

بسم الله الرحمن الرحيم

# کبد چرب

منیره میرزایی یزدی  
غلامحسین تنسخ

انتشارات سیمرخ خراسان  
۱۳۹۵

سرشناسه: میرزایی یزدی - منیره/تنسخ - غلامحسین  
عنوان و نام پدیدآور: کبدچرب/منیره میرزایی یزدی - غلامحسین تنسخ  
مشخصات نشر: مشهد، سیمرغ خراسان، ۱۳۹۵  
مشخصات ظاهری: ۷۳ ص  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۴-۱۱  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: درمان بیماری ها  
موضوع: پزشکی  
رده بندی کنگره: LB۳۰۱۳/ن۳۴ ک ۸ ۱۳۹۵  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۱۲۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۴۲۴۵۲۴

---

### انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد: بلوار امامت امامت ۲۳-پلاک ۱۶۶-تلفن ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

[www.simorghekhorasan.ir](http://www.simorghekhorasan.ir)

---

نام کتاب: کبدچرب  
گرد آوری: منیره میرزایی یزدی - غلامحسین تنسخ  
ناشر: سیمرغ خراسان  
ویراستار: سید علی حیدری  
طراح جلد: جواد حقیقت خواه  
صفحه آرا: رضا عباس زاده  
قطع: رقعی/۱۳۹۵  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
چاپ: مدیران  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۴-۱۱  
قیمت: ۶۵۰۰ تومان

## تقدیم به :

تمام انسانهایی که به سلامت جسم و روح خویش  
اهمیت می دهند و از بهداشت روح و جسم خود  
مراقبت می نمایند



## فهرست مطالب

- کبد چرب چیست؟----- ۱۳
- علل ایجاد کبد چرب چیست؟----- ۱۴
- علائم، پیشگیری و درمان کبد چرب----- ۱۴
- انواع کبد چرب----- ۱۵
- کبد چرب غیرالکلی----- ۱۵
- کبد چرب الکلی----- ۱۵
- کبد چرب بارداری----- ۱۶
- علائم کبد چرب----- ۱۶
- دلایل ابتلا به کبد چرب----- ۱۸
- نحوه تشخیص بیماری----- ۱۹
- درمان کبد چرب----- ۲۰
- درمان خانگی و تغییرات سبک زندگی در کبد چرب----- ۲۰
- درمان کبد چرب با طب جایگزین----- ۲۲
- علائم و درمان بیماری کبد چرب چیست؟----- ۲۳
- علائم----- ۲۵
- علت و علل----- ۲۷
- انواع----- ۲۹
- در کودکان----- ۲۹
- در بارداری----- ۳۰

- تشخیص ----- ۳۱
- درمان ----- ۳۲
- رژیم غذایی ----- ۳۳
- پیشگیری ----- ۳۶
- علائم و درمان "کبد چرب" ----- ۳۷
- عوارض بیماری کبد چرب چیست؟ ----- ۳۹
- جادویی برای درمان کبد چرب ----- ۴۳
- درمان کبد چرب با روشهای گیاهی و خانگی ----- ۴۵
- ۱۰ مورد از بهترین درمانهای خانگی و طبیعی ----- ۴۶
- ۱- سرکه سیب ----- ۴۶
- ۲- لیمو ترش ----- ۴۶
- ۳- گل قاصدک ----- ۴۷
- ۴- چای سبز ----- ۴۸
- ۵- زردچوبه ----- ۴۹
- ۶- شیرین بیان ----- ۴۹
- ۷- پاپایا ----- ۵۰
- ۸- انگور فرنگی هندی ----- ۵۱
- ۹- تغییر رژیم غذایی ----- ۵۲
- ۱۰- هر روز ورزش کنید ----- ۵۳
- نکات مهم دیگر ----- ۵۳

- درمان سریع کبد چرب با چند میوه ----- ۵۷
- لیمو ----- ۵۷
- لبو و آب لبو ----- ۵۷
- توت ها ----- ۵۸
- غذاهایی برای تخفیف و درمان بیماری کبد چرب ----- ۵۸
- سبزی ها و میوه ها ----- ۵۹
- چربی های سالم ----- ۵۹
- پروتئین خالص ----- ۶۰
- تشخیص کبد چرب چگونه است؟ ----- ۶۲
- درمان کبد چرب چیست؟ ----- ۶۴
- تشخیص بیماری ----- ۶۴
- درمان ----- ۶۵
- نکات درمانی کلیدی ----- ۶۵
- کم کردن وزن ----- ۶۵
- انتخاب رژیم غذایی سال ----- ۶۶
- انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم ----- ۶۷
- محافظت کبد از عوامل خطر ----- ۶۷
- پیشگیری ----- ۶۸
- درمان ساده کبد چرب ----- ۶۸





## مقدمه خط قرمز

پیشگیری از ابتلا به بیماری و مراجعه به پزشک به منظور بررسی وضعیت بدن قبل از ایجاد بیماری، معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و اکثر افراد پس از مشاهده علائم بیماری و زمانی که بیماری به مرحله خطرناک رسیده است به پزشک مراجعه می‌کنند. این مسئله در مردان شیوع بیشتری داشته و مطابق با آمار انجام شده، تعداد دفعات مراجعه آنها به متخصص در مقایسه با زنان کمتر است. توجه به علائم و مراجعه زود هنگام به پزشک پس از مشاهده بهترین راه برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه است. به عقیده متخصصان، درصد زیادی از مردان به برخی علائم شایع که خبر از احتمال ابتلا به سرطان را می‌دهد، توجهی نمی‌کنند. این علائم عبارتند از:

## نشانه‌های غیر عادی

اگر چه احتمال ابتلا به سرطان سینه در مردان، وجود ندارد، اما در صورت مشاهده هر گونه تغییر در شکل ظاهری سینه و بروز توده یا تغییر رنگ پوست و ترشحات غیر طبیعی باید به پزشک مراجعه شود. با افزایش سن، احتمال بروز درد در نواحی مختلف بویژه سر و کمر افزایش پیدا می‌کند. اما به عقیده متخصصان دردهای مزمن و شدید یا دردهایی که بطور ناگهانی، فرد را درگیر می‌کند، ممکن است، نشانه ابتلا به سرطان باشد و مراجعه زودهنگام به پزشک در این زمان ضروری است.

## تب

بالا رفتن درجه حرارت بدن بدون علت، یکی دیگر از نشانه های ابتلا به سرطان بویژه سرطان خون است که بی توجهی به آن و مراجعه نکردن به متخصص، شانس تشخیص زودرس و درمان سریع را کاهش می دهد.

## کاهش وزن

از دست دادن سریع بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در مدت کوتاه بدون پیروی از الگوی غذایی لاغری، نیاز به مراجعه سریع به متخصص دارد.

## افسردگی و درد شکمی

به عقیده متخصصان، ابتلا به سرطان با بروز نشانه های مختلفی همراه بوده که دو علامت، درد در ناحیه شکم و تغییر در حالت روانی، در بیماران مبتلا به سرطان های دستگاه گوارش شایع تر است. در صورتی که این تغییرات مزمن شده و با علامت دیگری مانند تغییر رنگ مدفوع به رنگ خاکستری همراه شود، بهتر است به پزشک مراجعه شود.

## خستگی

خستگی از دیگر علائم شایع در مردان مبتلا به سرطان است. این علامت در صورتی که باننشانه های دیگر از جمله تب همراه باشد، ممکن است