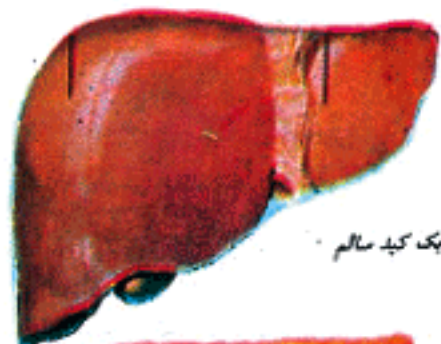




## شناخت سیروز کبدی و راههای سازگاری با آن

وزن کبد در حالت معمول در حدود ۱/۵ کیلوگرم و بزرگترین غده بدن می باشد. کبد در قسمت ربع فوقانی سمت راست شکم و پشت دنده‌های تحتانی قرار دارد چنانچه کبد به دلیل عفونت مزمن فرسوده شود اصطلاحاً سیروز کبدی نامیده می‌شود.



شکل یک کبد سالم



شکل یک کبد فرسوده سیروتیک

### علل مهم و عمده ایجاد سیروز چیست؟

سیروز علل زیادی دارد. در ایالات متحده شایعترین علت آن مصرف

- در صورت آب آوردن شکم روزانه ۲ ساعت داخل و ن آب ولرم تا کردن استراحت کنید.

- اصول بهداشتی جهت پیشگیری از بیماریهای عفونی را رعایت کنید.  
- رژیم غذایی و ميوه و سبزیجات را طوری تنظیم کنید که روزانه دو یا سه بار دفع مدفوع شل (نه آبکی) داشته باشید.

- در صورت بروز تب بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.  
- در صورت بروز سوزش ادرار با پزشک خود مشورت کنید.  
- در صورت بروز تهوع و درد شکم بلافاصله به بیمارستان مراجعه نمایید.  
- در صورت سیاه شدن مدفوع بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

### توصیه غذایی

- ۱- مصرف سبزیجات، میوه‌های تازه و فیبرهای غذایی
- ۲- از روغن‌های گیاهی مایع و عمده غذای خود را از غذاهای نشاسته‌ای مانند برنج و گندم انتخاب کنید.
- ۳- بیشتر از گوشت سفید استفاده کنید (مرغ و ماهی).
- ۴- مصرف روزانه پروتئین باید در حد معمول ۳۰-۶۰ باشد. و در صورتی که بیمار سابقه پیدایش انزالل ذهنی اخیر داشته باشد باید تا حد ۱۰-۳۰ کاهش یابد.

- ۵- از خوردن غذاهای نمک‌دار مثل پنیر و آش رشته پرهیز گردد.
- ۶- از مصرف خوردنیهای قابل‌ذوق مثل بستنی و یسکویت کارامل‌دار و بعضی نقلات مثل آجیل، بادام زمینی، گردو و پرهیز شود.
- ۷- برای جبران کمبودهای ویتامینی توصیه می‌شود روزانه بطور معمول با تجویز پزشک مولتی‌ویتامین و کلسیم مصرف گردد.

### تهیه و توزیع:

- معاونت بهداشتی - وزارت بهداشت و درمان
- مرکز تحقیقات گوارش و کبد (واحد آموزش و اطلاع رسانی)
- انجمن متخصصین گوارش و کبد

آدرس: بیمارستان دکتر شریعتی، خیابان کارگر شمالی، تهران،

ایران. کدپستی ۱۴۱۱۴ تلفن و نمابر: ۸۰۱۲۹۹۲

حدودی قابل اصلاح می‌باشد بطور مثال کاهش مصرف پروتئین روزانه به همراه مصرف شربت مسهل مثل لاکتولوز که از جذب سریع سموم (که باید در کبد خنثی می‌شد) از روده جلوگیری می‌کند، به بهتر شدن وضعیت ذهنی کمک می‌کند، دو مشکل عمده در بیماران سیروتیک یکی نارسایی کامل کبد و دیگری خونریزی بدلیل بالا رفتن فشار وریدباب است. پزشک ممکن است جهت کاهش این فشار از داروهای کاهشنده فشار خون مانند ایندروال جهت کاهش فشار وریدباب استفاده کند در صورتی که از وریدس‌های معده و مری خونریزی رخ دهد، فوراً پزشک با تزریق یک داروی مسدود عروقی (اسکلروزان) از طریق اندوسکوپ که یک لوله قابل انعطاف می‌باشد و از طریق دهان وارد می‌شود می‌تواند خونریزی را بند آورد. در شرایط بحرانی چاره نهایی انجام عمل جراحی شنت برای تغییر مسیر خون از وریدباب به جای دیگر است (شنت پورتوکاو) و یا انجام پیوند کبد خواهد بود اکثر بیماران سیروتیک سالها سلامت زندگی می‌کنند، و اگر دچار عوارض بیماری شوند معمولاً درمان می‌شوند و بعضی از آنها بطور موقتت‌آمیز یا کبد پیوند شده زندگی می‌کنند.

### توصیه‌هایی به بیماران سیروتیک

- در مواقع افزایش تورم پاها یا قطر کمر از مصرف نمک و آب اضافی جداً پرهیز کنید، و مصرف پروتئین غذایی و نیز هرگونه استرس و فعالیت جسمانی را کاهش دهید.
- از مصرف سی‌روبه داروها حتی استامینوفن (بدون نظر پزشک) پرهیز کنید.
- هرگز نایب نشوید خود تالییدی باعث تشدید بسیاری از بیماریها می‌شود.
- بیماری خود را از دیگران مخفی نسازید.
- بطور مرتب تحت نظر پزشک باشید.
- تاخن‌های خود را مرتب کوتاه کنید.
- از تخلیه شدید و محکم بینی خودداری کنید.
- از مسواک با برزهای نرم استفاده کنید.
- داروهای تجویزی را مرتب مصرف کنید و سرخود مقدار داروی مصرف را کم و باز یاد نکنید.
- علاوه بر خواب شبانه، روزانه ۱ تا ۶ ساعت استراحت کنید.



مشروبات الکلی است و در کشور ما ابتلا به ویروس‌های هپاتیت B و C و D می‌باشد که البته درصدی از آنها بدلیل هپاتیت مزمن به سیروز ختم می‌شوند. تعداد کمتری نیز به دنبال بیماری‌های ارثی مانند فیروزکیستیک، کمبود آنزیمی بنام ۱- الفکالتی ترپسین، گالاکتوزومی و بیماری ذخیره‌ای گلیکوژن به سیروز مبتلا می‌شوند.

در نوع اختلال ارثی نیز می‌تواند ایجاد سیروز کند که یکی ویلسون بدلیل ذخیره مس و دیگری هموکروماتوز بدلیل ذخیره آهن می‌باشد. در بیماران ویلسونی مس در انساجی مانند مغز و کلیه‌ها و قریه رسوب می‌کند. در هموکروماتوز آهن زیادی جذب می‌شود و در انساجی مانند لوزالمعده، پوست، مخاط روده، قلب، غده داخلی و کبد رسوب می‌کند. از علل دیگر سیروز انسداد طولانی مدت مجاری صفراوی بهر دلیل می‌باشد. در واقع مجاری صفراوی حامل صفرا از کبد به روده‌ها جهت هضم چربیها می‌باشند.

• در اطفال علت سیروز انسداد مادرزادی این مجاری است که به آنژی مجاری مشهور است. در این حالت باعث برگشت صفرا به کبد و آسیب کبدی می‌گردد. البته گاه بوسله جراحی می‌توان این مجاری را باز کرد و به این بیماران کمک کرد.

• در بزرگسالان مجاری صفراوی ممکن است بدلایلی ملتهب و دچار انسداد شوند از جمله این دلایل بیماری سیروز صفراوی اولیه است. نوع دیگر سیروز صفراوی بدلیل عمل جراحی کبسه صفرا می‌باشد که به دنبال آن مجاری صفراوی بدلیل عمل جراحی آسیب می‌بینند. از علل غیرشایع دیگر واکنش شدید به بعضی داروها و یا مصرف طولانی مدت بعضی داروها و سموم محیطی و نیز نارسائی احتقانی قلب که باعث احتقان کبد و در نهایت سیروز می‌گردد.

#### علامت سیروز چیست؟

بیماران سیروتیک اکثراً علامت مختصری دارند. دو مشکل عمده‌ای که در نهایت باعث ایجاد علامت در اینها می‌شود. از دست رفتن تدریجی عملکرد سلول کبدی بدلیل فرسودگی کبد و فیروز (لیفی شدن) آن می‌باشد. بیماران ممکن است حالاتی مانند خستگی، ضعف، ناتوانی،

براشتهایی، تهوع و یا کاهش وزن داشته باشند. با کاهش تدریجی عملکرد کبد پروتئین کمتری در این عضو ساخته می‌شود فی‌المثل ساختن آلبومین که پروتئین مهم خون است کاهش یافته و در نتیجه در اثر کمبود آن آب در پاها تجمع می‌یابد که به آن ادم می‌گوئیم و با اینکه آب در شکم تجمع می‌یابد (آسیت). از طرفی کاهش پروتئین‌های انعقادخون ایجاد کیودی در پوست بدن و خونریزی از سوراخها و مخاطهای بدن را افزایش می‌دهد.

• در مراحل نهایی پوست ممکن است زرد شود که این بدلیل رنگدانه‌های زرد صفراوی است و در بعضی افراد خلوش پوست بدلیل رسوب املاح صفراوی در زیر جلد است. شیوع بیشتر سنگ کیسه صفرا در این افراد بدلیل عدم وجود صفرای کافی در کیسه صفرا می‌باشد.

• کبد این افراد توانائی خنثی‌سازی سموم که در خون ساخته و حمل می‌شوند را ندارد. این سموم باعث کاهش عملکرد ذهن و تغییرات شخصیتی و حتی خواب‌آلودگی و کما می‌شوند. ممکن است اولین علامت تجمع این سموم در مغز، بی‌توجهی به ظاهر شخصی خود، فراموشی، عدم تمرکز حواس و تغییر در عادت زمان خواب باشد (شب بی‌خوابی - و چرت زدن روزانه) بطور معمول داروها توسط کبد گرفته و از بدن پاک می‌گردند در بیماران سیروتیک روند پاکسازی بدن از داروها به کندی صورت می‌گیرد. لذا تاثیر داروها در بدن تا مدت‌های بیشتری می‌ماند لذا بیماران سیروتیک به عوارض جانبی داروها حساستر می‌باشند.

• از مشکلات دیگر بیماران سیروتیک وضعیت فشار خون عروقی است که در کبد جریان دارند. بطور طبیعی خون از روده‌ها و طحال از طریق وریدباب وارد کبد می‌شود. ولی در این بیماران این جریان خون کند می‌شود و باعث بالا رفتن فشار در ورید باب می‌گردد این مسئله باعث توقف جریان طبیعی خون گردیده و باعث بزرگ شدن طحال شده از طرفی خون از جریانات فرعی اطراف کبد سعی به فرار دارد که این امر باعث می‌شود در بعضی از نواحی بدن واریس‌های متورم ایجاد شود از جمله ایجاد واریس مری و معده و ایجاد واریس مقعدی و واریس اطراف ناف.

• یادآور می‌شود شیوع هموروئید در بیماران سیروتیک ربطی به بالا رفتن فشار ورید باب ندارد.

واریس مری و معده گاه خطرناک شده و منجر به خونریزی می‌گردند در این صورت بیمار در معرض خطر جدی فرار گرفته و پزشک باید فوراً خونریزی را بصورتی بند آورد.

#### تشخیص سیروز چگونه است؟

پزشک اغلب از روی علامت بیمار و آزمایشات به این بیماری پی می‌برد. پزشک در معاینات بالینی ممکن است در وهله اول متوجه بزرگ شدن اولیه کبد باشد و یک آزمایش خون از شما انجام دهد و این آزمایشات نشاندهنده بیماری کبد خواهد بود. گاه پزشک ممکن است از بیمار سونوگرافی سی‌اس‌اسکن و یا اسکن ایزوتوپ از کبد و طحال‌عمل آورد. • گاه پزشک جهت تایید تشخیص تصمیم به بیوپسی کبد از راه پوست می‌گیرد. که طی این عمل با کمک یک سوزن از طریق پوست وارد کبد شده و نمونه‌ای از نسج کبد گرفته می‌شود و جهت آسیب‌شناسی به آزمایشگاه فرستاده می‌شود.

• گاه بطور اتفاقی در حین جراحی و یا انجام لاپاراسکوپی که طی آن از طریق یک لوله دوربین‌دار داخل شکم دیده می‌شود متوجه کبد فرسوده و بزرگیده فرد سیروتیک می‌شوند.

#### درمان سیروز چیست؟

درمان سیروز توقف و تاخیر روند پیشرفت و به حداقل رساندن تخریب سلولهای کبدی و کاهش عوارض جانبی است. بطور مثال در بیماران سیروز الکلی توقف مصرف الکل می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند. در صورتی که بیمار هپاتیت داشته باشد پزشک ممکن است در مواردی با دادن کورتون بطور محدود یا داروهای ضد ویروسی آسیب سلول کبدی را کاهش دهد.

دارو ممکن است بعضی علامت بیمار سیروتیک را مانند خارش رفع یا کاهش دهند. ادم و آسیت (احتباس مایع) را با کاهش مصرف نمک غذایی کم کرد. داروهای مدر (ادرال‌آور) می‌توانند مایعات اضافی بدن را کاهش دهند و از ایجاد ادم جلوگیری کنند. تغییرات عملکرد ذهنی که در جریان سیروز ممکن است رخ دهد با رژیم غذایی و دارو تا