

هفته سلامت گوارش



سرطان کبد و راه های پیشگیری از آن

۲ تا ۹ خرداد ۱۳۹۲

LIVER CANCER: Act Today. Save Your Life Tomorrow. Awareness. Prevention. Detection. Treatment. 23- 30 May, 2013



انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

• بیشتر غذاها را بخار پز ، یا آب پز کنید . غذاهای سرخ شده را حتی الامکان مصرف نکنید ، و در صورت نیاز ، از روغن مایع بجای روغن جامد استفاده کنید .

• از لبنیات (شیر ، ماست ، پنیر) کم چرب مصرف کنید .

• مصرف روزانه ۲-۳ فنجان قهوه به سلامت کبد کمک میکند .

• حتی الامکان بیرون از خانه از غذاهای آماده میل نکنید .



• توصیه میشود پس از سن ۵۰ سالگی ، افراد شی یک عدد قرص آسپرین ۸۰ میلی گرم ، میل کنند . لطفاً در این مورد با پزشک خود مشورت کنید .

پرهیز غذایی به تنهایی برای کاهش وزن کافی نیست و انجام فعالیت و تحرک فیزیکی و ورزش نیز الزامیست . روزانه ۳۰ الی ۴۵ دقیقه ورزش کنید ، احساس نکند که برای کاهش وزن و سوزاندن چربی باید ورزش سنگین انجام دهید ا ورزش سبک ولی مداوم نیز باعث سوختن چربی میشود . پیاده روی و شنا جزء بهترین ورزش ها هستند .



کاهش وزن یکی از ضروری ترین روش ها برای درمان کبد چرب می باشد . برای دریافت رژیم غذایی مناسب به یک پزشک و یا متخصص تغذیه مراجعه کنید ، اما راه کارهای زیر نیز میتوانند اولین قدم در راه کاهش وزن شما باشند :

• وعده های غذایی را بطور منظم میل کنید و هیچ وقت صبحانه ، نهار ، و شام که وعده های اصلی هستند را حذف نکنید. حذف وعده غذایی ، یعنی گرسنگی بیش از حد ، و به دنبال آن زیاده روی در وعده بعدی .

• هیچ وقت غذا را با عجله نخورید ، آرام بجوید ، بطوری که هر وعده غذایی حداقل ۲۰ دقیقه طول بکشد . از شنباق و لیوان های کوچک برای صرف غذا استفاده کنید تا حجم کمتری میل کنید .



• از مواد غذایی که فیبر بالایی دارند از قبیل میوه و سبزیجات خام ، حبوبات و انواع نان ، برنج و ماکارونی سوسپار (فیبردار) هر روز و در همه وعده ها یا میان وعده های غذایی مصرف کنید . همچنین میتوانید یک قاشق سبوس برنج یا گندم را امیز روی سالاد یا برنج و یا داخل ماست ، و انواع خورشت ها بریزید و با نهار و شام میل کنید .

• از ریزه خواری و خوردن تنقلات پرهیز کنید و در صورت گرسنگی بین وعده های اصلی غذا ، از میوه و سبزیجات برای رفع ضعف و گرسنگی استفاده کنید .

• از مصرف نوشیدنی هایی که کالری دارند از قبیل نوشابه و آبمیوه خودداری کنید . همچنین هنگام خوردن غذا از مایعات مصرف نکنید ولی نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید .



سرطان کبد و راه های پیشگیری از آن

کبد بزرگترین غده داخلی بدن انسان است که وظایف بسیاری دارد. از مهمترین وظایف کبد میتوان به موارد زیر اشاره کرد:



- دفع سموم
- سوخت و ساز پروتئین و چربی های مورد نیاز بدن
- تنظیم قند خون
- ساخت هورمون های ضروری بدن

سرطان اولیه کبد یکی از مهمترین دلایل مرگ و میر در جهان به شمار میرود. مهمترین علل سرطان کبد هپاتیت های ویروسی از جمله هپاتیت B و C، همچنین مصرف الکل و چاقی مفرط می باشد.

پیش بینی شده است در آینده تعداد زیادی از موارد سرطان کبد به علت بیماری کبد چرب ایجاد شود.

بیماری کبد چرب یکی از شایع ترین علل بیماری های مزمن کبد است، که ۲۰٪ جمعیت کشورهای غربی و ۷۰ تا ۸۰٪ افراد چاق، به آن مبتلا هستند. در ایران مطالعات مختلف نشانگر ابتلای ۲۰ تا ۳۵٪ جمعیت به کبد چرب می باشد.

تغذیه ناسالم، همراه با بی تحرکی، از مهمترین دلایل بروز دیابت، چاقی، و در نهایت کبد چرب میباشد.

تعداد زیادی از افراد بدون اینکه خود بدانند، مبتلا به بیماری کبد چرب هستند؛ زیرا این بیماری درابتدا، علائم خاصی را نشان نمیدهد.

در بیماری کبد چرب، چربی اضافی بدن داخل کبد انباشته میشود که این باعث اختلال در عملکرد و فعالیت کبد، و همچنین باعث التهاب بافت آن میشود. اگر این وضعیت ادامه پیدا کند، بافت کبد به شکل جبران ناپذیری آسیب می بیند و کبد دیگر قادر به انجام وظایف مهم خود نخواهد بود.

اگر تغییراتی در نحوه زندگی (رژیم غذایی و تحرک روزانه) صورت نگیرد، در ۲ تا ۳٪ افراد مبتلا به کبد چرب، بیماری به سمت التهاب کبدی و در اصطلاح هپاتیت ناشی از کبد چرب میروود، و در تعدادی این بیماری به سبوز کبدی و در نهایت سرطان کبد تبدیل میشود.



سرطان کبد معمولاً بیماری بدخیمی است و درمان آن دشوار است. پس بهتر است از ابتلا به آن پیشگیری کنیم، پیشگیری از سرطان کبد یعنی پیشگیری از ابتلا به بیماریهای کبدی که منجر به این سرطان میشوند.

برای پیشگیری از این بیماریها به نکات زیر دقت کنید:

• هپاتیت B

تزریق واکسن هپاتیت B میتوانست از بروز این بیماری جلوگیری کند. این واکسن کاملاً بی خطر بوده و تنها واکسن ثابت شده برای جلوگیری از سرطان میباشد.



• هپاتیت C

استفاده از سوزن تزریق بیکار مصرف و عدم استفاده مشترک از سوزن
 • پرهیز از رابطه جنسی نامطمئن

• پرهیز از استفاده مشترک از تیغ، مسواک، ناخن گیر و دیگر وسایل شخصی

• پرهیز از مراجعه به مکان های درمان سنتی غیر بهداشتی نظیر استفاده از زالو، کشیدن دندان و آرایش با استفاده از تیغ الوده

• استفاده از دستکش پلاستیکی و رعایت احتیاطات استاندارد جهت پرسنل شافل در مراکز بهداشتی درمانی

اطمینان از استریل بودن وسایل در هنگام تاتو و خالکوبی، درمان با طب سوزنی و هر کاری که باعث ایجاد خراش یا خونریزی میشود این موارد حتماً باید در مراکز تأیید شده وزارت بهداشت و تحت شرایط بهداشتی انجام گیرد.

• کبد چرب و هپاتیت ناشی از آن

همانطور که تغذیه ناسالم و چاقی میتواند باعث بوجود آمدن کبد چرب شوند، تغذیه سالم به همراه ورزش و کاهش وزن نیز اولین و مهمترین درمان کبد چرب و یا پیشگیری از آن هستند. به نکات زیر برای پیشگیری از درمان کبد چرب توجه کنید:

• در هفته حداقل ۳-۲ وعده از انواع ماهی میل کنید. ماهی ها دارای چربی های مفید امگا ۳ میباشد که میتواند باعث کاهش انباشته شدن چربی در کبد شما شوند. حتی الامکان از سرخ کردن ماهی پرهیز کنید و در عوض آن را به صورت کبابی و یا بخار پز در فر یا قابلمه درست کنید. گردو و روغن مایع کانولا نیز منابع خوبی از امگا ۳ هستند.



• به جای چربی های حیوانی، از روغن های مایع گیاهی مانند روغن آفتابگردان استفاده کنید. روغن های گیاهی دارای ویتامین E هستند، که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی و موثر در برابر التهابات کبدی میباشد. بادام نیز یک منبع غنی ویتامین E است. میتوانیید روزانه ۸-۶ بادام به عنوان میان وعده میل کنید.



• از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید. الکل نه تنها برای کبد بسیار مضر است و باعث افزایش چربی و تشدید التهاب کبد میشود، مصرف آن جایگزین بی خاصیتی نیز برای غذاهای مقوی دیگر میشود و میتواند باعث کمبود ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن شود.

