



نشرة معلومات عن حالة صحية

صدرت في نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠٢٠

ما هو؟

يكون الكبد السليم خاليًا من الدهون أو يحتوي على كمية قليلة جدًا منها، ولكن إذا كنت تشرب الكثير من الكحول، أو تأكل الكثير من الطعام، فسيحول جسمك بعض السعرات الحرارية الزائدة إلى دهون، ثم يتم تخزين هذه الدهون في جميع أنحاء الجسم، حتى داخل خلايا الكبد. وعندما تتراكم الدهون في خلايا الكبد بمرور الوقت، فإنها تسبب مرض الكبد الدهني. يمكن أن يزيد الكبد الدهني من خطر الإصابة بما يلي:

- تندب الكبد (تليف الكبد)
- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- نوبات وأمراض وعائية قلبية مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية
- بعض أنواع السرطان

الخبر السار هو أن مرض الكبد الدهني قابل للشفاء.

ما الذي سيقوم به طبيبك العام الآن؟

قد يشجعك طبيبك العام على القيام بالتالي:

- إنقاص وزنك والإكثار من النشاط البدني (تجنب فقدان الوزن السريع لأنه قد يزيد من تلف الكبد)
- تجنب الدهون المشبعة والكربوهيدرات البسيطة والمشروبات المحلاة
- المحافظة على مستويات السكر في دمك ضمن النطاق المستهدف.
- التقليل من أي عوامل خطر على القلب والأوعية الدموية مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول
- التوقف عن شرب الكحول

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فسوف يوصي طبيبك العام ببرنامج للسيطرة على الوزن. يهدف البرنامج إلى إنقاص الوزن تدريجيًا (حوالي ربع إلى نصف كيلوغرام في الأسبوع) إلى أن تبلغ وزنك المثالي بالنسبة لطولك وخلفيتك الإثنية. يجوز أن يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي تغذية أو إلى خدمة "معلومات عن السعي للتمتع بالعافية والتدريب" (انظر "ما هي أنواع الدعم المتاحة؟"). قد يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي للرعاية والعلاج إذا كانت حالتك حادة أو معقدة.

ما الذي سيقوم به طبيبك العام في المستقبل؟

سيرغب طبيبك العام في مقابلتك كل ٦ إلى ١٢ شهرًا اعتمادًا على مدى خطر إصابتك بتلف الكبد. وسيستمر في مراقبة وظائف الكبد لديك (بإجراء فحص الدم) والقيام بوزنك، بالإضافة إلى التحقق من وجود أية أعراض لأمراض الكبد، بما في ذلك:

- الغثيان أو القيء، بما في ذلك قيء الدم
- فقدان الشهية
- انتفاخ البطن
- الإصابة بسهولة بالكدمات
- عروق في الجلد تشبه خيوط العنكبوت
- الطاقة المنخفضة والإعياء
- ضمور العضلات
- فقدان الوزن
- الارتباك

ماذا بوسعي أن أفعل؟

- اتبع أي تغييرات على النظام الغذائي أوصاك بها طبيبك العام أو أخصائي التغذية أو مدرب الصحة.
- مارس النشاط البدني؛ وقد يوصيك الطبيب بأنواع نشاط بدني معينة تتوافق مع ظروفك.
- تناول أدوية على النحو الذي وصفه لك طبيبك
- تجنب تناول الكحول والتدخين
- اعرض نفسك على الطبيب بانتظام.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

خدمة "معلومات عن السعي للتمتع بالعافية والتدريب"

يمكن أن يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي تغذية أو إلى خدمة "معلومات عن السعي للتمتع بالعافية والتدريب" لمساعدتك على بلوغ أهدافك في التمارين الرياضية والوزن (انظر "ما هي أنواع الدعم المتاحة؟"). وهي خدمة دعم هاتفية مجانية يمكنك استخدامها لمدة تصل إلى ٦ أشهر وأنت مرتاح في منزلك.

اتصل على الرقم ١٣٠٠ ٨٠٦ ٢٥٨ أو اطلع على الموقع gethealthynsw.com.au

ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

ما هي الأعراض التي يجب أن أقلق لوجودها؟

هل أنا عرضة لأي مضاعفات إضافية؟

ما هي الأغذية التي ينبغي علي تفاديها؟

كيف يمكنني تحسين صحة كبدي؟

ما هو الدواء/الأدوية التي علي تناولها؟

ما هي الأعراض الجانبية لأدويتي؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- جمعية الجهاز الهضمي الأسترالية (GESA) - مرض الكبد الدهني: gesa.org.au
- خدمة "معلومات عن السعي للتمتع بالعافية والتدريب": gethealthynsw.com.au