

دليل لفهم مرض الكبد الدهني



نُقرّر مؤسسة الكبد (Liver Foundation) بالوصاية التقليدية على هذه الأرض. ونُقدّم احترامنا للشيوخ والقادة من الماضي والحاضر والناشئين.

المحتويات



2	مقدمة
3	ما هو مرض الكبد الدهني؟
4	عوامل الخطر
5	عوامل الخطر الأيضية (متلازمة الأيض).
5	هل يُمكن أن أُصاب به؟
6	الخطوات التالية
7	نمط حياة صحية للكبد
7	كيف أعتني بكبدي؟
8	الأطعمة
8	النشاط البدني
9	قلل من تناول الكحول
9	الأدوية
12	للتواصل

مقدمة

قد يكون تشخيص إصابتك بمرض الكبد الدهني مفاجئاً أو محيراً، خاصةً أنه غالباً لا تظهر له أعراض.

لست مضطراً لمحاولة فهم الأمر بمفردك.

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

• طرح الأسئلة بالقدر الذي تريد.

• اصطحاب مرافق للدعم معك إلى المواعيد.

• طلب مترجم شفهي (هذا حقك).

المصطلحات	
مرض الكبد الدهني	عندما تتراكم كمية كبيرة من الدهون في خلايا الكبد
تشمع الكبد	تندب الكبد الذي يعيق وظائفه
تصوير الفايبروسكان	نوع من فحوصات الموجات فوق الصوتية يُستخدم لتحديد كمية التندب والدهون في الكبد.
الموجات فوق الصوتية	تقنية تصوير تستخدم الموجات الصوتية لالتقاط صور تفصيلية داخل الجسم.
متلازمة الأيض	مجموعة من الحالات (تشمل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع في الكوليسترول غير الطبيعي، وتراكم الدهون الزائدة في منطقة البطن، وارتفاع السكر في الدم) التي تزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني

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 الدهني؟

يحدث مرض الكبد الدهني عندما تتراكم كمية كبيرة من الدهون في خلايا الكبد. يحتوي الكبد على نسبة من الدهون، ولكن عندما تشكل الدهون أكثر من 5% إلى 10% من الوزن الإجمالي للكبد، يُطلق عليه اسم الكبد الدهني. قد لا يكون مرض الكبد الدهني ضارًا في البداية، ولكن إذا لم يتم علاجه، فقد يتفاقم تدريجيًا مع مرور الوقت. يمكن أن يسبب التهابًا في الكبد، مما قد يؤدي في النهاية إلى تندب، ثم تشمع الكبد أو سرطان الكبد. معظم المصابين بمرض الكبد الدهني لا يصابون بتشمع الكبد، لكنهم ما زالوا معرضين لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والسكري وأمراض الكلى والسرطان.

لست وحدك، نحن هنا لدعمك.

عوامل الخطر

يمكن لأي شخص أن يُصاب بالكبد الدهني. وغالبًا ما يكون سببه أكثر من عامل. من بين هذه الأسباب:

- الإفراط في تناول الكحول - يُعرف هذا بمرض الكبد الدهني الكحولي. قد يحدث ذلك إذا كنت تشرب بانتظام أكثر من 10 مشروبات كحولية قياسية في الأسبوع أو أكثر من 4 مشروبات كحولية قياسية في اليوم.
 - التعايش مع زيادة الوزن أو السمنة.
 - ارتفاع نسبة السكر في الدم، أو مرض السكري من النوع 2، أو انقطاع النفس الانسدادي النومي.
 - قصور الغدة الدرقية.
 - تفاعل مع بعض الأدوية أو رد فعل تجاه بعض الأدوية.
- من الأسباب الرئيسية الأخرى لمرض الكبد الدهني عوامل الخطر الأيضية، ويُعرف هذا باسم مرض الكبد الدهني المرتبط بالأيض (Metabolic Associated Fatty Liver Disease - MAFLD).

أمثلة على عوامل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني:



الآثار الجانبية للأدوية



الإفراط في تناول الكحول



الوراثة الجينية



مرض السكري



التقدم في السن



ارتفاع ضغط الدم

عوامل الخطر الأيضية (متلازمة الأيض).

إذا كان لديك 2 أو أكثر من العوامل التالية، فقد تكون مُعرّضًا للخطر:

تشمل الأعراض ما يلي:

- زيادة محيط الخصر.
- ارتفاع في الكوليسترول الضار (LDL).
- انخفاض في الكوليسترول النافع (HDL).
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع السكر في الدم أو مرض السكري من النوع 2.
- مقاومة الأنسولين.

هل يُمكن أن أُصاب به؟

يُعاني حوالي 1 من كل 3 من سكان أستراليا من شكلٍ من أشكال مرض الكبد الدهني. عادةً لا تظهر أعراض لهذا المرض.

يتم تشخيص معظم الحالات عند إجراء فحص دم أو تصوير بالموجات فوق الصوتية لسببٍ آخر. من المهم معرفة أنه حتى لو لم تكن لديك زيادة في الوزن، فقد تُصاب بمرض الكبد الدهني إذا كانت لديك عوامل خطر أخرى.

تشمل بعض الأعراض التعب وعدم الراحة في الجزء العلوي الأيمن من البطن.

في حال كانت حالتك أكثر خطورة، فقد تشمل الأعراض ما يلي:

- اصفرار العينين والجلد (اليرقان).
- سهولة الإصابة بالكدمات.
- بول داكن اللون.
- انتفاخ البطن بسبب تراكم السوائل (الاستسقاء).
- تقيؤ الدم.
- براز أسود اللون.
- حكة في الجلد.

إذا كنت تشعر بأيٍّ من هذه الأعراض، فيجب عليك مراجعة طبيبك أو التوجه إلى قسم الطوارئ فورًا.

الخطوات التالية

إذا اشتبه طبيبك باحتمالية إصابتك بمرض الكبد الدهني، فسيُجري لك فحص دم. وقد يطلب بعد ذلك إجراء فحصٍ تصويري مثل الفايروسكان أو التصوير بالموجات فوق الصوتية.

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض الكبد الدهني، فإن أفضل علاج هو اتباع نمط حياة صحية:

1 تناول نظامًا غذائيًا صحيًا غنيًا بالحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، والخضراوات، والفواكه، والدهون الصحية.

2 تجنب الأطعمة المصنعة، والملح، والسكر قدر الإمكان.

3 مارس المزيد من تمارين تحرّك القلب والتنفس، مثل المشي السريع.

4 تحكّم في وزنك إذا لزم الأمر (تغييرات تدريجية). إن فقدان 5-10% فقط من وزن جسمك يمكن أن يساعد في تحسين حالة الكبد الدهني أو تقليل الدهون في الكبد.

5 حافظ على مستوى سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي إذا كنت مصابًا بمرض السكري.

6 استشر طبيبك بشأن أدوية خفض الكوليسترول وضغط الدم إذا لزم الأمر.

7 احرص على حضور مواعيد منتظمة لمتابعة صحتك.

في معظم الحالات، سيتولى طبيبك العام (GP) متابعة مرض الكبد الدهني، ولن يتم تحويلك إلى أخصائي كبد إلا إذا تفاقت حالتك.



نمط حياة صحية للكبد

عندما تكون المعلومات الصحية جديدة أو مخيفة، قد يصعب استيعابها. لا بأس بالبداية تدريجيًا.

لست مُطالبًا بفعل كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بخطوة صغيرة

كيف أعتني بكبدي؟

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) وتمرين 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

يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة QR لمزيد من المعلومات حول النظام الغذائي المناسب للكبد الدهني.



ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 مؤسسة الكبد (Liver Foundation)
مؤسسة الكبد (Liver Foundation) هي المنظمة الوطنية الرائدة في أستراليا لتحسين 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 خط دعم سرطان الكبد الذي تقوده ممرضات متخصصات (Liver Cancer Nurse-Led Support Line) في أمراض الكبد جزءًا من البرنامج الأسترالي للتمريض والملاحة في رعاية السرطان (Australian Cancer Nursing and Navigation Program). يهدف البرنامج إلى مساعدة المتأثرين بالسرطان على فهم النظام الصحي والحصول على المعلومات والموارد والدعم اللازم.

