

## موقع صحي يقدم نصائح تجنب الإصابة بمرض الكبد الدهني



تحصل حالة مرض الكبد الدهني عندما تتراكم الدهون الزائدة في الكبد ما يمكن أن يؤدي إلى التهاب وتندب وتلف الكبد إذا تركت دون علاج.

وعادة ما ترتبط الحالة بالسمنة ومرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم، ولكنها يمكن أن تؤثر أيضا على الأشخاص الذين لا يعانون من زيادة الوزن.

و أصبح مرض الكبد الدهني أكثر شيوعا خلال السنوات الماضية، وتشير التقديرات إلى أن نحو 25% من الناس في العالم يعانون من هذه الحالة.

ولحسن الحظ، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للوقاية من مرض الكبد الدهني وعلاجه، بحسب موقع health my only المتخصص في الشؤون الصحية.

1. الحفاظ على وزن صحي

من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للوقاية من مرض الكبد الدهني هو الحفاظ على وزن صحي. تعد زيادة الوزن أو السمنة من عوامل الخطر الرئيسية لهذه الحالة. للحفاظ على وزن صحي، يجب أن تتبع نظاما غذائيا متوازنا، وممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب استهلاك أكثر من السعرات الحرارية التي تحتاجها.

## 2. تناول نظام غذائي صحي

يلعب نظامك الغذائي دورا مهما في تطور مرض الكبد الدهني. يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي منخفض الدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكريات المضافة في منع هذه الحالة. ركز على تناول الكثير من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية.

## 3. ممارسة الرياضة بانتظام

التمارين المنتظمة ضرورية للحفاظ على وزن صحي ومنع أمراض الكبد الدهنية. يمكن أن يساعد التمرين في تقليل مقاومة الأنسولين والالتهاب وعوامل الخطر الأخرى المرتبطة بالحالة. قم بأداء 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة الشدة أسبوعيا.

## 4. تجنب الكحول

الكحول هو مساهم رئيسي في مرض الكبد الدهني. يمكن أن يسبب استهلاك الكثير من الكحول التهابا وتلفا للكبد، مما يؤدي إلى تطور الحالة.

## 5. تحكم في السكر في الدم

الأشخاص المصابون بداء السكري معرضون لخطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية. يمكن أن يساعد الحفاظ على مستويات السكر في الدم في منع هذه الحالة. إذا كان لديك مرض السكري، فاعمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لوضع خطة لإدارة مستويات السكر في الدم.

## 6. التحكم في الكوليسترول

يمكن أن تزيد مستويات الكوليسترول المرتفعة من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية. يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام وتناول الأدوية على النحو الموصوف في إدارة مستويات الكوليسترول لديك.

#### 7. تجنب السموم

يمكن أن يؤدي التعرض للسموم مثل المواد الكيميائية والملوثات إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية. لتقليل التعرض لتلك السموم، عليك تجنب التدخين، والحد من استهلاك الكحول، وتوخي الحذر عند استخدام المواد الكيميائية أو منتجات التنظيف.

#### 8. الحصول على تلقح

بعض الالتهابات الفيروسية، مثل التهاب الكبد B وC، يمكن أن تسبب تلف الكبد وتزيد من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية. يمكن أن يساعد الحصول على تطعيم ضد التهاب الكبد B وممارسة الجنس الآمن في منع هذه الالتهابات.