مرض الكبد الدهني (Fatty Liver Disease)

ما هو مرض الكبد الدهني؟

يصف "مرض الكبد الدهني" الحالات التي تتميز بتراكم الدهون الزائدة في الكبد. عندما يتم تخزين الكثير من الدهون في الكبد، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تندب الكبد أو "تليُّف الكبد". الكبد الدهني شائع جدًا ويمكن أن يصيب أكثر من ١ من كل ٣ أستراليين.

ما هي الاعراض؟

معظم الناس لا يصفون أي أعراض. نادرًا ما يسبب الكبد الدهني آلامًا في البطن وإرهاقًا. لا يسبب الغثيان أو عدم تحمل الأطعمة الدهنية. ومع ذلك، فإنه غالبًا ما يؤدي إلى الحصول على نتائج غير طبيعية إلى حد ما عند إجراء اختبار دم لفحص الكبد.

لماذا يحتاج الكبد الدهني إلى العلاج؟

يتعرض الأشخاص المصابون بالكبد الدهني لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وأمراض الكلى وحتى السرطان. يتطور الكبد الدهني لدى بعض الأشخاص إلى تليُّف الكبد. إذا حدث هذا، فقد يؤدي إلى تورم في البطن ونزيف وارتباك وزيادة خطر الإصابة بسرطان الكبد.

ما الذي يسبب الكبد الدهني؟

لا ينتج الكبد الدهني عن تناول الأطعمة الدهنية فقط. عادة ما يرتبط بمجموعة من الأشياء التي تحدث في الجسم على مدى فترة طويلة، مثل:

الأسباب الأكثر شيوعًا

- ارتفاع وزن الجسم، وخاصة الوزن الزائد حول منطقة الخصر (يُعاني حوالي ٧ من كل ١٠ أشخاص يعانون من السمنة المفرطة من مرض الكبد الدهني)
- داء السكري من النوع ٢ أو مقاومة الأنسولين
- ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم
- استهلاك الكحول الزائد

أسباب أقل شيوعًا

- الغدة الدرقية قد تكون خاملة
- أدوية معيّنة
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات

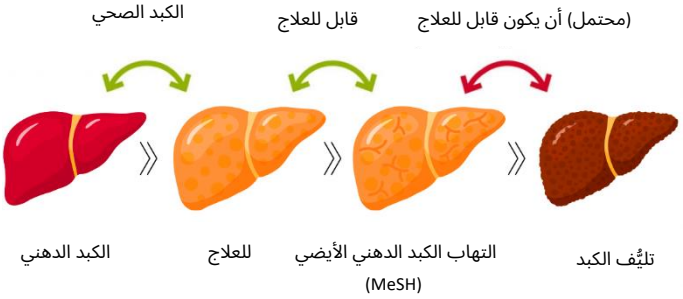
ما هو MAFLD (مرض الكبد الدهني المرتبط بالتمثيل الغذائي [الخلل الوظيفي])؟

MAFLD، المعروف سابقًا باسم مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD)، هو الشكل الأكثر شيوعًا لمرض الكبد الدهني. يمكن أن تتراوح شدتها من خفيفة وبدون التهاب (تلف) إلى التهاب في الكبد (التهاب الكبد الدهني).

يرتبط MAFLD بمقاومة الأنسولين، وهو هرمون ينتجه الجسم للحفاظ على كميات السكر الطبيعية في الدم. إذا كنت مقاوم للأنسولين، فإن جسمك ليس حساسًا كما ينبغي لتأثير الأنسولين، لذلك يمكن أن تتجاوز مستويات السكر في الدم المعدل الطبيعي. من خلال فقدان الوزن وزيادة النشاط البدني، يمكنك تقليل مقاومة الأنسولين.

التهاب الكبد الدهني الأيضي (MeSH) هو مرض مزمن تسبب فيه الدهون الزائدة في الكبد التهاب الكبد.

تتفاقم الحالة ببطء وتزداد احتمالية حدوث مشكلة إذا كنت تعاني أيضًا من مرض كبدي آخر، مثل التهاب الكبد C أو B ، أو إذا كنت تشرب الكثير من الكحوليات. في بعض الأشخاص، قد يتطور تدريجيًا إلى تندب في الكبد وإلى أمراض الكبد المزمنة الأكثر خطورة، مثل تليُّف الكبد أو سرطان الكبد.



marina_ua | Shutterstock.com

عادةً ما يحدث MeSH في الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن و/ أو المصابين بداء السكري من النوع ٢. كثيرًا ما يُلاحظ ارتفاع مستويات الدهون في الدم (الكوليسترول والدهون الثلاثية) لدى هؤلاء الأشخاص. لذلك يجب عليك التحكم في أكبر عدد ممكن من عوامل الخطر هذه.

كيف يتم تشخيص الكبد الدهني؟

نظرًا لأن مرض الكبد الدهني لا يسبب أعراضًا في العادة، لا يدرك الكثير من الناس أنهم مصابون به إلا بعد إجراء اختبار دم روتيني. عادة ما يتبع ذلك فحص بالموجات فوق الصوتية والمزيد من اختبارات الدم (لاستبعاد الأسباب الأخرى).

يمكن أن يأتي تصوير الكبد أيضًا على شكل مسح CT (التصوير المقطعي باستخدام الكمبيوتر) أو التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI). في الوقت الحاضر، يمكن استخدام FibroScan (على غرار الموجات فوق الصوتية) لقياس دهون الكبد وأنسجة الندبات على وجه التحديد، وهو متوفر في بعض المراكز.

قد يقترح طبيبك اخذ عينة من الكبد لفحصها. تسمح العينة بفحص خلايا الكبد تحت المجهر لتقييم درجة تراكم الدهون والالتهاب وتقييم أكثر تفصيلاً لأي تندب في الكبد.

ماذا يمكنك فعله إذا كان لديك MAFLD أو التهاب الكبد الدهني؟

لا توجد أدوية معتمدة أو علاجات جراحية متاحة لـ MAFLD. ومع ذلك، يمكن أن تستجيب جيدًا للتغيرات في النظام الغذائي والنشاط البدني.

- خطط مسبقا. وضع استراتيجيات انقاص الوزن واتباعها في الشهرين الأولين يسهل الحفاظ عليها على مدار السنوات المقبلة.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن إنقاص الوزن حوالي ٤ إلى ١٠٪ من وزن جسمك الحالي يمكن أن يقلل من تطور المرض بل ويعالج تلف الكبد.
- لا بأس من إنقاص الوزن التدريجي بحوالي ٠٫٨ إلى ١ كجم في الأسبوع.
- اسعَ(ي) للحصول على محيط الخصر أقل من ٨٠ سم إذا كنت امرأة أو أقل من ٩٤ سم إذا كنت رجلاً.
- قم بممارسة التمارين الهوائية ذات الشدة المعتدلة على الأقل من ٣ إلى ٥ أيام كل أسبوع (بإجمالي> ١٥٠ دقيقة). يمكن أن يشمل ذلك أنشطة مثل المشي السريع وركوب الدراجات والرياضات الجماعية والرقص بمستوى من الجهد الذي قد تصفه بأنه "صعب نوعًا ما" (بتقييم ٣-٤ / ١٠) إلى "صعب" (بتقييم ٥–٦/ ١٠)

- قم بممارسة تمارين المقاومة التي تتضمن آلات رفع الأثقال أو الأوزان أو تمارين باستخدام وزن الجسم من يومين إلى ثلاثة أيام كل أسبوع. هذا مهم بشكل خاص للحفاظ على العضلات، خاصة عندما تحاول إنقاص الوزن. كدليل إرشادي، استخدم مقاومة أو وزنًا يمكنك رفعه ثماني مرات على الأقل ولكن ليس أكثر من ١٢ مرة. خذ في عين الإعتبار الاتصال بأخصائي فيزيولوجيا التمارين المعتمد (www.essa.org.au) للحصول على مساعدة فردية ومتخصصة في التمرين.
- اعلم أن التمارين الهوائية ستساعد في إدارة الوزن ولكنها أيضًا تفيد صحة الكبد بشكل مباشر، حتى بدون فقدان الوزن. تساعد التمارين الرياضية في العديد من الحالات المرتبطة بـ MAFLD (مثل مرض السكري وارتفاع مستويات الدهون في الدم) وتجعل الناس يشعرون بتحسن.
- اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات كل يوم، وكذلك الحبوب الكاملة والمكسرات والأسماك والمأكولات البحرية وزيت الزيتون البكر الممتاز والفواكه.
- تجنب الأطعمة عالية المعالجة.
- تحكم جيدًا في مرض السكري ومستويات الكوليسترول. تقلل الأدوية التي تساعد مرضى السكري والكوليسترول من خطر تلف الكبد. تناول الأدوية التي يصفها طبيبك.
- تجنب أو قلل من استهلاك الكحوليات.
- أَقْلِعْ عن التدخين.
- لا تتناول أي أدوية لم يصفها لك طبيبك.
- قم بإجراء التغييرات المطلوبة وحافظ عليها. قم بإجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك. بهذه الطريقة، يمكنك أن تتوقع أن تعيش حياة أكثر صحة.

أحاول ولكنني لا أفقد الوزن

لا بأس! إذا قمت بتحسين جودة النظام الغذائي وممارسة الرياضة بانتظام، فلا يزال من الممكن تقليل الدهون في الكبد حتى بدون فقدان الوزن. قد يكون طبيبك أو اختصاصي التغذية قادرًا على إعطائك نصيحة فردية حول النمط أو النهج الغذائي الذي قد يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك، أو إذا كانت أي أدوية قد تساعد في زيادة فقدان الوزن. يمكن أن يساعد اتباع نُهُج مثل النظام الغذائي المتوسطي ونظام الصيام المتقطع في تقليل الالتهاب لدى بعض الأشخاص المصابين بـ MAFLD وتُعد خيارات جيدة لمناقشتها مع طبيبك أو اختصاصي التغذية.

أُعيد طبع هرم النظام الغذائي المتوسطي بإذن: Oldways, www.oldwayspt.org

الملخص

مرض الكبد الدهني شائع جدًا في أستراليا. يمكن لمعظم الأشخاص المصابين بالمرض تحسين صحتهم من خلال إجراءات بسيطة ومستدامة لأسلوب الحياة، مثل تحسين جودة الطعام الذي يتناولونه، وزيادة التمارين اليومية وتقليل استهلاك الكحوليات.

فرصة الصيام | فرصة الأكل | فرصة الصيام

لمعرفة المزيد حول التغييرات التي يمكنك إجراؤها لمساعدة الكبد، أو إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، قُم باستشارة طبيبك.

شكر وتقدير

تمت مراجعة هذا المورد وتحديثه من قبل المتخصصين الصحيين التاليين في عام ٢٠٢١:

الدكتور شيام ناجوباندي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والكبد ومحاضر إكلينيكي، جامعة سيدني ومستشفى بلاكتاون، سيدني، نيو ساوث ويلز، أستراليا

أ / البروفيسور إنغريد هيكمان، زميل أبحاث رئيسي، قسم التغذية وعلم التغذية، مستشفى الأميرة ألكسندرا، بريسبان، كوينزلاند، أستراليا

الدكتور شيلي كيتنغ، زميل NHMRC الوظيفي المبكر، كلية الحركة البشرية وعلوم التغذية، جامعة كوينزلاند، بريسبان، كوينزلاند، أستراليا

البروفيسور ناثان جونسون، أستاذ مشارك، كلية الطب والصحة، جامعة سيدني، سيدني، نيو ساوث ويلز، أستراليا

الأستاذ جاكوب جورج، ستور مركز الكبد، معهد ويستميد للأبحاث الطبية، مستشفى ويستميد وجامعة سيدني، سيدني، نيو ساوث ويلز، أستراليا

يجب توجيه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بالنسخ والحقوق إلى: جمعية الجهاز الهضمي الأسترالية Level ١, ٥١٧ Flinders Lane, Melbourne VIC ٣٠٠٠ | الهاتف: ١٧٦ ٧٦٦ ١٣٠٠ | بريد إلكتروني: gesa@gesa.org.au | الموقع الإلكتروني: http://www.gesa.org.au

تم إعداد هذه الوثيقة من قبل جمعية أمراض الجهاز الهضمي في أستراليا وتم اتخاذ كل العناية اللازمة في إنشاءها. لا تتحمل جمعية أمراض الجهاز الهضمي الأسترالية ومجمعي هذه الوثيقة أي مسؤولية عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر ناتج عن استخدام المعلومات أو الاعتماد عليها. حقوق نشر هذا العمل محفوظة. يجوز لك تنزيل هذه المواد وعرضها وطباعتها وإعادة إنتاجها في شكل غير معدّل فقط (مع الاحتفاظ بهذا الإشعار) لاستخدامك الشخصي أو الاستخدام غير التجاري أو استخدامك داخل مؤسستك. بصرف النظر عن أي استخدام كما هو مسموح به بموجب *قانون حقوق النشر لعام ١٩٦٨*، فإن جميع الحقوق الأخرى محفوظة.