

# نَصَائِحٌ صَحيّةٌ لِالتَّهَابِ الْكَبَدِ

يعتبر التهاب الكبد الوبائي نوع ج أنه التهاب فيروسي يصيب الكبد . إن معظم المصابين بهذا التهاب لا يصابون بأي أعراض جانبية لدرجة أنهم قد لا يشعرون بإصابتهم بهذا المرض ، ذلك حتى أن يبدأ الكبد بالتلف . يظهر تليف الكبد من خلال خصوص المصاب به إلى فحص روتيني ضد مرض آخر ، وذلك بعد مرور فترة طويلة عليه من الإصابة بهذا التهاب.

وبحسب البحوث العلمية الحديثة ، فيوجد أدوية عديدة ظهرت بهدف تحسين مآل المصابين بهذا المرض ، بالإضافة إلى أن الرعاية الذاتية تساعده أيضًا في السيطرة عليه.

لذلك من الضروري اللجوء إلى اتباع نصائح صحية لالتهاب الكبد ، وأبرزها في ما يلي :

## • تناول الأغذية الصحية

يجب أن يتبع المصابون بمرض التهاب الكبد نظام غذائي صحي وسلام ، كما أن هذه النصيحة موجهة أيضًا للأصحاء . تتضمن الأغذية الصحية التي ينصح بتناولها ، الخضروات والحبوب الكاملة والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم . وتعتبر الحمية الغذائية التي ينصح ان يتبعها المرضى المصابين بالتهاب الكبد الوبائي نوع ج نفس الحمية التي يتبعها مرضى القلب ، والتي تتمثل بالتقدير من الكوليسترول والدهون.



## • شرب السوائل

يجب الحرص على شرب كوب كبير من الماء مع كل وجبة طعام وأيضاً بين الوجبات . يجب أن يكون جسم المصاب بهذا التهاب رطباً دائماً ، ويحث ينصح شرب من 8 إلى 10 كوب من الماء في اليوم.



## • تجنب زيادة الوزن

تؤدي زيادة الوزن بكثرة إلى الإصابة بحالة الكبد الدهني ، التي تحدث بسبب تراكم الدهون في الكبد ، مما قد يؤدي إلى الإصابة بتشمع الكبد . لتجنب زيادة الوزن بكثرة ، ينصح اتباع نظام حمية غذائية صحية وممارسة الرياضة بانتظام . في حال لم يحصل المريض على النتيجة الالزامية والمرجوة لوحده ، فيجب مراجعة اختصاصي التغذية لمساعدته على حل هذه المشكلة وخسارة الوزن الزائد.

## • ممارسة الرياضة

تعتبر الرياضة جزء ضروري من حياة المرضى المصابين بالتهاب الكبد ، وهذا الأمر ليس فقط للوقاية من زيادة الوزن ، بل للحفاظ على قوة الجسم وكتلة العضل أيضاً . مع تفاقم هذا التهاب ، فإن العديد من التغيرات تحدث في الجسم ، ومن بينها فقدان الكتلة العضلية . لذا ، من الضروري ممارسة النشاطات الجسدية بهدف الوقاية من هذه التغيرات وحتى مواجهتها .

## • الإبتعاد عن استهلاك المكملات الغذائية

لا يوجد دليل مؤكد حتى الآن ، على وجود فائدة أي مكمل غذائي

بالنسبة للمرضى المصابين بهذا الالتهاب . كما أنه يوجد خطر من أنواع معينة من المكمولات ، التي تساعد على فقدان الوزن وعلى بناء العضلات ، ذلك بما أنها ارتبطت بالفشل الكبدي . لذا ، يجب استشارة الطبيب المختص قبل استخدام مصا بي التهاب الكبد لأي نوع من المكمولات الغذائية .



#### • السيطرة على الضغوطات النفسية

على الرغم من أن أغلبية الأشخاص يعيشون ضغوطات نفسية بسبب أسلوب الحياة والمتطلبات الكثيرة ، إلا أن هذه الضغوطات تكون أقوى الفعالية لدى المصابين بالأمراض المزمنة ، ومنها مرض إلتهاب الكبد . من جهة أخرى ، يكون المصابين بهذا المرض الالتهاب الكبد شديدي القلق بما يتعلق بالمرض والعلاج .

لذلك ، ينصح في هذه الحالة ، بإتباع نظام غذائي صحي وسلام ومارسة التمارين الرياضية بانتظام ، للتخفيف مما لديهم من ضغوطات نفسية . وبالنسبة لبعض الحالات فيجب اللجوء إلى الإرشاد والطب النفسيين.