

کبد و آشکالی از مشکلاتش

کبد چرب و هپاتیت به چه نحوی سلامت بدن را تحت تأثیر قرار می دهند؟

کبد چرب یا هپاتیت؟



کبد چرب

بیماری ای است که در آن، چربی در کبد تجمع پیدا می کند و با یک یا چند عامل خطر متابولیک مانند اضافه وزن، دیابت، اختلال چربی خون یا مقاومت به انسولین همراه است.

هپاتیت

التهاب کبد است و می تواند در اثر عوامل مختلفی مانند ویروس ها، مصرف برخی داروها، الکل یا بیماری های خودایمنی ایجاد شود.

نکته مهم:

کبد چرب و هپاتیت، دو بیماری متفاوت اند. یکی با تجمع چربی در کبد شناخته می شود و دیگری با التهاب کبد. با این حال، این دو بیماری می توانند هم زمان در یک فرد وجود داشته باشند.

هپاتیت های مزمن

یک باور رایج نادرست



در میان انواع هپاتیت، هپاتیت B و C به دلیل قابلیت مزمن شدن و ایجاد آسیب طولانی مدت به کبد، از مهم ترین انواع هپاتیت به شمار می روند. به همین دلیل، بیشتر مطالعاتی که ارتباط کبد چرب و هپاتیت را بررسی می کنند، بر این دو نوع تمرکز دارند.

«کبد چرب در صورت پیشرفت، به هپاتیت تبدیل می شود.» این تصور درست نیست. کبد چرب به هیچ یک از هپاتیت های ویروسی تبدیل نمی شود. اما اگر پیشرفت کند، ممکن است به مرحله ای برسد که علاوه بر تجمع چربی، التهاب و آسیب سلول های کبد نیز ایجاد شود. این وضعیت، «استئاتوهپاتیت متابولیک» نام دارد. یعنی نوعی التهاب کبد که در اثر تجمع چربی و اختلالات متابولیک ایجاد می شود، نه در اثر عفونت ویروسی.

مسئله پیشگیری و درمان



کبد چرب

با حفظ وزن سالم، تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم و کنترل بیماری های متابولیک مانند دیابت، چربی خون و فشار خون قابل کنترل است.

هپاتیت

بسته به نوع هپاتیت، با واکسیناسیون، رعایت اصول بهداشتی، پرهیز از تماس با خون و وسایل آلوده، روابط جنسی ایمن و در صورت ابتلا، تشخیص و درمان به موقع قابل کنترل است.

۲ بیماری، یک خطر بزرگ



اگر فردی به هپاتیت مزمن B یا C مبتلا باشد و هم زمان اضافه وزن، دیابت، فشار خون بالا یا چربی خون بالا نیز داشته باشد، احتمال هم زمانی کبد چرب افزایش می یابد. وجود هم زمان این دو بیماری می تواند خطر پیشرفت فیبروز، سیروز و سرطان کبد را بیشتر کند.

کاهش وزن در هپاتیت هم اهمیت دارد

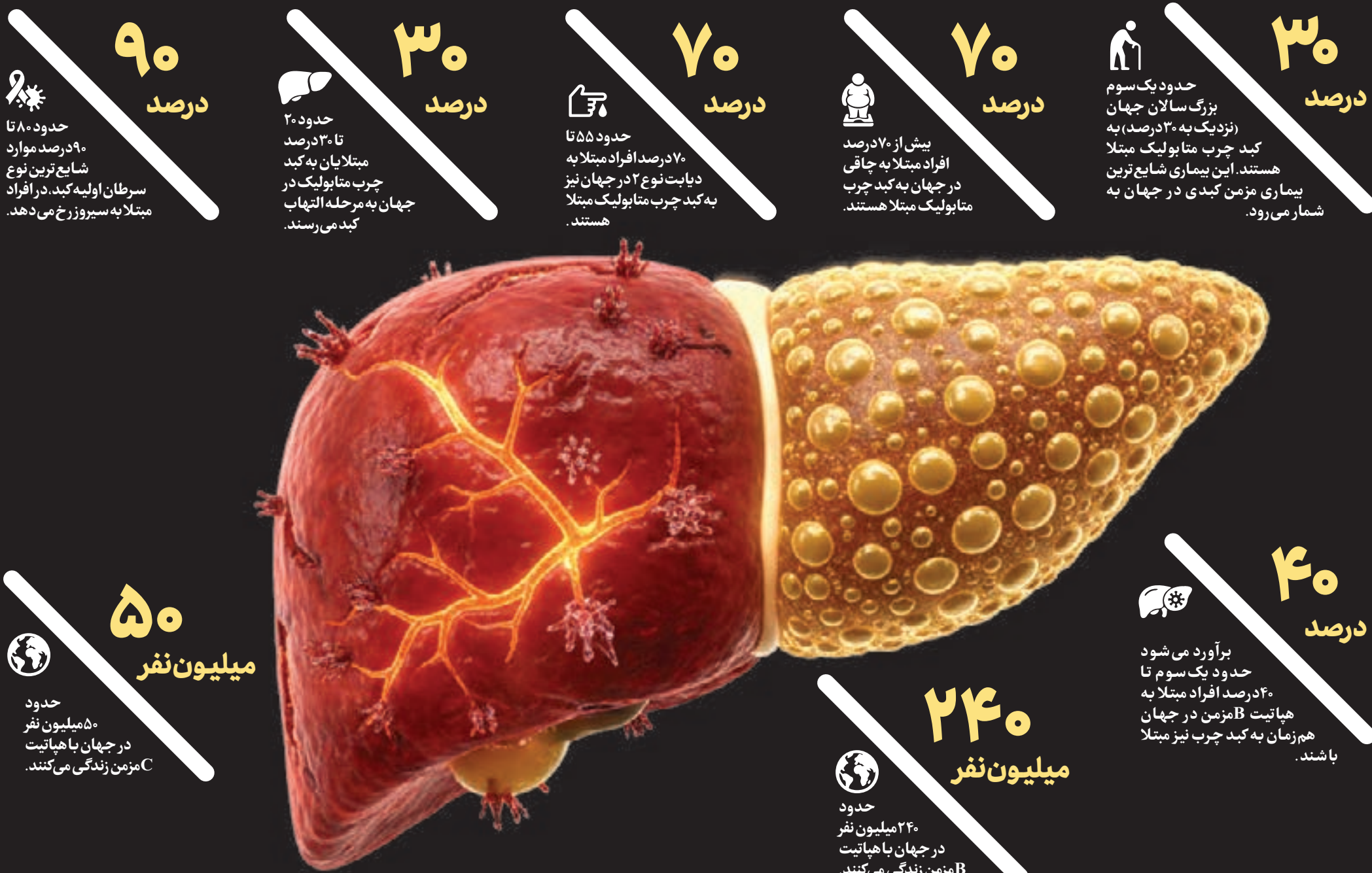


در افراد مبتلا به هپاتیت مزمن B یا C، درمان دارویی اهمیت زیادی دارد. اما اگر چاقی، کبد چرب یا مقاومت به انسولین کنترل نشود، خطر پیشرفت آسیب کبدی و فیبروز همچنان می تواند افزایش یابد. به همین دلیل، درمان هپاتیت باید هم زمان با اصلاح سبک زندگی و کنترل عوامل متابولیک دنبال شود.

واکسن کبد چرب نداریم!



واکسن هپاتیت B از ابتلا به هپاتیت B پیشگیری می کند، اما از کبد چرب پیشگیری نمی کند. پیشگیری از کبد چرب به اصلاح سبک زندگی و کنترل عوامل متابولیک بستگی دارد.



در اطراف خودمان چه خبر است؟



بنابه گفته های دکتر زهرانه پنداری، رئیس گروه بیماری های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، از ۱۱ هزار نفر بیمار شناسایی شده مبتلا به هپاتیت B، حدود ۴۰ درصد خانم هستند. و از ۲ هزار نفر بیمار شناسایی شده مبتلا به هپاتیت C، حدود ۱۰ درصد خانم هستند. همچنین شیوع هپاتیت B در جمعیت عمومی کمتر از ۲ درصد و هپاتیت C کمتر از نیم درصد است.

مبتلایان به هپاتیت C
از ۲ هزار بیمار شناسایی شده

۱۰ درصد



۹۰ درصد



مبتلایان به هپاتیت B
از ۱۱ هزار بیمار شناسایی شده

۴۰ درصد



۶۰ درصد



مشورت با پزشک را فراموش نکنید



بسیاری از مکمل ها و فراورده های گیاهی که با ادعای «پاک سازی» یا «سم زدایی کبد» عرضه می شوند، شواهد علمی کافی برای اثربخشی ندارند و برخی از آن ها حتی می توانند به کبد آسیب برسانند. پیش از مصرف هر نوع مکمل یا داروی گیاهی، به ویژه در صورت ابتلا به کبد چرب یا هپاتیت با پزشک مشورت کنید.

بیماری های کبدی در ایران



۰,۵ درصد

شیوع هپاتیت C در جمعیت عمومی ایران کمتر از ۰,۵ درصد برآورد می شود. اما در گروه های پرخطر شیوع این بیماری به مراتب بیشتر است.

۱,۵ درصد

به دنبال اجرای برنامه واکسیناسیون همگانی، شیوع هپاتیت B در ایران نسبت به دهه های گذشته به طور چشمگیری کاهش یافته است. امروزه شیوع این بیماری در جمعیت عمومی ایران حدود ۱,۵ درصد برآورد می شود.

۳۳ درصد

بر اساس یک متا آنالیز منتشر شده در سال ۲۰۲۴، حدود ۳۳ درصد از بزرگ سالان ایرانی به کبد چرب متابولیک مبتلا هستند.