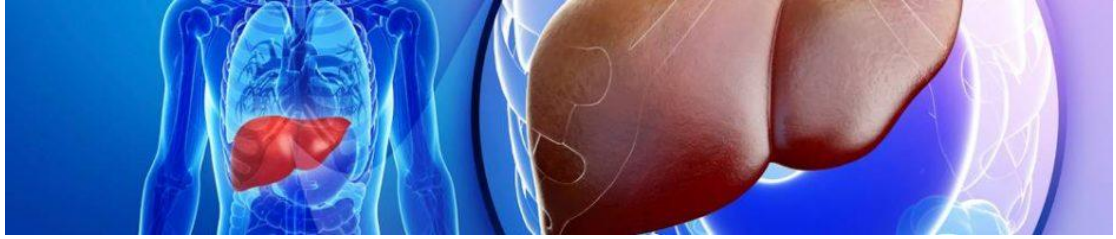


عادات خاطئة تؤدي للإصابة بأمراض الكبد

المدرس الدكتور محمد محمود محمد



الكبد هو المخزن الرئيسي للإنسان و الذي يعتبر أول ممر يمر به جميع الاطعمة و الادوية و غيرها من المواد الغذائية التي تدخل الجسم ، كما ان له العديد من الوظائف الحيوية التي تدخل في وظائف بقية اعضاء الجسم ، هناك بعض العادات التي نقوم بها بشكل يومي تؤدي الى التأثير على الكبد و تؤثر على وظائفه الحيوية قد نقوم بهذه العادات بشكل روتيني دون وعي لمخاطرها ، لذلك في هذا المقال نوضح لكم اهم العادات الخاطئة التي يجب ان نتجنبها لحماية الكبد من المخاطر التي قد تلحق به..

1- السكر : الافراط في تناول السكريات له العديد من الاضرار و الاثار الجانبية ، و لكن لم نكن نعلم ان الافراط في السكر قد يؤدي الى الاصابة بأمراض الكبد و ذلك لان الكبد يقوم بتحويل السكر و خاصةً سكر الفركتوز الى الدهون و بالتالي عند تناول كميات كبيرة من السكر فإن ذلك يؤدي الى تراكم الدهون بالجسم و الكبد و بالتالي يؤدي الى امراض الكبد المتعددة و المرتبطة بتراكم الدهون في الجسم ناهيك عن زيادة الوزن ايضاً

2- مكملات الاعشاب : هناك بعض الادوية التي تحتوي على الاعشاب كما انها معروفة بأنها آمنة تماماً و لكن اثبتت الدراسات الاخيرة ان هذه المكملات العشبية قد تتداخل مع وظائف الكبد و تمنعه من القيام ببعض الوظائف الحيوية مما تؤثر على الكبد و تؤدي الى تكاسله لذلك لا يجب استخدام هذه المكملات العشبية بشكل عشوائي بل يجب استشارة الطبيب او المتخصص قيب القيام بذلك.

=3فيتامين أ : الافراط في الحصول على فيتامين أ من خلال تناول المكملات الغذائية قد يؤثر على الكبد ووظائفه فعلى الرغم من احتياج الجسم لذلك الفيتامين و لكن تناول المكملات الدوائية و الافراط في استخدامها قد يؤدي الى زيادة نسبة فيتامين أ في الجسم و يؤثر بصورة عكسية على الكبد مما يؤدي الى التعرض الى امراض الكبد المختلفة لذلك يفضل الحصول على فيتامين أ من المصادر الطبيعية من الخضروات و الفواكه الطازجة.

4- الكبد الدهني : تراكم الدهون حول الكبد او تحول المواد الغذائية الى دهون متراكمة تؤدي الى الاصابة بالكبد الدهني و تؤدي الى تضخم الكبد و توقفه عن العمل ، و الاصابة بالكبد الدهني له العديد من الاسباب كما ذكرنا سابقاً السكر واحد من هذه الاسباب ، بالإضافة الى المشروبات الغذائية فإن الافراط في شرب هذه المشروبات يؤدي الى الاصابة بالكبد الدهني ، و كذلك تناول الاطعمة الدسمة بشكل مفرط و التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون

بالإضافة الى الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون و الزيوت المهدرجة التي تتحول الى دهون متراكمة حول الكبد و تؤدي الى الكبد الدهني.

5- اسيتامينوفين : مادة فعالة تستخدم بقوة في الادوية المسكنات و التي تتواجد في الادوية مثل البنادول و الاكسدرين و غيرها من الادوية المسكنة للالم ، فإن هذه المادة الفعالة تؤثر على الكبد بشكل كبير و تؤدي الى الاصابة بأمراض الكبد المختلفة في حالة الافراط في تناول هذه المادة الفعالة لذلك يجب الحذر و التأكد من محتويات الادوية المسكنة التي نتناولها حيث انه من الممكن ان نتناول نوعان من الادوية المسكنة و كلاهما يحتويان على الاسيتامينوفين مما يؤدي الى زيادة نسبه في الجسم و تأثيره على الكبد.

6- اخطاء شائعة : من ابرز الازياء التي تحدث في الازونة الاخيرة هي استخدام حقن مستخدمة من قبل في حقن مريض آخر بدواء آخر و على قدر ما قد يبدو هذا الامر بسيط الا انه من اخطر العادات التي تؤدي الى الاصابة بالتهاب الكبد الفيروسي سي و الذي يعانى منه اعداد كبيرة جداً من المرضي و هذه الاعداد في تزايد مستمر ، فقد يكون المريض الذي تعرض للحقن مصاباً بنقص في المناعة او لديه احد الامراض التي تؤثر على مناعته و بالتالي لن تتمكن المناعة من التصدي لهذا الخطر و بالتالي يتمكن من الجسم و يؤثر على الكبد ليبدأ المريض رحلة غير متوقعة مع المرض ، لذلك يجب الحذر جيداً من هذه العادات البسيطة التي قد نقوم بها و لا ندري انها من المخاطر التي تهدد الحياة الصحية بشكل كبير.