

FOOD IS MEDICINE

**WORLD
LIVER
DAY**



19 April 2025



۳۰ فروردین؛ روز جهانی کبد

غذا، دارو است!



شعار امسال روز جهانی کبد "غذا، دارو است"
بر اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری و کنترل
بیماری‌های کبدی تأکید دارد. با وجود
پیشرفت‌های پزشکی، بهترین راه مقابله با
بیماری‌های کبدی همچنان پیشگیری است و
سبک زندگی و رژیم غذایی نقش حیاتی در
سلامت کبد دارند. با آگاهی از تأثیر تغذیه بر
عملکرد کبد و انتخاب سبک زندگی سالم،
می‌توان از بسیاری از بیماری‌های کبدی
پیشگیری کرد. بیایید با درک اصول اولیه
سلامت کبد و نقش تغذیه، گامی مؤثر برای
محافظت از این عضو حیاتی برداریم.



19 April 2025

WORLD
LIVER
DAY

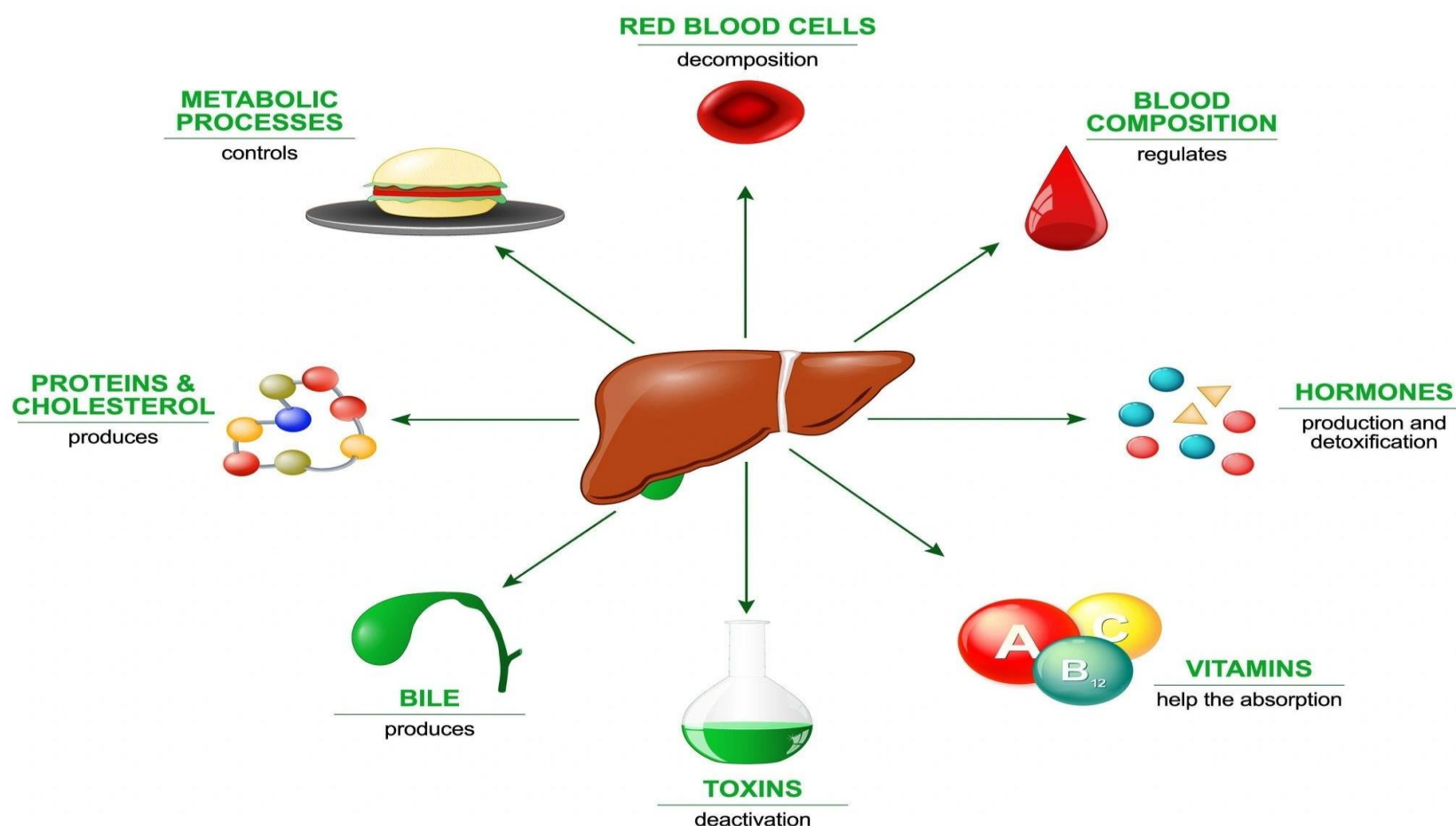


www.worldliverday.org
#worldliverday

چرا سلامت کبد اهمیت دارد؟

کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است و بیش از ۵۰۰ وظیفه حیاتی دارد، از جمله: سم‌زدایی، متابولیسم داروها و غذاها، کمک به گوارش، تنظیم قند خون، ذخیره مواد مغذی و همچنین تبدیل چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها به انرژی. اگرچه کبد توان بازسازی بالایی دارد، اما قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض الکل، تغذیه ناسالم و مواد سمی می‌تواند به آسیب‌های جدی و برگشت‌ناپذیر منجر شود. بسیاری از بیماری‌های کبدی بدون علامت بروز می‌کنند و تنها زمانی قابل تشخیص‌اند که به مرحله‌ی پیشرفته رسیده‌اند؛ به همین دلیل پیشگیری و تشخیص زودهنگام بسیار مهم است.

Functions of the healthy liver



انواع بیماری‌های شایع کبد و دلایل آن‌ها

۱. کبد چرب (استئاتوز):

۱. کبد چرب غیرالکلی: ناشی از چاقی، دیابت، کلسترول بالا یا اختلالات متابولیک مانند کم‌کاری تیروئید. در این حالت بیش از ۵٪ از حجم کبد را چربی اشغال کرده است، بدون اینکه فرد الکل مصرف کرده باشد.

۲. کبد چرب الکلی: مصرف طولانی‌مدت الکل باعث التهاب و تخریب سلول‌های کبدی و در نهایت منجر به فیروز و سیروز می‌شود.

۲. هپاتیت ویروسی:

هپاتیت A و E معمولاً از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می‌شوند و باعث التهاب حاد کبد می‌شوند که در اغلب موارد خودبه‌خود بهبود می‌یابد.

هپاتیت B، C و D از طریق خون و مایعات بدن منتقل شده و باعث عفونت مزمن و التهاب طولانی‌مدت کبد می‌شوند که می‌تواند به سیروز یا سرطان کبد ختم شود.

۳. سیروز کبدی:

زخم شدن و سفتی بافت کبد در نتیجه آسیب‌های مزمن (مثل مصرف الکل، هپاتیت مزمن یا کبد چرب). در این وضعیت عملکرد کبد به تدریج کاهش می‌یابد و فرد ممکن است دچار عوارض جدی مانند نارسایی کبد یا سرطان شود.

۴. سرطان کبد:

سرطان اولیه‌ی کبد معمولاً در زمینه‌ی بیماری مزمن کبدی، به‌ویژه هپاتیت B یا C و یا سیروز ایجاد می‌شود. عوامل دیگری مثل چاقی، الکل و سم آفلاتوکسین (موجود در برخی مواد غذایی کپک‌زده) نیز در بروز آن نقش دارند.

علائم بیماری‌های کبدی

علائم اولیه:

- خستگی مداوم و ضعف بدون دلیل واضح
- کاهش اشتها، تهوع و احساس سنگینی در قسمت راست بالای شکم

علائم پیشرفته‌تر:

- زردی پوست و چشم (یرقان)
- ادرار تیره، مدفوع کم‌رنگ
- خارش شدید پوست، بویژه شب‌ها
- ورم پاها یا شکم (آسیت)
- علائم شدید و خطرناک:

• گیجی، اختلال حافظه و تمرکز (نشانه آنسفالوپاتی کبدی)

• کاهش وزن شدید، تحلیل عضلات

• کبودی یا خونریزی آسان، به دلیل کاهش فاکتورهای انعقادی



Fatigue and weakness



Loss of appetite and weight loss



Nausea and vomiting



Jaundice (yellowing of the skin and eyes)



Itchy skin



Abdominal swelling due to fluid buildup (ascites)

پیشگیری با شعار «غذا، دارو است»

۱. رعایت تغذیه مناسب برای کبد:

- مصرف بیشتر فیبر از طریق سبزیجات، غلات کامل و میوه‌ها
- استفاده از چربی‌های سالم (مثل روغن زیتون، دانه‌ها و ماهی)
- نوشیدن آب کافی برای کمک به سم‌زدایی
- پرهیز از قند و غذاهای فرآوری شده
- نوشیدن منظم قهوه تلخ (بدون شکر و شیر) برای کمک به سلامت کبد

۲. وزن مناسب و فعالیت بدنی:

- فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی، دویدن سبک یا تمرینات مقاومتی، عملکرد متابولیکی کبد را تقویت می‌کند.

۳. کاهش مصرف الکل و ترک سیگار:

- مصرف الکل و دخانیات هر دو آسیب‌زننده جدی به بافت کبد هستند. پرهیز یا ترک آن‌ها به سلامت کلی کبد کمک می‌کند.

۴. واکسیناسیون هپاتیت:

- واکسن هپاتیت A و B برای پیشگیری از این ویروس‌ها ضروری است. رعایت بهداشت مواد غذایی هم برای جلوگیری از هپاتیت A و E اهمیت دارد.

۵. چکاپ منظم و غربالگری:

- انجام آزمایشات عملکردی کبد و فیبرو اسکن برای تشخیص زودهنگام آسیب‌های کبدی، به‌ویژه در افراد پرخطر مانند مبتلایان به دیابت و مصرف‌کنندگان الکل.



Eating a balanced diet



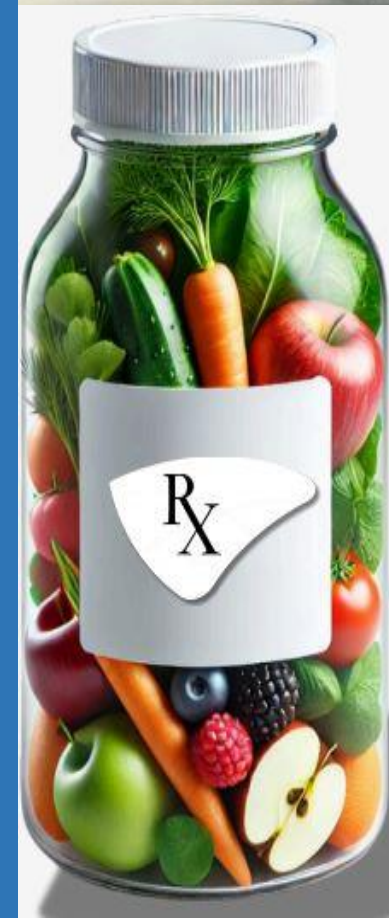
Exercising regularly



Using alcohol responsibly



Asking your GP for a liver check



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر با هر یک از نشانه‌های زیر مواجه شدید، مراجعه به پزشک ضروری است:

- خستگی مزمن، تهوع، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل
- زردی پوست و چشم
- ادرار تیره، مدفوع روشن یا خارش پوست
- ورم در پاها یا شکم
- گیجی، کاهش تمرکز یا خونریزی غیرعادی

**JOIN THE CAMPAIGN
ON 19 APRIL 2025**

WORLD
LIVER
DAY



#FoodIsMedicine

On World Liver Day 2025, learn how balanced nutrition supports liver health.