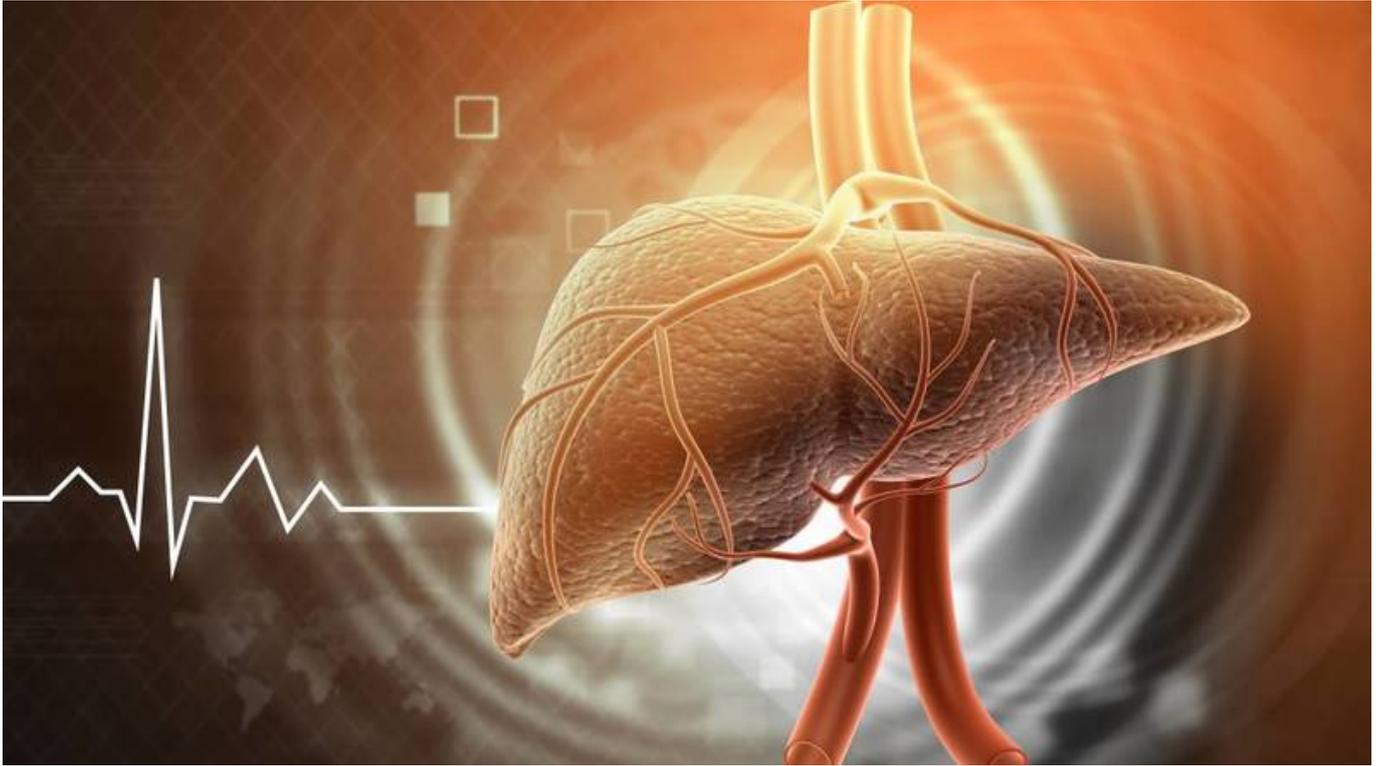


## الكبد الدهني.. ضبط الوزن أولى خطوات العلاج





### تحقيق: راندا جرجس

يؤدي تراكم الدهون الثلاثية بنسبة كبيرة على الكبد إلى الإصابة بترسب الدهون على الكبد ويطلق عليه «الارتشاح الدهني»، وتلعب العوامل الوراثية وزيادة الوزن المفرطة دوراً هاماً في حدوث هذا المرض، كما يزيد الخطر لدى الأشخاص الذين يعانون داء السكري، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، وسوء التغذية، واضطرابات عملية الأيض، ويمكن أن تتسبب هذه المشكلة المرضية في مضاعفات خطيرة تؤثر في جودة حياة المريض وربما تؤدي إلى أروام

خبیثة في الكبد، وفي السطور القادمة يسلط الخبراء والاختصاصيون الضوء على هذا الموضوع تفصيلاً

د.أحمد حسون

يقول الدكتور أحمد حسون استشاري أمراض الغدد الصماء إن الإصابة بالكبد الدهني تحدث نتيجة لأسباب متعددة، منها التراكم المفرط للدهون الثلاثية والأحماض الدهنية الحرة والسيراميد والكوليسترول الحر في الكبد، أو الاستقطاب المفرط للأحماض من الأنسجة الدهنية كحالات السمنة، وارتفاع نسبة الشحوم في الدم، ومقاومة الإنسولين، أو بسبب التحويل الزائد للكربوهيدرات والبروتينات إلى الدهون الثلاثية، وتناول الأدوية والكحول بشكل كبير، والتجوع لفترة وأمراض الكبد المزمنة «C» طويلة والتنكس الدهني الكبدي المرتبط بالحمل، وعدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي الأخرى مثل التهاب الكبد المناعي الذاتي وداء ترسب الأصبغة الدموية

### فئة مستهدفة

يوضح د.أحمد أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يعتبر الأكثر شيوعاً في البلدان المتقدمة بما في ذلك دول الخليج ويستهدف على الأكثر الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، ومرضى داء السكري، وكبار السن، وتعتبر هذه الحالة حميدة بشكل عام، حيث إن الارتشاح الدهني يحدث عادة من دون وجود التهاب، ولكن ربما يصاب بعض المرضى بمشاكل التهابية، على عكس الإصابة التهاب الكبد الدهني غير الكحولي الذي يمكن أن يتطور إلى التليف ثم فشل الكبد والسرطان

### مشكلات مرضية

يشير د.أحمد إلى أن هناك مجموعة من المشكلات المرضية التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، كارتفاع الكوليسترول بالدم، زيادة مستويات الدهون الثلاثية في الدم، متلازمة الأيض، السمنة، وخاصةً عندما تتركز الدهون في منطقة البطن، أو بسبب وجود متلازمة المبيض متعدد الكيسات لدى النساء، أو داء السكري من النمط الثاني، أو متلازمة انقطاع النفس النومي، أو قصور الغدة الدرقية، أو خمول الغدة النخامية

### أعراض المرض

يذكر الدكتور غسان مصطفى أخصائي أمراض الجهاز الهضمي أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يعتبر مرضاً واسع النطاق، وتكون أعراضه صامتة مع عدم وجود مظاهر سريرية، وهي حالة حميدة تتميز بترسيب قطرات الدهون داخل الخلايا الكبدية، أو تنكس دهني بسيط بدون إصابة خلوية واضحة، ويرتفع بشكل ملحوظ في المجموعات المعرضة للخطر ويصل إلى 94% في مرضى السمنة عندما يكون مؤشر كتلة الجسم 30 كجم / م<sup>2</sup>)، و 40-70% من مرضى السكري من النوع الثاني (مقاومة الإنسولين) أو متلازمة التمثيل الغذائي (ارتفاع ضغط الدم، زيادة مستوى السكر في الدم، الدهون الزائدة في الجسم حول الخصر، ومستويات غير طبيعية من الكوليسترول أو الدهون الثلاثية)، و 50% من الأشخاص المصابين بخلل شحميات الدم

ويضيف: أما النوع الثاني فهو التهاب الكبدي غير الكحولي ويعد الأكثر عدوانية، ويظهر على شكل آلام في الربع العلوي من البطن والضعف العام، ويتسم بإصابة خلوية وتسلسل التهابي والتطور المحتمل لتليف الكبد

## فحوص واختبارات

يبين د. غسان أن الإصابة بالكبد الدهني يتم اكتشافها أثناء الفحص الدوري، ويطلب الطبيب بعض الإجراءات مثل: اختبارات الدم، وظائف الكبد، تعداد الدم الكامل، تحليل الدهون، الكرياتينين، تجلط الدم، وفحص سكر الدم الصائم كخطوة أولى، وفي حال وجود دلالات غير طبيعية في بعض الحالات، يمكن إجراء مزيد من الإجراءات كاختبار اضطراب التمثيل الغذائي، التهاب الكبد المناعي الذاتي، التهاب الكبد الفيروسي (ب، ج بشكل رئيسي)، فيبروسكان، التصوير المقطعي المحوسب ثلاثي الطور، التصوير بالرنين المغناطيسي للقولون والبنكرياس، وأخذ خزعة من الكبد لتحديد مدى تقدم المرض، واستبعاد المسببات المشتركة لأمراض الكبد.

## مضاعفات ومخاطر

يذكر الدكتور محمد الحاج أخصائي أمراض الجهاز الهضمي أن مضاعفات الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي تتمثل في تراكم الدهون في خلايا الكبد، حيث تعتمد كمية الأحماض الدهنية على التوازن بين عمليتي التوصيل والإزالة، وربما يعاني بعض المرضى بالتهاب الكبد أو موت الخلايا، ما يؤدي إلى التليف المزمن والأورام الخبيثة.

## طرق علاجية

يوضح د. محمد أن هناك العديد من الدراسات والأبحاث والتجارب المتعددة التي مازالت تجرى لاكتشاف أنواع من الأدوية المختلفة لتحديد علاج دوائي نهائي للقضاء على مرض الكبد الدهني، ويجب أن تشمل إدارة هذا المرض على علاج السمنة المصاحبة له، وفرط شحميات الدم، ومقاومة الإنسولين، ومرض السكري من النوع الثاني، كما تساعد التغييرات في نمط الحياة، وفقدان الوزن، والجمع بين اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وممارسة التمارين المعتدلة الشدة، ويجب على المرضى عدم تناول كميات كبيرة من الكحول.

## نسبة الشفاء

يشير د. محمد إلى أن جميع مرضى الكبد الدهني معرضون لخطر تطور مرض الكبد وحدوث مضاعفات تؤثر سلباً في الصحة العامة، ولذلك على المؤسسات الطبية تثقيف أفراد المجتمع ببرامج التوعية لتجنب جميع المواد السامة للكبد، ويجب أن يتم فحص المصابين بانتظام من قبل طبيب الرعاية الأولية، الذي يستطيع تحديد تطور المرض.

وتجدر الإشارة إلى أن الكبد الدهني يعتبر المكون الكبدي لمتلازمة التمثيل الغذائي والمكونات الأخرى لهذه المتلازمة مثل عسر شحميات الدم الناتج عن تصلب الشرايين، ومقاومة الإنسولين المحيطي، والسمنة، وداء السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم.

ويضيف: يعتبر الهدف الرئيسي في إدارة الكبد الدهني هو تقليل جميع عوامل الخطر الموجودة بقدر الإمكان، والتي يمكن أن تؤدي إلى إصابة خلايا الكبد والتهاب مع أو بدون تليف، وربما تتطور إلى تليف وفشل الكبد، أو الأورام الخبيثة في الخلايا الكبدية.

## تدابير وقائية

يلعب النظام الغذائي الصحي دوراً هاماً في تقليل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، وينصح الخبراء هؤلاء المرضى بتفادي زيادة الوزن المفرطة والبدانة، وأهمية تناول الماء والسوائل بمعدل يتراوح من 6 إلى 8 أكواب يومياً، وقائمة أطعمة مناسبة تحتوي على الخضراوات والفواكه ووجبات خفيفة من الكربوهيدرات، وبعض منتجات الألبان وتبديلها بالأنواع قليلة الدهون والسكر، كمشروبات الصويا، وكميات معتدلة من الدهون غير المشبعة الأحماض الدهنية الأحادية وأوميغا 3 المتوفرة في الأسماك كالسلمون والماكريل، والأفوكادو وزيت الزيتون حتي يساهم في تكسير البروتين في الكبد، كما يجب ممارسة المزيد من التمارين الرياضية وخاصة السباحة والمشي، والحفاظ على الوزن المثالي للجسم وتقليل عدد السعرات الحرارية الزائدة، والابتعاد عن تناول الكحوليات، والإقلاع عن جميع أنواع التدخين، وتجدر الإشارة إلى أن توعية الأهل بإعطاء الأطفال تطعيم التهاب الكبد الوبائي من أهم سبل الحماية من المرض.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.