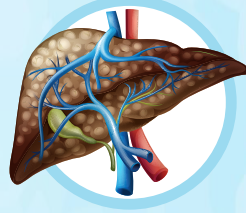
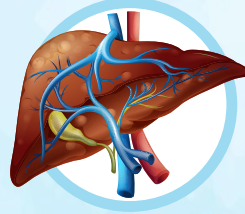
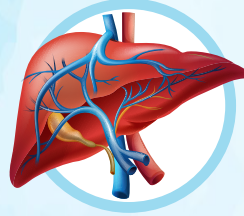
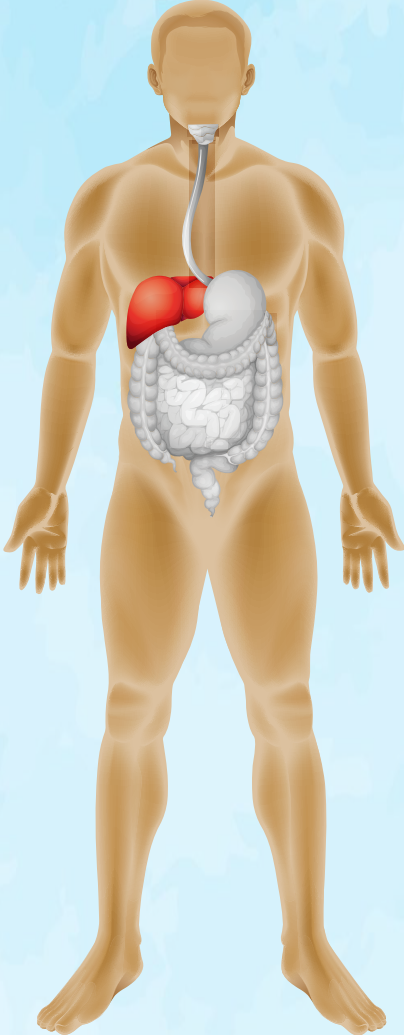




سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة التغذية

التدخلات الغذائية لمرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH)



مرض الكبد الدهني

يأتي مرض الكبد الدهني في شكلين رئيسيين، وهما:

١. **مرض الكبد الدهني غير الكحولي "NAFLD"**: الناتج عن

تراكم وترسب الدهون في الكبد بدون سبب واضح ينتج في معظم الحالات عن السمنة، خاصةً سمنة محيط البطن التي تسهم في زيادة مقاومة الأنسولين.

٢. **مرض الكبد الدهني الكحولي**: وهو تلف ناتج عن الإفراط

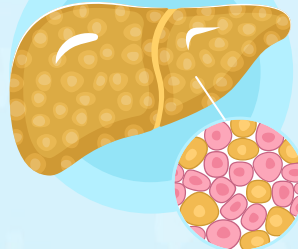
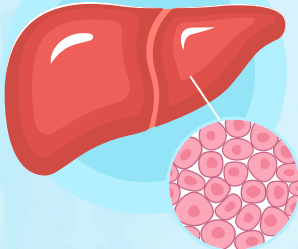
في شرب الكحول.

مرض الكبد الدهني

غير الكحولي "NAFLD"

ويعد مرض الكبد الدهني غير الكحولي "NAFLD" مصطلحاً شاملاً لمجموعة من حالات الكبد، وهو مرض يظهر نتيجة تراكم الدهون على الكبد. ففي الوضع الطبيعي يوجد القليل من الدهون على الكبد السليم، أو قد لا تتواجد مطلقاً.

ينقسم إلى نوعين:



١. مرض الكبد الدهني البسيط

مرض الكبد الدهني البسيط هو الأكثر شيوعاً ويكون عبارة عن تراكم غير ضار من الدهون في خلايا الكبد لا يسبب أي اعراض واضحة ولا يتم اكتشافه في العادة إلا عند عمل فحوصات أخرى لأي سبب آخر.

٢. التهاب الكبد الدهني غير الكحولي «NASH»

يشيع مرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي بشكل متزايد في جميع أنحاء العالم، بحوالي ٢٥-٣٠٪ من المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي «NASH» وتزيد نسبة الإصابة به بين الأشخاص المصابين بالسمنة وقد يتطور إلى تندبات كبيرة تسمى «تشمع الكبد»، ونسبة ضئيلة يصابون بتندبات كبيرة في الكبد الذي يسمى تليف الكبد.

أسباب الإصابة

لا يوجد سبب واضح ومؤكد لتراكم الدهون في الكبد لدى بعض الأشخاص، في حين لا يحدث ذلك مع غيرهم. وبالمثل، الذي قد يتطور إلى تشمع الكبد، لكن يعتقد أن الأسباب المحتملة ترتبط بالآتي:

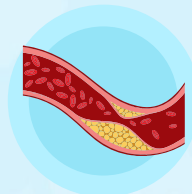
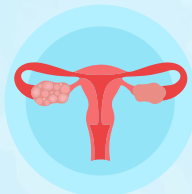
- السمنة.
- مقاومة الأنسولين.
- ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يدل على وجود مقدمات لمرض السكري.
- ارتفاع مستوى الدهون وخاصة الدهون الثلاثية في الدم.



هذه المشاكل الصحية المصاحبة قد تشجع على ترسيب الدهون في الكبد التي تعمل كسموم بالنسبة لخلايا الكبد؛ مما يسبب التهاب الكبد والتهاب الكبد الدهني غير الكحولي؛ الذي يمكن أن يؤدي إلى تشمع الكبد.

عوامل الخطر

١. متلازمة التمثيل الغذائي مثل:
 - السمنة «خاصة عندما تتراكم الدهون حول البطن».
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - انخفاض الكوليسترول النافع «عالي الكثافة».
 - مقاومة الأنسولين أو مرض السكري من النوع الثاني.
 - ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وخاصة الدهون الثلاثية.
٢. متلازمة المبيض متعدد التكيسات.
٣. انقطاع النفس النومي.
٤. قصور الغدة الدرقية.
٥. قصور الغدة النخامية.
٦. التدخين.
٧. الأشخاص الذين تزداد أعمارهم عن ٥٠ عاماً.



الفئات الأكثر عرضة

يشيع مرض إتهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH) بين المجموعات التالية بكثرة:

- كبار السن.
- المصابين بداء السكري.
- الأشخاص الذين تتركز الدهون لديهم حول البطن.



التشخيص

يتم تشخيص مرض الكبد الدهني غير الكحولي بالطرق الآتية:

١. الفحص السريري:

بسؤال المريض عن الأعراض التي يشعر بها وعن عوامل الخطر، مثل: إصابة المريض بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الكوليسترول وغيرها من الأمراض التي ترتبط بأمراض الكبد ثم إجراء الفحص السريري.

٢. فحوص وظائف الكبد عن طريق فحص انزيمات الكبد في الدم.

في حال وجود نتيجة غير طبيعية بأحد انزيمات الكبد يتم إجراء المزيد من الفحوصات مثل:

- **فحص التصوير بالموجات فوق الصوتية «ألتراساوند»:** هذا الفحص غالباً يظهر الدهون المتراكمة على الكبد، وخاصةً إن كانت بنسب عالية.
- **المسح الليفي «FibroScan»:** لقياس كمية الدهون في الكبد والبحث عن تليف (تندب) في الكبد.
- **أخذ خزعة من الكبد ودراستها:** لتحديد كمية الدهون المتواجدة بالكبد بدقة وكذلك لمعرفة الأنسجة المتضررة في الكبد ومدى هذا الضرر.

المضاعفات

عادةً لا يسبب مرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي في مراحله المبكرة أي ضرر عادةً، لكن بمرور السنوات دون أخذ احتياطات وعلاجات تقلل من انتشاره، فإن المضاعفات ستكون خطيرة، إذ تتمثل في الآتي:

١. تليف الكبد

تليف الكبد هي حالة يتشمع بها الكبد بالتدريج، وهذا يعني الحد من قدرة الكبد على القيام بوظائفه الهامة، مثل: تخليص

الجسم من السموم، وإفراز بعض الهرمونات، وتليف الكبد حالة جداً خطيرة وقد تتطور أحياناً لسرطان الكبد.

٢. زيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض

يزيد مرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي «NASH» من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الكلى.

في حال اكتشاف المرض بحالات متقدمة جداً، قد تزيد هذه المضاعفات من خطر الوفاة

الوقاية

يمكن الوقاية من مرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي باتباع الإرشادات الآتية:

١. المحافظة على الوزن المناسب.
٢. الإمتناع عن تناول الكحول.
٣. الإقلاع عن التدخين.
٤. الوقاية وعلاج الأمراض التي قد ينتج عنها مرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي.
٥. اتّباع التعليمات الخاصة بالأدوية الموصوفة وأيضاً الأدوية المتاحة دون وصفة طبية.
٦. إستشارة الطبيب قبل استخدام أي علاجات عشبية؛ لأنه ليس كل المنتجات العشبية آمنة.



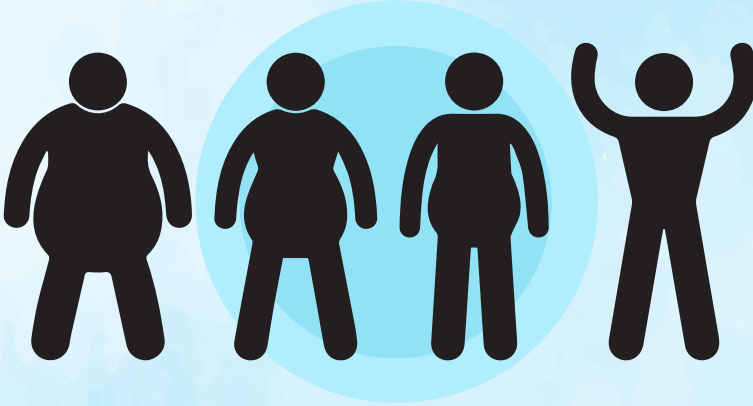
العلاج

التدخلات التغذوية والعلاجية وتعديل نمط الحياة:

لا يوجد علاج محدد لمرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، ويتم العلاج فقط بالسيطرة على العوامل المحفزة لانتشاره، كما يجب معرفة الأسباب وعوامل الخطر لوضع التدخلات الصحيحة.

وتركز التدخلات بشكل أساسي على:

١. **إنقاص الوزن التدريجي:** إذا كان هناك سمنة أو زيادة في الوزن فإنه يمكن عكس مسار المرض إذا تم إنقاص المزيد من الوزن الزائد «أكثر من ٤٪ من وزن الجسم»



علي سبيل المثال:

- ٣,٦ كجم أو أكثر (إذا كان الوزن ٩٠,٧ كجم أو أكثر).
- ٥,٤ كجم أو أكثر (إذا كان الوزن ١٣٦ كجم أو أكثر).
- فقدان أكثر من ١٠٪ من وزن الجسم يمكن أن يحسن من التهاب وتندب الكبد.

٢. تغييرات في النظام الغذائي:

- يجب التقليل ومراقبة مدخول السعرات الحرارية المستهلكة يوميا مع أو بدون تعديلات محددة للمغذيات الكبيرة مثل الكربوهيدرات والدهون .

- اختيار نظام غذائي صحي وزيادة تناول الألياف للتقليل من إرتفاع دهنيات الدم: اتباع نظام غذائي صحي غني بالفاكهة، والخضروات، والحبوب الكاملة والبقوليات.



- الحد من تناول الدهون التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية وتزيد من فرص الإصابة بالسمنة.

- استبدال الدهون المشبعة والدهون

المتحولة أو المهدرجة بالدهون غير المشبعة، وخاصة أحماض أوميغا ٣ الدهنية، والتي قد تقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب.

- بعض المكملات الغذائية قد تكون مفيدة مثل أحماض أوميغا ٣ الدهنية والبروبيوتيك وفيتامين «هـ» وفيتامين «د».

- مراقبة مستويات فيتامين «د» المنخفضة. حيث يؤثر فيتامين «د» على عملية التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية الحرة؛ لذلك يجب التعرض لأشعة الشمس يوميا لمدة ربع ساعة على الأقل للوقاية من النقص.

- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات البسيطة وخاصة الفركتوز. الذي يوجد في المشروبات الغازية المحلاة والمشروبات الرياضية والشاي المحلى والعصائر.حيث أنه أثناء الهضم يتم تحويل سكر المائدة، المسمى السكروز، بسرعة إلى الجلوكوز والفركتوز، وبالتالي فهو مصدر رئيسي للفركتوز.
- تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مثل معظم الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. تؤثر هذه الأطعمة على نسبة الجلوكوز في الدم بنسبة أقل من الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع، مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والبطاطس.



المؤشر الجلايسيمي: هو مؤشر يصنف الأطعمة حسب سرعة رفعها لمستويات السكر في الدم.

زيادة ممارسة الرياضة والنشاط البدني يوميا أو معظم أيام الأسبوع:

- يجب إستشارة الطبيب والبدء بالنشاط البدني ببطء ثم زيادته تدريجيا.
- على سبيل المثال: المشي السريع لمدة ٥-١٠ دقائق ومن ثم زيادة الوقت لغاية ٣٠ دقيقة بمستوى شدة متوسط ومن ثم زيادة شدة التمارين بحيث تكون في معظم أيام الأسبوع «١٥٠ دقيقة /أسبوع». ومن ثم المحافظة على الوزن المفقود.

٣. تناول بعض الأدوية بوصفة طبية للسيطرة على عوامل

الخطر للمساعدة في الحد من تطور المرض: وهذه

الأدوية تختص بالحالات الصحية الأخرى، مثل: أدوية علاج

ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات السكر والكوليسترول

في الدم، وغيرها.



**تعتبر الأنماط الغذائية الصحية والمحافظة على
الوزن المناسب وممارسة نشاط بدني منتظم من
العوامل الوقائية ضد التهاب الكبد الدهني غير
الكحولي**



OmanHealth



OmaniMOH



www.moh.gov.om



24441999