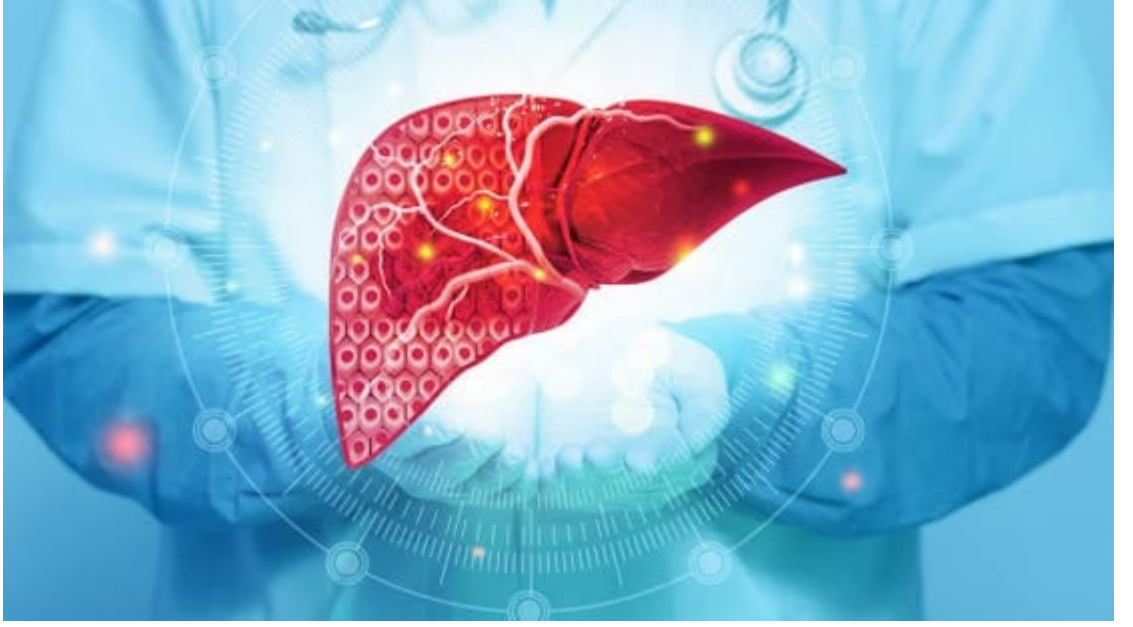


كيف تحمي كبدك من الأمراض: أسباب ونصائح للحفاظ عليه

7 سبتمبر، 2025



الكبد هو أكبر عضو داخلي في جسم الإنسان، يبلغ حجمه تقريبًا حجم كرة القدم الأمريكية، ويقع تحت القفص الصدري في الجانب الأيمن من البطن، ويصل وزنه إلى حوالي 1.8 كيلوغرام.

أهمية الكبد ووظائفه

يعد الكبد عضوًا حيويًا يساعد في هضم الطعام، وتصفية السموم من الجسم، وإنتاج عوامل التخثر التي تحافظ على تدفق الدم بشكل طبيعي، بالإضافة إلى العديد من الوظائف الأخرى. ولا تظهر أمراض الكبد دائمًا بأعراض واضحة، لكن عند ظهورها قد تشمل اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)، ألمًا وتورمًا في البطن، تورمًا في الساقين والكاحلين، حكة في الجلد، بولًا داكنًا، برازًا فاتح اللون، تعبًا مستمرًا، غثيانًا أو قيئًا، فقدان الشهية، وسرعة ظهور الكدمات.

تعقيد الكبد ودوره الحيوي

وفقًا لدراسة نُشرت في مجلة "نيتشر" العلمية عام 2025، فإن الكبد عضو معقد يؤدي وظائف هضمية وغدد صماء وتنظيم مناعي. يلعب دورًا محوريًا في الحفاظ على التوازن الفسيولوجي من خلال عمليات الأيض وإزالة السموم والاستجابة المناعية. تتسبب عوامل متعددة في إضعاف

وظائف الكبد، مما يؤدي إلى إصابات حادة أو مزمنة قد تتطور إلى أمراض متقدمة، وتسبب أمراض الكبد وفاة نحو مليوني شخص سنويًا، ما يعادل 4% من الوفيات العالمية.

أسباب أمراض الكبد

تشمل أسباب أمراض الكبد العدوى الميكروبية مثل الطفيليات والفيروسات، التي تسبب التهابًا يعيق وظائف الكبد، وأكثرها شيوعًا فيروسات التهاب الكبد (A، B، C). كما تلعب اضطرابات المناعة الذاتية دورًا في إصابة الكبد، مثل التهاب الكبد المناعي الذاتي والتهاب الأقنية الصفراوية. وهناك أمراض وراثية تؤدي إلى تراكم مواد ضارة داخل الكبد مثل داء ترسُّب الأصبغة الدموية وداء ويلسون.

أيضًا، تلعب العوامل السلوكية دورًا مهمًا، مثل تعاطي الكحول لفترات طويلة، ومرض الكبد الدهني المرتبط بالسمنة، وتناول أدوية معينة أو مستحضرات عشبية، والتعرض للمواد الكيميائية السامة.

نصائح للحفاظ على صحة الكبد

وتوصي مؤسسة الكبد الأمريكية باتباع 9 خطوات للحفاظ على كبد صحي:

الحفاظ على وزن صحي: يساعد فقدان الوزن وممارسة الرياضة بانتظام في تقليل دهون الكبد وتحسين صحته.

اتباع نظام غذائي متوازن: تجنب الأطعمة عالية السعرات والدهون المشبعة والسكريات، وزيادة تناول الألياف والفواكه والخضروات.

تجنب السموم: تقليل التعرض للمواد الكيميائية والمنتجات السامة، واستخدام الكمادات عند الحاجة، والابتعاد عن التدخين.

الاعتدال في استهلاك الكحول: لأن الكحول يسبب تلف خلايا الكبد ويؤدي إلى تشوهه.

تجنب الإبر الملوثة: استخدام أدوات طبية نظيفة وتوخي الحذر في عمليات الوشم أو الثقب، وعدم مشاركة أدوات النظافة الشخصية.

ممارسة الجنس الآمن: لتقليل خطر الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي.

غسل اليدين جيدًا: لتجنب انتقال العدوى.

اتباع تعليمات الأدوية بدقة: لتجنب الضرر الناتج عن سوء الاستخدام أو التداخل مع الكحول.

الحصول على التطعيم: ضد التهاب الكبد A وB، مع العلم أنه لا يوجد لقاح ضد التهاب الكبد C حتى الآن.