبدی افزایش می یابد، آنزیم آلکالاین فسفاتاز(ALPh) میباشد.

**تشخیص بیماریهای کبد از جمله کبد چرب**

بطور کلی برای تشخیص بیماری های کبداز جمله کبد چرب، بهتر است قبل از اینکه علایم مرتبط با این بیماری ظاهر شوند، از راهکار کنترل عملکرد کبد از طریق انجام آزمایش و اندازه گیری میزان آنزیم های کبدی استفاده شود، چرا که بعد از بروز علایم بیماری احتمال تخریب سلول های کبدی وجود خواهد داشت. در بیماری کبد چرب میزان آنزیم های ذکر شده افزایش پیدا می کند.

**راههای درمان کبد چرب**

در ذیل تنها به ذکر پاره ای کلیات در مورد درمان داروئی بسنده میشود. چراکه برای آگاهی بیشتر مراجعه به پزشک متخصص ضروری است. همانطور که پبشتر بیان گشت بیماری دیابت با این بیماری مرتبط است. بنابراین داروهایی نظیر متفورمین که مقاومت به انسولین را درمان میکند می تواند مثمر ثمر باشد. همچنین مصرف ویتامین E(البته به اندازه و با مشورت پزشک) نیز توصیه می شود. در ذیل به برخی نکات که در درمان غیر داروئی این بیماری موثرند اشاره میگردد:

- داشتن رژیم غذایی مناسب به خصوص رژیم غذایی حاوی میوه ها و سبزیجات و غذاهای کم چرب. به بیانی روشنتر مصرف سیر، پیاز، چغندر، کلم و نیز مصرف لیمو ترش توصیه می شود.

- کاهش وزن - ترک مخدرات و مشروبات الکلی– ورزش - در ضمن خودداری از مصرف مواد غذایی فریز شده و یا زود پز شده و نیز پرهیز از مصرف ترشیجات، رب، سس ها، نمک زیاد، چای پررنگ، فست فودها.

**با آرزوی تندرستی شما عزیزان – آزمایشگاه ظریفی**