

دليل لفهم مرض الكبد المتقدم



نُقرّر Liver Foundation بالوصاية التقليدية على هذه الأرض. ونُقدّم احترامنا
لكبار السن في الماضي والحاضر والمستقبل.

المحتويات



2	مقدمة
3	ما هو مرض الكبد المتقدم؟
4	عوامل الخطر
4	هل يُمكن أن أُصاب به؟
5	أعراض مرض الكبد المتقدم
6	الخطوات التالية
7	نمط حياة صحي لكبدك
7	كيف أعتني بكبدي؟
8	الأطعمة
8	النشاط البدني
9	قلل من تناول الكحول
9	الأدوية
10	ملاحظات
12	للتواصل

مقدمة

قد يكون التعرف على مرض الكبد أمرًا مخيفًا أو مربكًا أو مُرهقًا. يشعر الكثيرون بذلك. لست مضطرًا لمحاولة فهم الأمر بمفردك.

يمكنك التحدث مع GP أو أخصائي، كما يمكنك التواصل مع Liver Foundation Nurse-Led Support Line للحصول على دعم مجاني وسري. راجع الجزء الخلفي من هذا الكتيب لمزيد من المعلومات حول خط الدعم.

يمكنك:

- طرح الأسئلة بالقدر الذي تريد.
- اصطحاب مرافق للدعم معك إلى المواعيد.
- طلب مترجم شفهي (هذا حقك).

المصطلحات	
الكبد	عضو كبير يساعد في الهضم، وإنتاج الطاقة، وتصفية الدم
تشمع الكبد	تندّب الكبد الذي يعيق عمل الكبد بشكل صحيح
الاستسقاء	تراكم السوائل في البطن
اليرقان	اصفرار الجلد أو العينين
الدوالي	تورّم الأوردة في المريء أو المعدة مما قد يؤدي إلى النزيف
اعتلال الدماغ الكبدي	تشوش أو نعاس ناتج عن سموم تؤثر على الدماغ
السموم	مواد كيميائية ضارة؛ يساعد الكبد في إزالتها من الدم

اتصل برقم الطوارئ 000 أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ فورًا إذا كنت تعاني مما يلي:

- تقيؤ دم، أو براز أسود لزج، أو براز مصحوب بدم.
- حمى (مع رعشة، أو دوار، أو ألم، أو قيء).
- تشوش ذهني، أو نعاس شديد، أو عدم القدرة على الاستيقاظ.
- ألم حاد وجديد في البطن.



ما هو مرض الكبد المتقدم؟

مرض الكبد المتقدم هو حالة يتضرر فيها الكبد بشدة لدرجة توقفه عن العمل بشكل صحيح.

قد يُطلق الأطباء على هذه الحالة أيضًا اسم مرض الكبد في مراحله النهائية، أو مرض الكبد المزمن، أو تشمع الكبد غير المُعاوَض. وهي المرحلة الأخيرة من مرض الكبد، حيث يتضرر الكبد بشكل متكرر حتى تتكون ندبات كبيرة.

سيتم شرح بعض أعراض مرض الكبد المتقدم لاحقًا في هذا الكتيب.

إذا كنت تعاني من مرض الكبد المتقدم، فإن الحفاظ على صحتك قدر الإمكان واتباع تعليمات طبيبك سيساعدك على البقاء بصحة جيدة لفترة طويلة.

لست وحدك، نحن هنا لدعمك.

عوامل الخطر

قد يتطور مرض تشمع الكبد إلى مرض الكبد المتقدم إذا استمر تلف الكبد.

بعض الأسباب تشمل:

- مرض الكبد الدهني.
- مرض الكبد الناتج عن الكحول.
- التهاب الكبد الفيروسي (التهاب الكبد B أو التهاب الكبد C).
- مرض مناعي ذاتي مثل التهاب الأقنية الصفراوية المصلب الأولي، أو التهاب الأقنية الصفراوية الأولي، أو التهاب الكبد المناعي الذاتي.
- حالة وراثية مثل مرض ترسب الأصبغة الدموية أو مرض ويلسون.

هل يُمكن أن أُصاب به؟

إذا كنت مصاباً بتشمع الكبد، فأنت مُعرّض لخطر الإصابة بمرض الكبد المُتقدّم.

قد تكون مُعرّضاً لخطر الإصابة بمرض الكبد إذا كنت:

- تتناول بانتظام كميات من الكحول تتجاوز الكمية الموصى بها.
- مصاباً بالتهاب الكبد B أو C (أو الاشتباه بتعرضك له).
- تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول، أو مرض السكري من النوع 2، أو ارتفاع ضغط الدم، أو تعاني من زيادة الوزن أو السمنة (وهي عوامل خطر إضافية).
- مصاباً بمرض مناعي ذاتي أو مرض وراثي في الكبد.

أعراض مرض الكبد المتقدم

- إذا كانت الأعراض تُقلقك أو لم تختفِ، فاستشر طبيبك. إذا شعرت بأنه تمّ تجاهلك، فلا بأس من أن تسأل مرة ثانية، أو اصطحب شخصاً داعماً لك، أو اطلب رأي طبي ثانٍ. تذكر، أنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:
- انتفاخ البطن نتيجة تراكم السوائل (الاستسقاء).
 - ألم شديد في البطن مصحوباً بحُمى أو من دونها (قد يكون هذا التهاباً في البطن ناتجاً عن السوائل، ويُسمى التهاب الصفاق).
 - تقيؤ الدم، أو وجود دم في البراز، أو براز أسود لزج أو قطراني (قد يكون نزيفاً من الدوالي). عندما لا يتدفق الدم عبر الكبد بشكل صحيح، فإنه يسلك طريقاً عبر أوعية دموية أخرى. قد تنفجر هذه الأوعية وتسبب نزيفاً، عادةً من المريء السفلي أو المعدة. هذه حالة طبية طارئة، ويجب عليك الاتصال برقم الطوارئ 000 فوراً.
 - تشوش ذهني، صعوبة في التفكير أو تذكر الأشياء، أو نعاس شديد (اعتلال الدماغ الكبدي).
 - اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان).
 - بول داكن جداً وبراز شاحب جداً.

متى يجب طلب المساعدة الطبية العاجلة؟

اتصل برقم الطوارئ 000 أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ فوراً إذا كنت:

- تتقيأ دماً، أو تخرج برازاً أسوداً لزجاً، أو برازاً مصحوباً بدم.
- تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة (مع رعشة، أو دوار، أو ألم، أو قيء).
- تشعر بالتشوش، أو النعاس الشديد، أو عدم القدرة على الاستيقاظ.
- تعاني من ألم حاد وجديد في البطن.



الخطوات التالية

إذا كنت تشك بإصابتك بمرض الكبد، فاستشر طبيبك. سيناقش معك عوامل الخطر والأعراض، وسيجري فحوصات دم أو أشعة للحصول على مزيد من المعلومات. إذا تم تشخيص إصابتك بمرض الكبد المتقدم، يمكنك المساعدة في منع تفاقم حالتك من خلال:

- 1 علاج التهاب الكبد الفيروسي (التهاب الكبد B أو التهاب الكبد C).
- 2 التوقف عن تناول الكحول نهائياً، بما في ذلك الكحول المستخدم في الطهي.
- 3 اتباع نظام غذائي صحي والحصول على كمية كافية من البروتين (اسأل عما هو مناسب لك).
- 4 علاج العدوى مبكراً والحرص على تلقي التطعيمات اللازمة (الإنفلونزا، كوفيد-19).
- 5 السيطرة على مرض السكري والأمراض الأخرى بشكل جيد.
- 6 تناول الأدوية تماماً كما وصفها الطبيب.
- 7 عدم تناول أي أدوية أو مكملات غذائية أو منتجات عشبية أخرى دون التحقق منها أولاً.
- 8 الحرص على حضور جميع مواعيد فحوصاتك الطبية، بما في ذلك تحاليل الدم والأشعة.
- 9 ممارسة النشاط البدني بانتظام للحفاظ على قوتك ولياقتك البدنية (حسب التوجيهات).

نمط حياة صحي لكبدك

لست وحدك – نحن هنا لدعمك.

- عندما تكون المعلومات الصحية جديدة أو مخيفة، قد يصعب استيعابها. لا بأس بالبدء تدريجيًا.
- لست مضطرًا لفعل كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بخطوة صغيرة.
- من المهم جدًا العناية بكبدك. فهو يُساعد جسمك في إنتاج الطاقة، والهضم، وتصفية الدم.
- يُساعد الكبد جسمك على العمل من خلال تخزين الطاقة وإطلاقها عند الحاجة. كما يُحوّل الطعام إلى مغذيات لجسمك، ويُعالج كل ما تأكله وتشربه يوميًا.
- دعم صحة الكبد يُحسّن مزاجك وقوتك.
- الإفراط في تناول السكر والدهون المشبعة، أو الكحول، يُؤدي إلى تراكم الدهون في الكبد. وعندما يتراكم الدهن، يعجز الكبد عن أداء جميع وظائفه، وقد يتضرر أكثر مع مرور الوقت.
- للحفاظ على صحة كبدك قدر الإمكان، يُنصح بتناول الأطعمة الصحية الطازجة، وتجنب الأطعمة المُصنّعة، والكحول، والمشروبات السكرية.

كيف أعتني بكبدتي؟

خطوات أولى بسيطة:

- اشرب الماء بانتظام.
- أضف حصة إضافية من الخضراوات أو الفاكهة في معظم الأيام.
- تمشّ قليلاً أو حرّك جسمك لبضع دقائق.
- احضر موعدًا كنت تؤجله.
- اتصل بـ Support Line واطرح سؤالاً واحدًا.

الأطعمة



اختر الأطعمة المتوفرة بأسعار معقولة والمألوفة ثقافيًا قدر الإمكان.

حاول تناول وجبات منتظمة، واحرص على تضمين البروتين في كل وجبة أو وجبة خفيفة. قلل من الدهون المشبعة والملح والسكر، مثل المشروبات السكرية ورقائق البطاطس والكعك والوجبات السريعة.

إذا شعرت بصعوبة في تناول الطعام (غثيان، فقدان الشهية، توتر):

- تناول وجبات خفيفة كل ساعتين إلى 3 ساعات.
- اختر الأطعمة اللينة (مثل الحساء والزبادي/اللبن والكوكتيل).
- استشر طبيبك أو أخصائي التغذية للحصول على الدعم.

النشاط البدني



النشاط البدني مفيد جدًا لجسمك بالكامل، بما في ذلك الكبد. فهو يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب، ويحسن المزاج. كما يساعد على الحفاظ على كتلة عضلاتك ويمنعك من الضعف الشديد.

ممارسة أي نشاط بدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق. ابدأ تدريجيًا، ولكن حاول ممارسة أي نشاط بدني في معظم أيام الأسبوع.

يجب أن يشمل النشاط البدني مزيجًا من تمارين القلب (التي تُشعرك بضيق طفيف في التنفس) وتمرارين تحمل الوزن مثل القرفصاء للمساعدة في الحفاظ على قوة عضلاتك.

استشر طبيبك دائمًا قبل البدء في ممارسة أي نشاط بدني لأول مرة.

قلل من تناول الكحول

إذا كنت تعاني من تشمع الكبد أو مرض الكبد المتقدم: تجنب الكحول تمامًا.

إذا كان التوقف عن تناول الكحول صعبًا، فأنت تستحق الدعم - تحدث إلى طبيبك أو اتصل بـ Support Line.



الأدوية

من المهم أن تتناول الأدوية التي وصفها لك الطبيب. لا تتوقف عن تناولها دون استشارة طبيبك.

استشر طبيبك دائمًا قبل تناول أي مكملات غذائية أو منتجات عشبية، حتى لو كانوا يدّعون بأنها مفيدة للكبد. فبعض المكونات قد تضر بالكبد.



الموارد

للمزيد من المعلومات حول مرض الكبد المتقدم، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة QR.



This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

للتواصل

إذا كانت لديك أي أسئلة حول سرطان الكبد أو أمراض الكبد، اتصل بـ Nurse-Led Support Line، للتحدث مع ممرضة متخصصة بأمراض الكبد.

خط Support Line هو:

- مجاني وسري - يمكنك أن تبقى مجهول الهوية إذا رغبت بذلك.
- مُتاح في جميع أنحاء أستراليا، للمرضى وعائلاتهم ومقدمي الرعاية والعاملين في المجال الصحي.
- خط مفتوح من الساعة 8 صباحًا حتى 6 مساءً بتوقيت AEST خلال أيام الأسبوع (باستثناء عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية).
- بإشراف ممرضات من ذوات الخبرة الواسعة في أمراض الكبد.
- الهاتف: 1800 841 118
- البريد الإلكتروني: support@liver.org.au
- تتوفر خدمات الترجمة الشفهية ولغة الإشارة (Auslan).
- اتصل بالرقم 131 450 TIS National. أخبرهم برغبتك في التحدث إلى Liver Foundation Support Line على الرقم 1800 841 118 (خلال ساعات العمل).

الموارد

للحصول على المزيد من
Nurse-Led Support، يرجى مسح
رمز الاستجابة السريعة QR.



نبذة عن Liver Foundation

Liver Foundation هي المنظمة الوطنية الرائدة في أستراليا والمتخصصة في تحسين صحة الكبد للجميع. منذ عام 1995، ونحن نعمل على جعل سرطان الكبد وأمراض الكبد أولوية صحية وطنية من خلال رفع مستوى الوعي، ودعم الكشف المبكر، والبحوث، وتحسين الوصول إلى الرعاية.

يُعدّ Liver Cancer Nurse-Led Support Line، والممول من الحكومة الأسترالية، والذي يعمل به ممرضات متخصصات في أمراض الكبد، جزءاً لا يتجزأ من Australian Cancer Nursing and Navigation Program، والذي يهدف إلى تمكين جميع المتضررين من السرطان من خلال توفير التعليم والموارد والدعم اللازم لهم لتسهيل تعاملهم مع النظام الصحي.

