

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

سیروز کبدی

Liver Cirrhosis



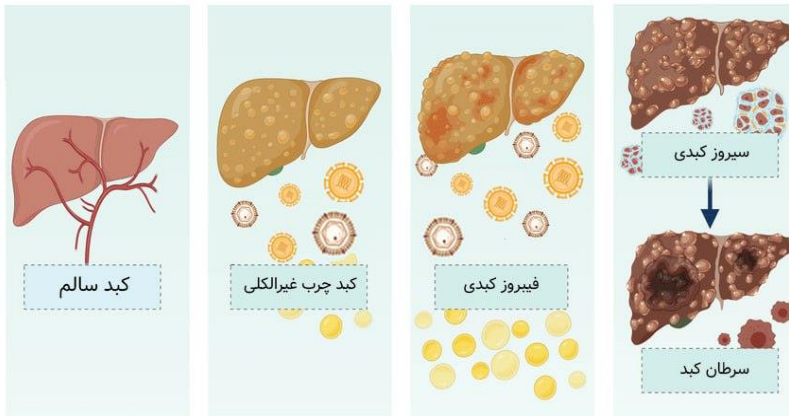
واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

سیروز کبدی چیست؟

کبد بزرگترین عضو بدن است و به بدن در هضم غذا، ذخیره انرژی و حذف سموم کمک می‌کند. هنگامی که عاملی سبب تخریب و آسیب سلول‌های کبدی می‌شود، این سلول‌ها از بین رفته و بافت زخم (اسکار) جای آن‌ها را می‌گیرد. این تشکیل بافت زخم، فیروز از نامیده شده و به تدریج و طی سال‌های متمادی در کبد ایجاد می‌شود. در نهایت بافت آسیب دیده تمام کبد را فرا می‌گیرد؛ در نتیجه اندازه آن کوچک شده و در مقایسه با یک کبد طبیعی سفت‌تر می‌شود و کبد قادر به فعالیت‌هایی معمول خود نمی‌باشد، نمی‌تواند کاری را انجام دهد که بافت سالم کبد انجام می‌دهد مانند پروتئین سازی، مبارزه با عفونت ها، تصفیه خون، هضم غذا و ذخیره انرژی. به این حالت کبد، سیروز می‌گویند که متأسفانه آسیبی غیر قابل بازگشت است.

مراحل آسیب کبدی



چه عواملی در بروز سیروز کبدی موثر است؟

- سیروز اغلب نتیجه نهایی آسیب مزمن کبدی ناشی از بیماری طولانی مدت کبدی است. ۳ علت شایع سیروز کبدی عبارتند از:
- عفونت هپاتیت B یا هپاتیت C: هپاتیت B و C انواعی از التهاب‌های کبدی به دنبال عفونت‌های ویروسی هستند، که می‌توانند به سیروز ختم شوند.

- مصرف بیش از حد الکل
- کبد چرب: تجمع چربی در کبد که ناشی از مصرف زیاد الکل نیست. زمانی ایجاد می شود که چربی بیش از حد در کبد ذخیره شود. ارتباط نزدیکی با اضافه وزن، داشتن فشار خون بالا، دیابت یا پیش دیابت و چربی خون بالا دارد.

علل کمتر شایع سیروز عبارتند از:

- هنگامی که سلول های ایمنی سلول های طبیعی کبد را با مهاجمان مضر اشتباه می گیرند و به آنها حمله می کنند، هپاتیت خود ایمنی (AH) نامیده می شود.
- اختلالات مجرای صفراوی
- مصرف برخی داروها
- ژنتیک و وجود بیماری های کبدی در خانواده
- تماس مداوم با سموم

سیروز کبدی چه علائمی دارد؟

بسته به اینکه عملکرد کبد چقدر است، ممکن است هیچ علامتی وجود نداشته باشد یا علائم ممکن است به کندی ظاهر شوند. اغلب، به طور تصادفی کشف می شود.

علائم اولیه عبارتند از:

- خستگی و از دست دادن انرژی
- کم اشتهاپی و کاهش وزن
- حالت تهوع یا درد شکم
- رگ های خونی کوچک و قرمز عنکبوت مانند روی پوست

با بدتر شدن عملکرد کبد، علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تجمع مایع در پاها (ادم) و در شکم (آسیت)
- رنگ زرد در پوست، غشاهای مخاطی یا چشم (یرقان)
- قرمزی در کف دست
- در مردان ناتوانی جنسی، کوچک شدن بیضه ها و تورم سینه ها
- اختلالات قاعدگی در زنان
- کبودی آسان و خونریزی غیر طبیعی، اغلب از وریدهای متورم در دستگاه گوارش
- اختلالات ذهنی مانند کاهش تمرکز و به یادآوری

- مدفوع رنگ پریده یا سفالی
- خونریزی از دستگاه گوارش فوقانی یا تحتانی چون استفراغ خونی یا مدفوع نزدیک به سیاهی

علائم سیروز کبدی



خونریزی



استفراغ خونی



حالت تهوع



کاهش وزن



خستگی



یرقان

سیروز کبدی چگونه تشخیص داده می شود؟

جهت تشخیص سیروز، پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد و به بررسی شرح حال، سابقه بیماری‌ها، علائم و نیز سبک زندگی می پردازد که شامل:

- بزرگ شدن کبد یا طحال در لمس شکمی
- بافت اضافی سینه (در مردان)
- شکم متورم، در نتیجه مایعات بیش از حد
- کف دست های قرمز شده
- رگ های خونی عنکبوت مانند قرمز روی پوست
- بیضه های کوچک (در مردان)
- وریدهای پهن در دیواره شکم
- زردی چشم یا پوست (یرقان)

در مرحله بعدی آزمایشات و تست هایی نیز وجود دارد که برای تایید تشخیص لازم است مانند آزمایش خون و تست های تصویربرداری.

- آزمایش های خون و کبدی برای تعیین علت سیروز انجام خواهد شد مانند بررسی بیماری هپاتیت
- توموگرافی کامپیوتری (CT) شکم
- تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) از شکم
- آندوسکوپي برای بررسی وریدهای غیر طبیعی در مری یا معده
- سونوگرافی شکم

در ارتباط با سیروز کبدی چه کاری میتوان انجام داد؟

از مهم ترین اهداف درمان سیروز کبدی می توان موارد زیر را نام برد:

- کاهش آسیب بیشتر به کبد
- پیشگیری و درمان علائم
- پیشگیری و درمان عوارض

درمان نیازمند تغییر در سبک زندگی، استفاده از دارو و جراحی می باشد.

تغییر سبک زندگی

در برخی از افراد، تغییرات سبک زندگی می تواند به پیشگیری از ابتلا به سیروز کبدی کمک کند. این تغییرات عبارتند از:

- مصرف الکل قطع یا به حداقل ممکن برسد.
- از یک رژیم غذایی سالم کم نمک، چربی و کربوهیدرات ساده استفاده کنید.
- برای بیماری هایی مانند آنفولانزا، کرونا، هپاتیت A و B و بیماری پنوموکوک واکسینه شوید.
- در مورد تمام داروهایی که مصرف می کنید، از جمله گیاهان دارویی و مکمل ها و داروهای بدون نسخه، با پزشک خود صحبت کنید.
- مشکلات زمینه ای خود مانند فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا را کنترل کنید.

داروها

- درمان بیماری های کبدی مرتبط با الکل: اگر سیروز کبدی در اثر مصرف الکل به وجود آمده باشد، فرد مبتلا باید برای قطع مصرف الکل از پزشک خود کمک بگیرد.

- درمان هپاتیت B و C: پزشک در این موارد داروهای ضدویروسی تأییدشده‌ای برای کنترل علائم این بیماری‌ها تجویز می‌کند.
 - درمان کبد چرب غیر الکلی: برای درمان این بیماری، پزشک به افراد چاق یا دارای اضافه وزن توصیه می‌کند که وزنشان را کاهش دهند. این کار در کاهش میزان چربی موجود در کبد، التهاب و بافت آسیب دیده مؤثر است. داشتن یک رژیم غذایی سالم، انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم و پیگیری دستورالعمل‌های پزشک می‌تواند به افراد در کاهش وزن کمک کند.
 - درمان بیماری‌های ارثی کبدی: در این شرایط، درمان به نوع بیماری ارثی بستگی دارد. هدف از درمان در این دسته از بیماری‌ها بهبود علائم و کنترل عوارض ناشی از آن‌ها است.
 - درمان هپاتیت خود ایمنی: برای کنترل این عارضه از داروهایی برای سرکوب سیستم ایمنی بدن استفاده می‌شود.
 - درمان بیماری‌هایی که مجاری صفراوی در کبد را مسدود یا تخریب می‌کنند: راهکارهای درمانی این بیماری‌ها، مصرف داروهایی مانند اورسودوکسی کولیک اسید است. همچنین امکان دارد به‌منظور بازکردن مجاری صفراوی بسته‌شده یا باریک‌شده نیاز به جراحی باشد.
 - داروهایی که ممکن است در ایجاد سیروز کبدی نقش داشته باشند: پزشک در زمان ویزیت، داروهای مصرفی بیمار را بررسی می‌کند. بدین صورت او متوجه می‌شود که آیا هر کدام از آن‌ها ممکن است مشکلی برای کبد ایجاد کنند یا خیر. در صورتی‌که این داروها در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند، پزشک امکان دارد دوز مصرفی آن‌ها را کاهش داده یا داروهای دیگری تجویز کند.
 - قرص‌های ادرار آور برای خلاص شدن از شر تجمع مایعات.
 - ویتامین K یا فرآورده‌های خونی برای جلوگیری از خونریزی زیاد.
- درمان‌های دیگر
- درمان‌های آندوسکوپی برای وریدهای بزرگ شده در مری (واریس)
 - خارج کردن مایع از شکم (پاراستنز)
 - جراحی تحت برای بهبود جریان خون در کبد

- هنگامی که سیروز به مرحله نهایی بیماری کبدی پیشرفت می کند، ممکن است پیوند کبد مورد نیاز باشد.

فعالیت:

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید. مهمترین اقدام جهت پیشگیری از عود مجدد بیماری حفظ وزن مناسب از طریق داشتن فعالیت بدنی می باشد. با این اقدام به کبد کمک می کنید تا بهتر کار کند. این اقدام تعدادی از عوامل خطر ابتلا به سیروز کبدی مانند سنگ صفرا، چاقی و دیابت را نیز کاهش می دهد. اجتناب از سیگار، سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر ابتلا به سیروز کبدی است. اگر همراه با سیگار کشیدن، الکل نیز مصرف کنید که میزان خطر بالاتر نیز می رود.



وزن خود را با ورزش کردن کاهش دهید.
چاقی و چربی بالای خون یکی از عوامل اصلی کبد
چرب و سیروز کبدی است.

تغذیه:

در افراد مبتلا به سیروز کبدی رژیم غذایی بسیار حائز اهمیت است. رژیم غذایی این بیماران بسته به شدت سیروز و سایر عوامل متفاوت خواهد بود. رژیم غذایی برای سیروز کبدی باید سبک، متعادل و غنی از مواد مغذی باشد. مصرف نمک، چربی های ناسالم و قند باید به حداقل برسد، در حالی که پروتئین های کم چرب، میوه ها و سبزیجات تازه، و غلات کامل توصیه می شوند.

باتوجه به اینکه بیماری سیروز کبدی نحوه ذخیره مواد معدنی و استفاده از آنها برای تأمین انرژی بدن را تغییر می دهد؛ پزشکان به افراد مبتلا به سیروز کبدی نکات زیر را توصیه می کنند:

- پرهیز از روزه گرفتن یا غذا نخوردن برای چند ساعت
- مصرف میان وعده های کوچک هر ۳ یا ۴ ساعت
- مصرف میان وعده قبل از خواب
- مصرف صبحانه بلافاصله بعد از بیداری
- پرهیزهای غذایی

به بیماران توصیه می‌شود از خوردن صدف، ماهی، گوشت خام یا نیم‌پز، شیر و فرآورده‌های لبنی غیرپاستوریزه خودداری کنند. چراکه باکتری‌ها یا ویروس‌های موجود در این غذاها ممکن است باعث ایجاد عفونت شدید در افراد مبتلا به سیروز شوند. از دیگر مواردی که پزشکان توصیه اکید به آن دارند، عدم مصرف الکل است.



دسته غذایی	توضیحات
چربی‌ها	مصرف چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو و آجیل‌ها توصیه می‌شود. غذاهای سرخ‌شده و پرچرب باید محدود شوند. روش‌های پخت سالم مانند بخارپز و گریل پیشنهاد می‌شود.
نمک	مصرف نمک باید کاهش یابد. جایگزینی با ادویه‌ها و چاشنی‌های طبیعی و پرهیز از غذاهای کنسروی و فرآوری‌شده ضروری است. این کار به کاهش ورم و بهبود عملکرد بدن کمک می‌کند.
شیرینی‌ها	مصرف شیرینی‌ها و قندهای تصفیه‌شده باید محدود شود. از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل یا میوه‌های کم‌شیرین استفاده شود. پرهیز از کیک‌ها و نوشیدنی‌های قندی توصیه می‌شود. مواد غذایی حاوی وانیل نیز محدود گردد.
کربوهیدرات‌ها	انتخاب کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و جو دوسر پیشنهاد می‌شود. مصرف کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد سفید و قند باید محدود شود.
پروتئین‌ها	مصرف پروتئین‌های گیاهی، تخم‌مرغ و مرغ کم‌چرب توصیه می‌شود. در صورت افزایش آمونیاک خون، میزان پروتئین باید تحت نظر پزشک کاهش یابد.
میوه‌ها	میوه‌هایی مانند سیب، گلابی و هلو برای بهبود گوارش مفیدند. انار و توت فرنگی خاصیت ضدالتهابی دارند. مرکباتی مثل پرتقال و لیمو به دلیل ویتامین C بالا برای تقویت سیستم ایمنی مناسب‌اند. آووکادو به عنوان منبع چربی سالم پیشنهاد می‌شود.
حبوبات	عدس، نخود و لوبیا به دلیل پروتئین گیاهی و فیبر برای سیروز کبدی مفیدند. مصرف حبوبات باید معتدل و تحت نظر پزشک انجام شود زیرا ممکن است مشکلات گوارشی ایجاد کنند.
لبنیات	مصرف لبنیات پرچرب باید محدود شود. برای افراد با عدم تحمل لاکتوز، لبنیات بدون لاکتوز توصیه می‌شود.

غذاهای مفید و مضر برای کبد چرب



خودمراقبتی:

جهت جلوگیری از آسیب پوستی تغییر وضعیت انجام دهید و از صابون های معطر و محلول های الکی برای تمیز کردن پوست استفاده نکنید. برای ماساژ پوست و ورزش مفاصل از مواد نرم کننده غیر محرک استفاده کنید.

جهت کنترل خارش پوست، محیط را سرد نگه داشته و از لباسهای نخی و گشاد استفاده کنید.

از مسواک نرم استفاده کنید و بینی خود را به آرامی تمیز کنید.

هر روز دور شکم خود را اندازه گیری کنید و در صورت افزایش مصرف نمک و مایعات را محدود کنید.

دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست. علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

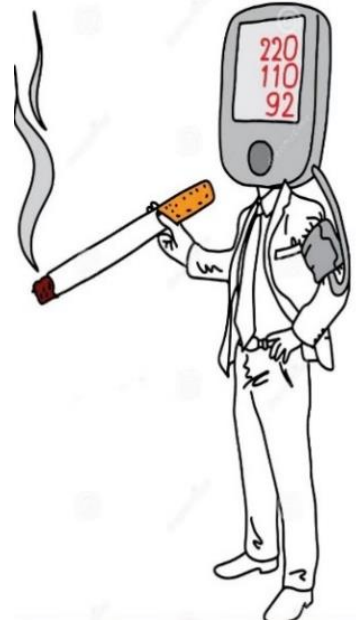
فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

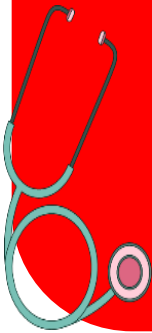
هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.



این فراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند. ✚
افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند. ✚

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد، یا تبی که از بین نمی رود
- درد شکم
- خون در مدفوع یا مدفوع سیاه و قیری رنگ
- خون در استفراغ
- کبودی یا خونریزی راحت تر
- تجمع مایع در شکم
- پاها یا مچ پاهای متورم
- مشکلات تنفسی
- سردرگمی یا مشکلات بیدار ماندن
- رنگ زرد برای پوست و سفیدی چشم (یرقان)



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>