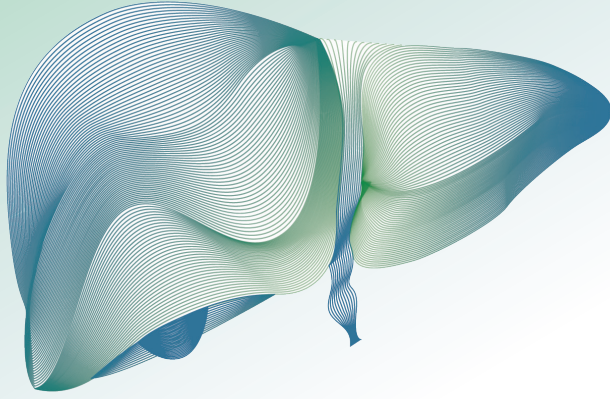




تعرف على مرض الكبد الدهني غير الكحولي

هو بشكل مبسط عبارة عن تراكم كمية من الدهون الكبيرة المخزنة في خلايا الكبد، ويُعد هو الشكل الأكثر شيوعاً وانتشاراً من أمراض الكبد المزمنة.

الأسباب

مقاومة الأنسولين، وهي التي تحدث عندما لا يتم امتصاص السكر من الخلايا استجابةً لهرمون الأنسولين

الوزن الزائد أو السمنة

ارتفاع نسبة السكر في الدم (قرط سكر الدم) مما يدل على وجود مقدمات مرض السكري أو مرض السكري من النوع الثاني

الأعراض

عادة، لا يكون لمرض الكبد الدهني غير الكحولي NAFLD أي علامات أو أعراض وعندما يتطور المرض يتسبب في ظهور أعراض.

في المراحل المتقدمة من المرض تكون الأعراض كالتالي:

تضخم الأوعية الدموية أسفل سطح الجلد

الإرهاق

ألمًا أو عدم راحة في الجزء العلوي الأيمن من البطن

تضخم الطحال

احمرار راحة اليد

اصفرار الجلد والعينين (اليرقان)

انتفاخ في البطن (الاستسقاء)

مارس التمارين الرياضية.



حافظ على وزن صحي.



اختر نظامًا غذائيًا صحيًا.



الوقاية

لتقليل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي: