

# نصائح صحيّة لالتهاب الكبد

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

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

لذلك من الضروري اللجوء الى اتباع نصائح صحيّة لالتهاب الكبد ، وأبرزها في ما يلي :

## ▪ تناول الأغذية الصحية

يجب أن يتبع المصابون بمرض التهاب الكبد نظام غذائي صحي وسليم ، كما أن هذه النصيحة موجهة أيضا للأصحاء . تتضمن الأغذية الصحية التي ينصح بتناولها ، الخضراوات 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 بالتقليل من الكولسترول والدهون.



## ▪ شرب السوائل

يجب الحرص على شرب كوب كبير من المياه مع كل وجبة طعام وأيضًا بين الوجبات . يجب أن يكون جسم المصاب بهذا الإلتهاب رطبًا دائمًا ، وحيث ينصح شرب من 8 الى 10 كوب من المياه 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 اللازمة 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 الالتهاب ، 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 المكملات ، التي تساعد على فقدان الوزن وعلى بناء العضلات ، ذلك بما أنها ارتبطت بالفشل الكبدي . لذا ، يجب استشارة الطبيب المختص قبل استخدام مصابي التهاب الكبد لأي نوع من المكملات 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 الالتهابي شديدي القلق بما يتعلق بالمرض والعلاج .

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