

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	EGY Medicine
DATE:	August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Fatty Liver Disease a Threat for 20 million Egyptians
PAGE:	22,23
ARTICLE TYPE:	Government News
REPORTER:	Rasha Galal

PRESS CLIPPING SHEET



◀ ٢٠ % من مرضى التدهن الملتهب تتحول الى تليف في غضون ١٠ سنوات

حذر الدكتور هشام الخياط استاذ الكبد والجهاز الهضمي بمعهد تيودور بلهارس من خطورة زيادة الوزن والدهون الثلاثية والسكر على الاصابة بدهون الكبد والتي يعانى منها أكثر من ربع المصريين..وهى بداية لتليف الكبد موضحاً أن ٢٠ من الحالات المرضية تتحول مع الوقت وفي غضون ١٠ سنوات الى تليف كبدي كامل

الدكتور هشام الخياط استاذ الكبد والجهاز الهضمي لـ " إيجي ميديسين " :

زيادة الوزن والسمنة والسكر والدهون الثلاثية في الدم بداية منتاكل الكبد

بعض الاحيان سرطان الكبد ،وتدهن الكبد مرض شائع الحدوث واسع الانتشار سواء في الدول المتقدمة او في الدول النامية وتشير الاحصائيات ان نسبة المرض في مصر تتراوح بين ٢٠ الى ٢٥ % اما التدهن الكبدي الملتهب فتسبب حدوثه تقريبا من ٤:٢ %

أسباب تدهن الكبد

وحدد الخياط أسباب تدهن الكبد حيث ترجع الى زيادة الوزن والسمنة ومرض



د. هشام الخياط

قال أن التدهن الكبدي مجموعة من الامراض تبدأ بتجمع الدهون الثلاثية في الخلية الكبدية ثم حدوث أكسدة للأحماض الدهنية تخرج الشوارد الحرة التي تأتي بخلايا الالتهاب حول الخلية الكبدية يصبح التدهن الكبدي محاطاً بخلايا الالتهاب ما يسمى بتدهن الكبد الملتهب سرعان ما تفرز خلايا الالتهاب مواد تسمى بالسيتوكينات التي تصيب الخلية الكبدية ويحل محلها النسيج الليفي وإذا لم يتم العلاج وتدارك المرض سريعا يحدث التليف الكبدي ،وفي

PRESS CLIPPING SHEET

الدهنية وخاصة المشبعة مثل الزبدة والقشطة والسمنة والجيمبرى والاستاكوزا والبط والأوز والحمام ولحم الضأن

التدهن الملتهب

وأوضح الدكتور هشام الخياط أن هناك فرق جوهري بين تدهن الكبد فقط و تدهن الكبد الملتهب حيث ان الأخير ممكن ان يتطور الى تشمع كبدى وتليف كبدى واورام مع الوقت حيث وجد ان نسبة تقترّب بين ٢٠٪ من مرضى التدهن الكبدى الملتهب تتحول مع الوقت الى تليف كبدى فى غضون عشرة سنوات ولا يتم التفرقة بين الاثنين إلا عن طريق العين الكبدية حيث ان ارتفاع نسبة الانزيمات الكبدية لا تفرق بين المرضين موضحاً أن هناك بعض المؤشرات تعطى انطباعات بأن هناك التهابات مع التدهن منها تضخم الكبد ووجود مقاومة للانسولين وارتفاع الانزيمات وخاصة ALT أن هناك علاقة وطيدة بين مرض التدهن الكبدى وخاصة الملتهب ومتلازمة اختلال الميتابوليزم او متلازمة مقاومة الانسولين وتكون من النقرس وامراض الشرايين والضغط ووراء كل ذلك مقاومة الخلايا للانسولين وعلاج التدهن الكبدى يبدأ بخفض الوزن اذا كان زائد عن المعدل بممارسة الرياضة والبعد عن الدهون والاكل المتوازن والاكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة وضبط معدلات السكر والدهون فى الدم عند المعدلات الطبيعية وتوجد الان بعض الادوية التى تحفز من عمل الانسولين وتقلل من مقاومة.. مثل الميتفورمين والروزجليتازون والبيوجليتازون وقد ثبت فاعلية هذه الادوية فى تحفيز الخلايا لعمل الانسولين وكذلك فى خفض نسبة الاحماض الدهنية فى الدم ووقف ترسيبها فى الخلية الكبدية وزيادة اخذ الجلوكوز فى الدم بواسطة العضلات مع عدم نزوح الجلوكوز من الكبد وتحسن الانزيمات الكبدية وتحسن التدهن الكبدى مع تقليل الالتهابات الموجودة بين الخلية الكبدية ولا ننسى دور بعض ادوية مضادات الاكسدة مثل فيتامينات هـ ومادة البيوتين فى تحسين التدهن الكبدى

الانسان عرضة اكثر لمشاكل السمنة ومقاومة الانسولين والتدهن الكبدى وخاصة الملتهب

الرياضة بداية النجاة

وشدد الخياط على ضرورة ممارسة الرياضة والإبتعاد عن تناول الأكلات الدسمة المشبعة بالدهون والتي تؤدي إلى السمنة ولذلك ننصح زائدى الوزن بممارسة الرياضة غير العنيفة بالمشى على الأقل نصف ساعة يومياً والبعد عن الوجبات غير المتوازنة وعدم تناول الوجبات امام التلفزيون حتى لا يكون عرضة للاكل بكميات كبيرة خاصة وان السمنة تؤدي الى مضاعفات كثيرة سواء فى الجهاز الهضمى مثل التدهن الكبدى بالإضافة الى الضغط والسكر من النوع الثانى وخشونة المفاصل والنقرص والاكنتاب وعدم الثقة فى النفس ونأتى الى السبب الثانى الاكثر شيوعاً لتدهن الكبد وهو مرض السكر من النوع الثانى وتؤكد الدراسات الحديثة ان مرض السكر من النوع الثانى تسبب سنوات طويلة من مقاومة خلايا الجسم للانسولين وخاصة خلايا العضلات والخلايا الدهنية وخلايا الكبد .

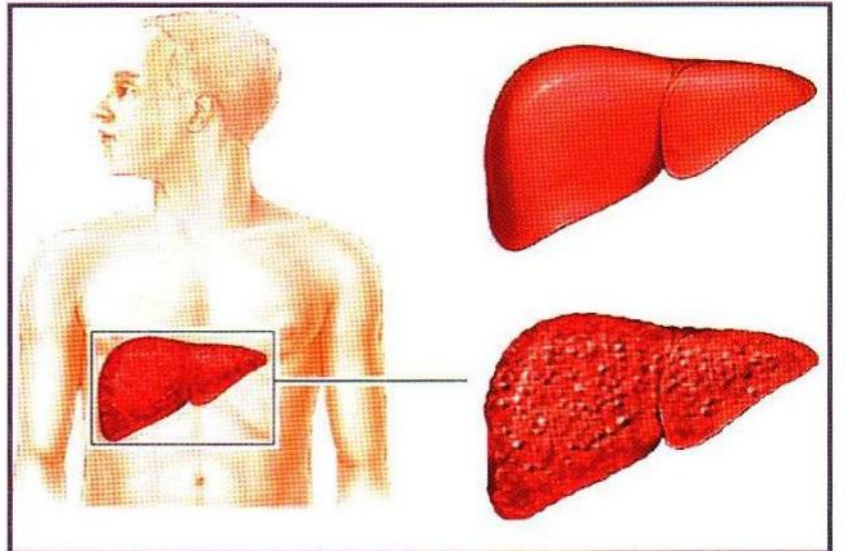
والسبب الثالث للتدهن الكبدى هو ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية والكوليستيرول الضار فى الدم ويجب خفض النسبة الى المعدلات الطبيعية والبعد عن تناول الاطعمة

السكر من النوع الثانى وزيادة الدهون الثلاثية فى الدم.

وتوجد ايضا بعض الادوية التى تزيد من حدوث تدهن الكبد مثل الكورتيزونات وبعض الادوية الخاصة بخفض ضغط الدم وبعض ادوية منع الحمل.

اما بالنسبة الى زيادة الوزن فهناك طرق كثيرة لمعرفة الوزن المثالى أسهلها طرح الطول من مائة فيصبح الوزن المثالى للشخص وأى زيادة عن الرقم يصبح الشخص زائد عن الوزن.

وهناك ايضا مؤشر كتلة الجسم وهو الوزن على الطول بالمتر المربع والرقم المثالى يكون فى حدود ٢٥ ، ولكن اهم من زيادة الوزن هو زيادة السمنة العلوية وخاصة سمنة البطن وما يطلق عليه سمنة الاعضاء الداخلية وتجويف البطن لان سمنة البطن اخطر من سمنة الارداف لان الخلايا الدهنية الموجودة فى البطن تكون اكثر نشاطاً ومقاومة للانسولين وبها مدخل مباشر على الكبد واعضاء البطن ولذا تكون اخطر من سمنة الارداف وتلعب سمنة البطن دوراً رئيسياً مباشراً فى مقاومة الجسم والخلايا للانسولين والطريقة التى يتم بها قياس سمنة البطن تتم عن طريق قياس محيط الخصر او الوسط فاذا زاد عن ٨٨سم فى السيدات او ١٠٢سم فى الرجال يكون





PRESS CLIPPING SHEET