در صفحه سلامت از علایم کبد چرب و راه های درمان آن بنویسید. چربی کبد من، گرید ۲ است. باید چه کنم؟

آنچه شما خواسته اید

کبد چرب و دردسرهایش

بیماری کبد چرب به دلیل تجمع چربی مازاد در کبد ایجاد و اغلب در افرادی دیده می شود که اضافه وزن دارند یا چاق هستند

پزشکی

امروزه در جهان کبد چرب به یک بیماری اپیدمی و همه گیر تبدیل شده به طوری که از هر ۱۰ نفر در جهان یک نفر به آن بیماری مبتلا است. در ادامه به بررسی این بیماری خواهیم پرداخت.

کبد چرب چیست؟

بیماری کبد چرب به دلیل تجمع چربی مازاد در کبد ایجاد و اغلب در افرادی دیده می شود که اضافه وزن دارند یا چاق هستند. کبد چرب معمولاً در مراحل اولیه آسیبی ایجاد نمی کند و علایمی ندارد، اما در صورت بدتر شدن می تواند منجر به آسیب جدی به کبد شود.

علت بیماری کبد چرب

کبد چرب می تواند ناشی از مصرف زیاد الکل باشد، اما بیشتر افراد مبتلا به این بیماری دچار بیماری نوع غیر الکلی هستند که ناشی از مصرف الکل نیست. عواملی که در ایجاد این بیماری نقش دارد، عبارت اند از:

- ✓ فشار خون بالا
- ✓ افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون
- ✓ ابتلا به دیابت نوع ۲
- ✓ اضافه وزن و چاقی به خصوص در اطراف شکم

برخی افراد به دلایل دیگری مثل سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، هپاتیت B مزمن، هپاتیت C مزمن، بیماری هموکروماتوز و عوارض جانبی برخی داروها به کبد چرب مبتلا می شوند.

انواع کبد چرب غیر الکلی

✓ **کبد چرب ساده یا استئاتوز (کبد چرب گرید یک):** در این مرحله سلول های چربی شروع به رسوب در کبد می کنند. در کبد چرب گرید یک هیچ التهاب یا زخمی وجود ندارد.

✓ **استئاتوهپاتیت غیر الکلی (کبد چرب گرید ۲):** این مرحله زمانی رخ می دهد که تجمع چربی در سلول های کبد با التهاب همراه باشد.

✓ **فیبروز (کبد چرب گرید ۳):** این مرحله زمانی اتفاق می افتد که بافت اسکار پایدار در کبد و در رگ های خونی اطراف کبد وجود داشته باشد. در کبد چرب گرید ۳ کبد می تواند به درستی عمل کند.

✓ **سیروز کبدی (کبد چرب گرید ۴):** در این مرحله کبد به درستی کار نمی کند و علایمی مانند زرد شدن پوست و سفیدی چشم ها و درد مبهم در سمت راست پایین دنده ها شروع می شود.

علایم کبد چرب

کبد چرب دارای این علایم است:

- ✓ دردشکم
- ✓ از دست دادن اشتها
- ✓ کاهش وزن
- ✓ ضعف یا خستگی
- ✓ حالت تهوع
- ✓ خارش پوست
- ✓ زردی پوست و چشم
- ✓ کبودی پوست و خون ریزی آسان
- ✓ ادرار تیره رنگ
- ✓ تغییر رنگ مدفوع
- ✓ تجمع مایع در شکم (آسیت)
- ✓ تورم پاها
- ✓ خوشه های قابل مشاهده از رگ های خونی زیر پوست
- ✓ بزرگ شدن سینه در مردان
- ✓ سرگیجه

درمان و پیشگیری

درمان کبد چرب بستگی به علت آن دارد، بعضی از انواع آن ممکن است نیازی به درمان نداشته باشد. اصلاح سبک زندگی علاوه بر درمان می تواند باعث پیشگیری از این بیماری شود.

۱ اجتناب از مصرف الکل و دیگر مواد سمی: پرهیز از مصرف الکل، ضروری ترین بخش کنترل کبد چرب الکلی است. همچنین بیماران باید از مصرف داروهایی مثل کورتیکواستروئیدها که باعث آسیب به کبد می شود، اجتناب کنند.

۲ رژیم غذایی: رژیمی با چربی تعدیل شده برای پیشگیری از کبد چرب توصیه می شود.

۳ کاهش وزن: کاهش وزن می تواند باعث کاهش مقدار چربی جمع شده در کبد شود.

۴ ورزش: ورزش منظم برای بهبود این بیماری، مفید و روشی مناسب برای کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون است.

۵ دارو درمانی تحت نظر پزشک: داروهایی که برای درمان مقاومت انسولین استفاده می شود، می تواند مفید باشد.

۶ گیاه خار مریم (Milk Thistle): خار مریم گیاهی است که برای درمان بیماری های کبدی استفاده و باعث افزایش تولید آنزیم های آنتی اکسیدانت می شود که به کبد برای شکستن و دفع مواد سمی کمک می کند. همچنین این گیاه ممکن است باعث افزایش تولید سلول های کبدی جدید شود. البته مصرف آن باید تحت نظر پزشک باشد.

برای این مخاطب عزیز که به بیماری کبد چرب گرید ۲ مبتلا هستند، بهترین راه درمان، تغییر سبک زندگی است. با خوردن غذاهای کم چرب و افزایش فعالیت بدنی می توانید بیماری خود را درمان و هر چند وقت یک بار با پزشک متخصص مشورت کنید.

پرسش و پاسخ پزشکی

دختری ۲۱ ساله هستم و تا حالا فعالیت ورزشی نداشته ام؛ بعد از اولین جلسه ورزش هوازی پای چپم گرفت و زانو درد شدم. از روز بعد درد و سوزش زانوی من زیاد شد. پایم را کامل می توانم خم و راست کنم، اما همچنان بعد از یک هفته درد دارم، چه کنم؟

نگران نباشید. شما به احتمال زیاد دچار کشیدگی تاندون داخلی زانو شده اید که به استراحت و داروی ضد التهاب نیاز دارید و تا بهبودی کامل باید حدود یک ماه صبر و در صورت استمرار درد با پزشک متخصص مشورت کنید.

سلامت

پیاده‌روی کنید، سالم بمانید

یک مطالعه جدید نشان می دهد که برداشتن ۸ هزار و ۲۰۰ قدم در روز به طور درخور توجهی خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد

به احتمال زیاد شنیده اید که پیاده‌روی برای سلامتی مفید است، اما بیشتر افراد درباره این که چقدر به پیاده‌روی در روز برای سالم ماندن نیاز دارند، اتفاق نظر ندارند. به تازگی یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله نیچر نشان می دهد که برداشتن ۸ هزار و ۲۰۰ قدم در روز به طور درخور توجهی خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد.

آستانه ۸ هزار و ۲۰۰ قدم

محققان دریافتند که پیاده‌روی به میزان ۸ هزار و ۲۰۰ قدم در روز، آستانه‌ای است که در آن فرد شروع به کاهش چشمگیر خطر ابتلا به انواع بیماری های مزمن می کند. در این مطالعه، میزان پیاده‌روی و ورزش افراد اندازه گیری شد و شرکت کنندگان به طور متوسط ۷ هزار و ۷۳۰ قدم در روز پیاده‌روی کردند.

کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری رفلاکس معده و ...

به گفته محققان، به طور خاص، پیاده‌روی به میزان ۸ هزار و ۲۰۰ قدم در روز منجر به کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری رفلاکس معده به مری، آپنه خواب و اختلال افسردگی اساسی می شود. خطر ابتلا به این بیماری ها با گام های بیشتری که شرکت کنندگان برداشتند، بیشتر کاهش یافت، به طوری که برداشتن بین ۸ تا ۹ هزار قدم در روز منجر به کاهش خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا می شود، اما این خطر برای افرادی که در روز بیش از ۹ هزار قدم برمی داشتند، کاهش بیشتری نداشت.

اهمیت فعالیت بدنی در سلامت کلی بدن

فعالیت های بدنی مانند راه رفتن روی مکانیسم های متعدد و تقریباً تمام سلول های بدن تأثیر می گذارد. فواید این فعالیت ها شامل تقویت استخوان ها و ماهیچه ها، مدیریت وزن، کاهش التهاب مزمن، کاهش اضطراب، بهبود قدرت و کارایی قلب و عروق خونی است. این فواید منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی و سرطان می شود و به ما این فرصت را می دهد که برای مدت طولانی تری سالم تر زندگی کنیم.

آشپزی من

ترفند

ترفند پخت لپه دیرپز

لپه را جداگانه بپزید | همیشه لپه را جداگانه بپزید تا اگر لپه دیرپز بود، مواد غذایی دیگر شما هدر نرود. اگر لپه شما دیرتر از حد معمول پخته می شود، پیشنهاد می کنیم لپه ها را نیم پز یا کامل بپزید و در فریزر قرار دهید تا در زمان تهیه غذا با مشکل مواجه نشوید.

لپه را خیس کنید | بهتر است قبل از پخت لپه دیرپز، لپه ها را چند ساعت در آب ولرم خیس کنید. خیس کردن لپه علاوه بر کاهش دادن زمان پخت، سبب می شود نفخ لپه هم گرفته شود.

از زودپز کمک بگیرید | اگر زمان کمی برای تهیه غذا دارید، بهتر است لپه ها را در زودپز بپزید، اما مراقب باشید زمان کمی به این کار اختصاص دهید، ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت برای پخت لپه کافی است، زیرا زیاد ماندن لپه در زودپز سبب می شود لپه، وا برود و له شود.

نمک را ابتدای غذا اضافه نکنید | افزودن نمک به غذا در ابتدای پخت موجب دیر پختن گوشت و حبوبات می شود، بنابراین بهتر است نمک را آخر به آن بیفزایید تا مواد غذایی راحت تر بپزند و ید آن به میزان زیادی حفظ شود.

سند وفاکتور فروش خودرو سواری هاچ بک مدل جک ۹۷ به شماره پلاک ایران ۳۲-۹۸۷ق۱۶ وشماره موتور (VIN)HFC4GB3/3DJ0007268 وشماره شاسی NAKSG7423JB108358 به نام افسانه ذبیحی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۶۵۱/ش

برگ سبز بنز E240 مدل ۲۰۰۳ سفید شماره انتظامی ۷۴-ایران ۷۲۶ ط ۶۸ شماره شاسی WDB2110611A211083 شماره موتور 11291331464990 به نام صدیقه شوروزی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۵۶۷/ف

برگ سبز خودور پژو پارس بنام محمود زارعی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۹ د ۵۸ و شماره موتور 124K0373892 و شماره شاسی NAAN01CA5EH110050 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۹/پ

برگ سبز کامیون جک ۹ تن مسقف چادری ۱۴۰۰ شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۵۶ع ۲۱ و شماره موتور ASF38S51547721264 5 **شماره شاسی** N5RSU7SN5M2900170 **به نام سید جمال الدین یوسفی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۹۵۶۳۲/ف

اینجانب فرحناز اسمعیلی نمدان مالک خودرو سمند LXU7 به شماره انتظامی ۶۷۷ هـ ۸۴ ایران ۷۴ به شماره شاسی NAAC91CE0LF700885 و شماره موتور 124K1483733 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی** سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۹۵۶۷۱/ف

اینجانب زهرا جعفری سیرزار مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۴۳ ی ۲۸۷ ایران ۴۲ شماره بدنه NK697841 و شماره موتور 139B0300553 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۹۵۶۲۸/ر

برگ سبز و سند خودرو تیبا بنام صدیقه رحیمی ابراهیم آبادی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۹۱ م ۳۴ و شماره موتور M15/8724819 و شماره شاسی NAS811100J5840103 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۷/پ

کارت کارگری اینجانب علی عادلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۱۴۰۱۹۵۷۱۹/ر

سند کمپانی خودرو رونیز مدل ۹۴ نقره ای متالیک شماره انتظامی ۳۳ ایران ۴۵۱ ب ۳۲ شماره شاسی 404649 شماره موتور KA24865949X بنام میر مجتبی باغبان عنبرانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۶۱۱/ف

برگ سبز و کارت خودرو ساینا سفید مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۵۸۳ ی ۱۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS831100L5700046 **و شماره موتور** M15/9065379 **بنام ملیحه صحرا گرد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۱۸/ف

برگ سبز وسند کمپانی سمندایکس۷ خاکستری روشن متالیک مدل ۸۴ شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۸۸ ب ۱۸ شماره موتور 12484081634 شماره شاسی 14520841 بنام سید محمد سلیمی اشکذری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۶۷۸/ف

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره پلاک ۶۳ ایران ۱۲۴ ب ۶۲ و شماره موتور 10FSM84552749 و شماره شاسی ۸۲۶۴۴۸۹۸ به نام فاطمه علی نژاد به شماره ملی ۲۲۹۲۰۷۹۳۴۸ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۶۸۲/ش

برگ سبز، کارت موتورو کارت سوخت موتورسیکلت هندا مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۵۴۷۶۹ به شماره موتور ۰۱۲۵NBYV۷۱۶۴۲۱ به شماره شاسی ۱۲۵A۹۵۱۴۹۱۴NBY*** بنام حمید خراطی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۶۶۹/م

سندخودروسواری هاچ بک تیپ 1654 مدل۹۷ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۹۲ ب ۱۷ به شماره موتور BM16LB*H033610 **وشماره شاسی** NAPC320BBJ1005771 **به نام جعفربهشتی صفت مفقودوفاقداعتبارمی باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۳۰/

برگ سبز خودرو پژو GLX بنام علی خواجه به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۳۳ ن ۱۷ و شماره موتور ۲۲۵۶۳۱۱۲۴۵۸ و شماره شاسی ۰۰۸۱۰۱۱۲۵۵ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۸۴/پ

برگ سبز وسند کمپانی تراکتور کشاورزی ITM تیپ ۳۹۹ مدل ۹۳ بشماره انتظامی ۱۲-۷۲۴ ک ۱۴ رنگ قرمز روغنی بشماره موتور YAW3811B بشماره شاسی N3HKTAA4DEHP14343 بنام محمود عباسی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۷۱۸/م

برگ سبز خودرو چری بنام مهدی دهقانی کروکی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۲۹ ق ۹۱ و شماره موتور MVME4T15BADH000477 و شماره شاسی NATGBACR3H1000399 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۷۳/پ

برگ سبز و سند خودرو زانتیا بنام مهدی ابراهیمی به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۳۵۷ ط ۵۴ و شماره موتور ۰۰۴۲۰۰۵۰ و شماره شاسی S1512283123397 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۷۰۲/پ

برگ سبز کمپانی خودرو پژو پارس سال ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۱۳۶ ایران ۶۱۳ ۲۱ و شماره موتور 164B0092383 وشماره شاسی NAAN11FE5GH727618 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۹۸/پ

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان شرکت منیران (تکام) به شماره ثبت ۱۳۸۹۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۵۳۹۷ (نوبت دوم)

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان شرکت منیران (تکام)، برای نوبت دوم درساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۷ در محل قانونی شرکت، واقع در بزرگراه شهید کلانتری ابتدای بلوار پیروزی، پیروزی ۲/۱ (آلاله) آلاله ۸، شماره ۵ تشکیل می گردد، لذا از کلیه سهامداران محترم دعوت می گردد در جلسه مذکور حضور به هم رسانند. **دستور کار جلسه:** ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت ۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی مربوط به عملکرد سالهای ۱۳۹۸، ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و اخذ تصمیم. ۳- انتخاب اعضای هیئت مدیره و بازرسان قانونی اصلی و علی البدل ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار **هیئت مدیره** ۱۴۰۱۹۵۴۵۸/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بگ مدل ۱۴۰۱ سفید شماره انتظامی ۴۲-ایران ۸۴۷ س ۵۷ شماره شاسی NAAP03EE2NJ305675 شماره موتور 182A0182042 به نام سیده سکینه بهبودی ریشخوری مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۹۵۶۵۰/ف

برگ سبز موتور سیکلت سپند به شماره انتظامی ۸۳۵-۶۶۳۷۶ وشماره موتور ۵۲۱۱۳۰۳۸ وشماره تنه NB5-125S8890728 به نام بهروز احمدی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۶۸۶/ش

کلیه مدارک خودرو کامیونت آذرخش بنام رضا زارعی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۹ ع ۸۷ و شماره موتور ۴۲۳۶۰۳۰۰۰۰۴۰۷۸۵ و شماره شاسی TLT79000277 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۸/پ

برگ سبز موتور سیکلت ایرانا بنام مجید عطایی به شماره انتظامی ۷۷۴-۳۶۵۹۱ و شماره موتور ۱۵۷FMIIR1006552 و شماره شاسی NFA***125A8415658 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۵۶۲/پ

برگ سبز وانت پیکان مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۶۲-۲۶ و شماره موتور 11490079799 **شماره شاسی** NAAA36AA7BG254609 **به نام فاطمه نارویی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۹۵۶۱۹/ف

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان خراسان رضوی (سهامی خاص) به شماره ۳۵۵۹۲ به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۱۰۴۸۸

به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان خراسان رضوی (سهامی خاص) می رساند جلسه مجمع عمومی عادی شرکت مذکور روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ رأس ساعت ۹ صبح در محل سالن جلسات اتحادیه گاوداران استان واقع در بلوار امامت، نبش امامت ۱۴ برگزار می گردد لذا از نمایندگان قانونی صاحبان سهام دعوت به عمل می آید با در دست داشتن اصل معرفی نامه از تشکل خود (به انضمام شماره ثبت، شناسه ملی، کد ملی، تاریخ تولد روز / ماه / سال نماینده) در جلسه حضور بهم رسانند.

دستور کار جلسه مجمع عمومی عادی:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره در خصوص عملکرد صندوق
۲- بررسی و تصویب اصلاحیه بودجه سال مالی منتهی به پایان آذر ماه سال ۱۴۰۱
۳- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره شرکت برای سال مالی منتهی به پایان آذر ماه سال ۱۴۰۲
۴- بررسی و تصویب اصلاحیه آئین نامه معاملات
۵- بررسی و تصویب اصلاحیه دستور العمل تنخواه گردان صندوق
۶- بررسی و تصمیم گیری در خصوص فروش دفتر مرکزی صندوق و خرید دفتر جدید مطابق بودجه مصوب
۷- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص فروش یا اقاله املاک تملک شده
۸- تصمیم گیری در خصوص تسویه حساب بدهکاران صندوق (بخشودگی ۶ درصد وجه التزام)

ضمناً گزارش اصلاحیه بودجه سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ و بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ جهت ارائه به سهامداران محترم در دفتر صندوق موجود می باشد.

هیئت مدیره صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان خراسان رضوی
۱۴۰۱۹۵۶۲۷/م