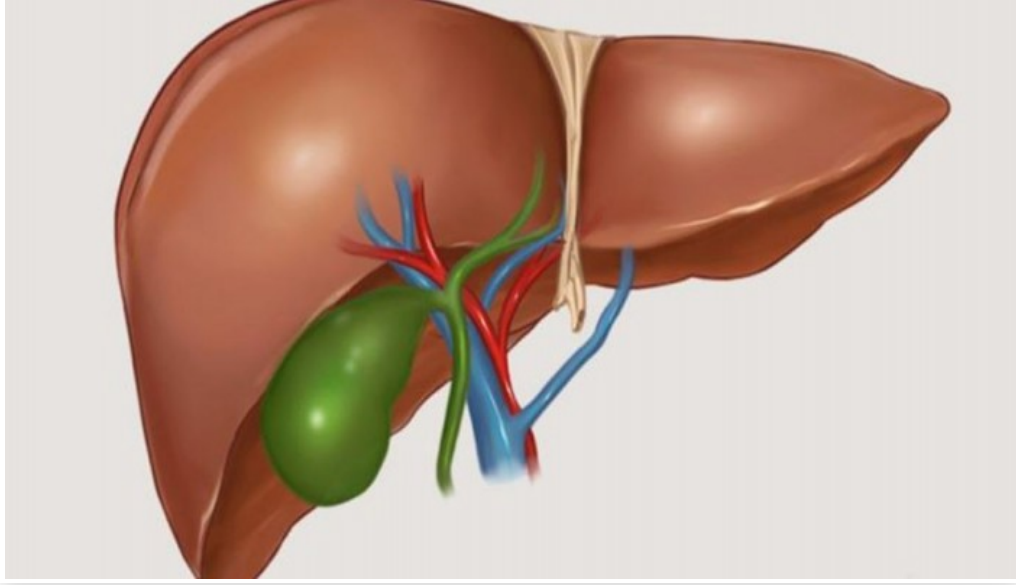


5 عوامل تؤثر سلبا في صحة الكبد



الثلاثاء 9 أبريل 2019 07:04 م

يعد الكبد أحد أهم الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، إذ يؤدي وظائف لا غنى عنها، أهمها تخليص الجسم من السموم

وهناك عوامل مختلفة قد تؤثر سلبا على عمل الكبد، أهمها:

1- الكحول:

يعلم الجميع أن الكحول عدو الكبد، لأنها تسبب له أضرارا كبيرة بغض النظر عن الكمية التي يتناولها الشخص وعندما تصل المواد السامة إلى الدم، يعمل الكبد ببطء وبمشاركة آليات إضافية لترشيح وتحييد الإثانول، وهذا يسبب اضطراب عمل الكبد

2- الغذاء غير الصحي:

تؤثر التغذية في كل شيء في الجسم عمليا، بما فيها وظائف الكبد، لذلك يجب اختيار المواد الغذائية بدقة؛ فمثلا، لكيلا تؤثر المواد الغذائية في عمل الكبد، يجب ألا تكون دهنية أو مالحة جدا، لأن الغذاء الدهني يسبب اضطراب عملية التبادل الغذائي ومرض الكبد الدهني غير الكحولي، ويضطرب أيضا تدفق الصفراء، ما يؤدي إلى ركودها ومن ثم تطورها إلى التهاب القنوات الصفراوية أو تكوّن الحصى

3- مركبات الديوكسين والزئبق والرصاص:

تشكل هذه المواد خطورة كبيرة على الكبد والديوكسينات هي مواد تحتوي على الكلور كما تؤثر سلبا في الكبد مركبات الزئبق والرصاص التي تدخل الجسم عادة مع الماء والغذاء، أو مع الهواء المشبع بغازات عوادم السيارات

4- الأدوية والعقاقير:

تؤثر بعض الأدوية سلبا في الكبد، ومنها مسكنات الألم ومخفضات الحرارة على سبيل المثال لا الحصر

5- الوزن الزائد:

تعد السمنة والوزن الزائد من عوامل التأثير السلبي في الكبد؛ لأن تراكم الدهون يؤثر في حالة الأعضاء الداخلية ويتم في الكبد إنتاج الكوليسترول والمادة الصفراء التي من دونها لا يمكن هضم الدهون