

تشمّع الكبد



كتيّب
معلومات المريض

(أحضر هذا الكتيّب إلى كل موعد)

جدول المحتويات

أهلاً وسهلاً!	صفحة ٣
ما هو تشمّع الكبد؟	صفحة ٤
لماذا يُعتبر تشمّع الكبد مشكلة؟	صفحة ٥
ما هي أعراض تشمّع الكبد؟	صفحة ٦
علامات وأعراض انهيار المعاوضة	صفحة ٧
إدارة تشمّع الكبد الذي تعاني منه	صفحة ١٠
معلومات عن النظام الغذائي	صفحة ١١
مفكرة المواعيد	صفحة ١٤
قائمة الأدوية	صفحة ١٦
جدول تتبّع الوزن	صفحة ١٧
مواعيد التصوير بالموجات فوق الصوتية	صفحة ١٨
مواعيد تنظير المعدة	صفحة ١٩
ملاحظات	صفحة ٢٠



أهلاً وسهلاً!

إننا فريق متعدد التخصصات، نتمتع بالخبرة والموثوقية و نكرّس الجهود لإدارة حالات المرضى الذين يعانون من تشمّع الكبد وأمراض الكبد المتقدّمة.

إلا أنك كمريض يمكنك أن تساعدنا على مساعدتك أنت. يمكنك إحداث فرق كبير في صحتك من خلال حضور المواعيد وحجوزات التصوير، والحفاظ على وزن صحي، وتناول الطعام المناسب، وأخذ جميع الأدوية الموصوفة لك.

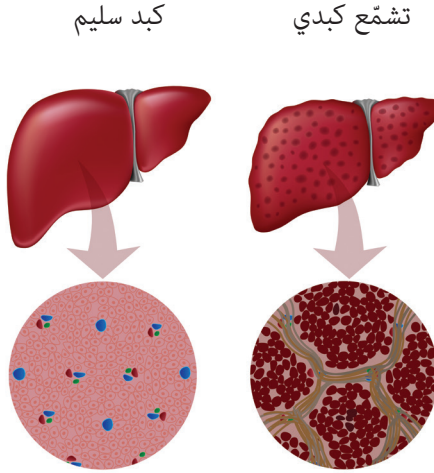
إذا كانت لديك أية أسئلة، فلا تتردد في الاتصال بنا.

ما هو تشمّع الكبد؟

يعني تشمّع الكبد ببساطة تندّب الكبد. وتندّب الكبد مصدر قلق لأنه يتسبب في موت خلايا الكبد السليمة وحلول نسيج ندبي متصلّب محلّها. تحدث هذه العملية ببطء، وغالبًا لا يمكن عكسها وقد تؤدي إلى تصلب الكبد بالكامل وتندّبه وتقلّصه.

هناك العديد من أسباب تشمّع الكبد. وأكثر الأسباب شيوعًا تنجم عن الإصابة بالتهاب الكبد المزمن ب و ج بالإضافة إلى استهلاك الكحول على المدى الطويل. وقد يكون سببه أيضًا تراكم الدهون في الكبد. هذا السبب يظهر عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو من مرض السكري.

هناك أسباب أخرى أقل شيوعًا لتشمّع الكبد مثل التهاب الكبد المناعي الذاتي (حيث يهاجم جهاز المناعة في الجسم الكبد) بالإضافة إلى بعض الأدوية والمواد الكيميائية البيئية.



لماذا يُعتبر تشمّع الكبد مشكلة؟



يصبح الكبد المصاب بالتشمّع متصلبًا وعُقدًا مع وجود أنسجة ندبية، وهو ما يجعل من الصعب للغاية تدفق الدم عبر الكبد. يؤدي هذا الأمر إلى تراكم أو ضغط على جانب واحد من الكبد مما يؤدي إلى زيادة الضغط داخل الأوردة المتصلة بالكبد.

تخيّل خرطومًا مليئًا بالماء وقد انشنى من طرف واحد. إن هذا يسبّب تراكم الماء وتدفقه إلى الخلف نحو الصنبور (الحنفية).

أحد الأوردة المتأثرة بذلك هو الوريد البابي المسؤول عن جلب الدم إلى الكبد. عندما يزداد الضغط في هذا الوريد فإنه يُطلق على هذا الأمر اسم فرط ارتفاع ضغط الدم البابي.

يتسبب هذا الأمر في تدفق الدم (مثل خرطوم ملتو) إلى الخلف نحو الطحال. عندئذٍ يزداد حجم الطحال مما يؤدي إلى تدمير الصفائح الدموية (نوع من خلايا الدم) التي تؤثر على مدى تخثر الدم.

وإلى جانب التسبب في مشاكل في تدفق الدم، فإن النسيج الندبي يحدّ أيضًا من مدى قدرة الكبد على أداء وظيفته.

يتمثل دور الكبد في تصفية السموم وإزالتها وإنتاج الصفراء لتفتيت المغذيات والتحكّم بتخثر الدم وإنتاج بروتينات مهمة.

عندما لا يستطيع الكبد القيام بهذه الأدوار الحيوية فإن ذلك يؤدي إلى تهرب العديد من السموم إلى الجسم مما يسبب التشوُّش وصعوبة التركيز.

ما هي أعراض تشمّع الكبد؟

هناك مرحلتان (٢) مختلفتان من تشمّع الكبد - تشمّع تعويضي ولا تعويضي.

غالبًا ما يكون لتشمّع الكبد التعويضي أعراض قليلة للغاية أو يكون بدون أية أعراض. والسبب أنه تكون هناك خلايا سليمة في الكبد ما تزال كافية لأداء عمله. عند هذه النقطة يمكن للكبد 'التعويض' عن الضرر الذي حصل أو العمل الإضافي بدلاً من ذلك.

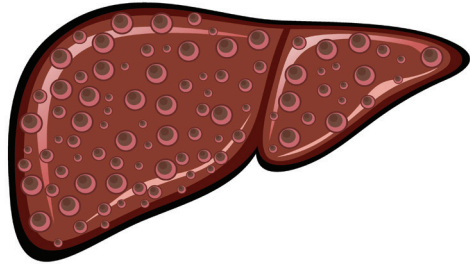
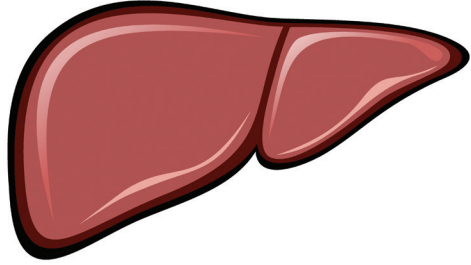
إلا أنه إذا استمرت عملية تلف الكبد (من التهاب الكبد غير المعالج، أو من سوء التغذية أو تعاطي الكحول)، فإن خلايا الكبد السليمة ستصبح مجهدة ولن يمكنها بعدئذٍ العمل بشكل جيد.

تشمل الأعراض التي قد تشعر بها ما يلي؛

* الإرهاق * ضعف الشهية * خسارة الوزن

عندما تصبح خلايا الكبد السليمة متعبة أكثر ممّا يمكنها تحمّله فقد تتطور حالتك من التشمّع الكبدي التعويضي إلى اللا تعويضي.

إن تشمّع الكبد اللا تعويضي خطير للغاية. يلاحظ الأشخاص المصابون بتشمّع الكبد اللا تعويضي انهيارًا سريعًا في صحتهم وستظهر عليهم علامات فشل الكبد وأعراضه.



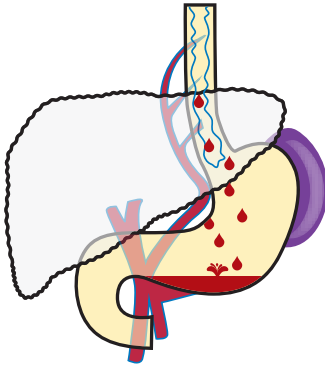
بعض علامات وأعراض انهيار المعاوضة

١. نزيف الدوالي

نظرًا لارتفاع الضغط في الأوردة، تصبح بعض الأوعية الدموية الكبيرة في المريء (أنبوب التغذية) منتفخة ومتضخمة.

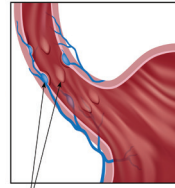
هذا الأمر يمكن أن يعرّضك لخطر انفجار الأوعية الدموية - وهذا ما يسمى الدوالي النازفة.

عندما يحدث هذا الأمر فإنه يكون حالة طارئة. إذا تقيأت دمًا أو لاحظت أن برازك قد أصبح أسود اللون وأشبه بالقطران يجب عليك الذهاب إلى أقرب قسم للطوارئ على الفور.

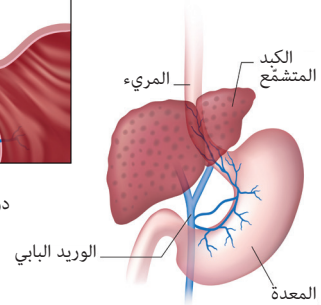


دوالي نازفة

دوالي المريء



دوالي المريء



دوالي المريء

٢. اعتلال الدماغ (التشوش الذهني)

عندما تصاب بالتشمع الكبدي يكون كبك غير قادر على تصفية السموم من جسمك. وعندما يحدث ذلك، يمكن للسموم مثل الأمونيا (النشادر) أن تدخل الدماغ وتسبب التشوش. وهذا ما يسمى اعتلال الدماغ (*en-cef-a-lop-a-thy*).

تؤثر المراحل المبكرة من اعتلال الدماغ على أنماط نومك. فقد تلاحظ أن لديك صعوبة في النوم ليلاً لكنك تشعر بالنعاس الشديد أثناء النهار.

قد تلاحظ أنت أو أحباؤك أيضاً تغييرات في مزاجك وتركيزك. وقد تكون كل هذه الأعراض مراحل مبكرة للاعتلال الدماغى ويجب أن تذكرها في موعدك التالى.

يمكن أن يكون اعتلال الدماغ خطيراً جداً.

إذا لاحظت أنت أو أحباؤك أنك تشعر بالتشوش أو النعاس الشديد، يجب أن تذهب على الفور إلى قسم الطوارئ بالمستشفى.



٣. الاستسقاء



يمكن أن يسبب الضغط المرتفع في الأوردة الناجم عن تشمّع الكبد أيضًا تراكم السوائل في المعدة. وهذا ما يسمى الاستسقاء (*uh-sigh-teez*).

في هذه الحالة، يصبح البطن كبيرًا جدًا وستلاحظ زيادة مفاجئة في الوزن.

وربما ستشعر بعدم الارتياح تمامًا وسيصبح تناول الطعام صعبًا حيث ستشعر دائمًا بالشبع.

و قد تجد أيضًا أن التنفس يصبح صعبًا، خاصة عند الاستلقاء.

يمكن أن يكون الاستسقاء مهددًا للحياة إذا أُصبت بعدوى في السائل.

إذا بدأت تعاني فجأة من آلام في المعدة أو إذا ارتفعت حرارتك، فستحتاج إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى على الفور.

٤. اليرقان

اليرقان هو اصفرار الجلد وبياض العينين الناجم عن تراكم البيليروبين. والبيليروبين مادة يصفّيها عادةً الكبد السليم.

إذا لاحظت اليرقان لأول مرة، فقد يكون ذلك إشارة إلى أن كبدك قد يكون آخذًا بالازدياد سوءًا أو أن هناك عدوى. راجع طبيبك على الفور إذا حدث ذلك.



إدارة تشمّع الكبد الذي تعاني منه

على الرغم من عدم وجود علاج لتشمّع الكبد فهناك العديد من الأشياء التي نقوم بها لمتابعة مدى حسن تعامل كبدك مع الإصابة بتشمّع الكبد.

فحص سرطان الكبد

عندما تكون مصابًا بتشمّع الكبد، فإنك تكون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكبد. وسرطان الكبد خطير للغاية، ولهذا السبب سنرسل إليك موعدًا لإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية لكبدك كل ٦ أشهر لمتابعة الأمر.



من المهم جدًا أن تحضر هذه المواعيد.

تصريف سوائل الاستسقاء

إذا أصبح الاستسقاء غير مريح أو كبيرًا، فقد تحتاج إلى تصريف السوائل. وهذا ما يسمى بزل البطن أو الصنبور الاستسقاوي. سيشرح طبيبك أو الممرضة الإجراء بمزيد من التفصيل إذا لزم الأمر.



فحوص الدم

قبل مواعيدك في العيادة ستحتاج إلى إجراء فحوص لدمك حتى نتمكن من مراقبة مدى حسن عمل كبدك. من المهم إجراء فحوص الدم هذه في أقرب وقت ممكن قبل موعدك.

الأدوية



هناك العديد من الأدوية المختلفة التي قد يصفها لك الأطباء في عيادة الكبد. ومن المهم جداً أن تؤخذ الأدوية بالضبط بالشكل الموصوف لك.

أحد هذه الأدوية هو

Lactulose، وهو دواء سائل



لزوج يمكن وصفه لك لمنع

اعتلال الدماغ (التشوش). يعمل هذا الدواء عن

طريق امتصاص السموم في الجسم وإخراجها

من الجسم مع البراز. وعلى الرغم من أن هذا الدواء يمكن أن يزيد من عدد مرات تبرزك كل يوم وأن يجعلها غير مريحة، فمن المهم للغاية الاستمرار في أخذه. لا تتردد في التحدث إلى ممرضي العيادة إذا كنت تواجه مشاكل في أخذ Lactulose.

هناك فئة أخرى من الأدوية للمساعدة في منع اعتلال الدماغ الكبدي هي المضادات الحيوية غير القابلة للامتصاص والتي تعمل عن طريق تقليل تراكم الأمونيا في الجسم.

التغذية وتشمّع الكبد

كجزء من زيارتك المنتظمة للعيادة لإدارة تشمّع الكبد لديك، قد يقترح عليك الطبيب أو الممرض تحديد موعد لرؤية اختصاصي التغذية في العيادة.

فيما أن تشمّع الكبد يوقف عمل الكبد بشكل صحيح، فإنه لا يمكن إطلاق بعض المواد الكيميائية التي توفر الطاقة للجسم من الكبد. يدفع هذا الأمر الجسم إلى استخدام ما لديك من الدهون والعضلات للحصول على الطاقة.

يؤدي ذلك إلى خسارة الوزن بشكل غير سليم وهزال العضلات، وهو ما يمكن أن يكون شديد الخطورة على صحتك.

لمنع ذلك، سيقوم اختصاصي التغذية بتقييم متطلباتك الغذائية بدقة ويساعدك على وضع خطة طعام تركز على نظام غذائي عالي الطاقة وغني بالبروتين للحفاظ على العضلات والحفاظ على عمل الجسم بشكل طبيعي.

لماذا تُعتبر التغذية مهمة في حالة تشمّع الكبد؟



التغذية الجيدة مهمة جداً لدعم وظائف الكبد عند الإصابة بتشمّع الكبد. إن نقص التغذية وخسارة الوزن وهزال العضلات أمور شائعة في حالة تشمّع الكبد، ويمكن إدارتها من خلال النظام الغذائي الصحيح.

لن يحتاج كل شخص مصاب بتشمّع الكبد إلى اتباع نفس النظام الغذائي، لذلك من المهم مقابلة اختصاصي تغذية في عيادة الكبد يمكنه تقديم معلومات غذائية تناسب حالتك.

هل أحتاج إلى اتباع نظام غذائي خاص؟

تشمّع الكبد

في المراحل الأولى من تشمّع الكبد، غالباً ما لا تكون هناك حاجة إلى نظام غذائي خاص. يمكن أن تدعم التغذية الجيدة وظيفة كبدك وصحتك العامة. يجب عليك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي. ويجب أن يحتوي نظامك الغذائي على مجموعة متنوعة من كل المجموعات الغذائية بما في ذلك الخبز والحبوب والفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون (والبدائل مثل العدس والبقوليات) ومنتجات الألبان (والبدائل مثل الصويا). تزود كل مجموعة غذائية جسمك بالعناصر الغذائية الأساسية، لذا من المهم ألا تستثني أيًا من هذه المجموعات الغذائية من نظامك الغذائي.

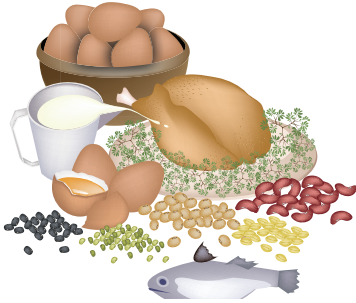
أمراض الكبد المتقدمة

إذا كان تشمّع الكبد لديك أكثر تقدماً (مرض الكبد المتقدم) سيوصي اختصاصي التغذية بنظام غذائي أكثر تخصصاً. من الشائع أن تعاني من أعراض مثل ضعف الشهية والغثيان وانخفاض مستويات الطاقة أو احتباس السوائل في الساقين (الوذمة) أو البطن (الاستسقاء). غالباً ما تجعل هذه الأعراض من الصعب تناول كمية الطعام (خاصة البروتين) التي يحتاجها جسمك. وبالإضافة إلى ضعف وظائف الكبد، يمكن أن يؤدي ضعف التغذية إلى سوء التغذية وهزال العضلات (خاصة في ذراعيك وحول كتفك وصدرك وظهرك). إذا كنت مصاباً بمرض كبدي متقدم، فمن المهم جداً أن تتحدث مع

طبيبك واختصاصي التغذية بشأن نظامك الغذائي، فقد يوصيك باتباع نظام غذائي غني بالبروتين وقليل الملح (الصوديوم).

إذا تم نصحك باتباع نظام غذائي غني بالبروتين، فإن الأطعمة التي يجب عليك أن تتناول كميات أكبر منها تشمل: اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض والحليب والزيادي والحبوب والمكسرات والبذور والعدس والبقوليات ومنتجات الصويا. وقد يوصي طبيبك أو اختصاصي التغذية أيضاً بمشروبات بروتين مكملة.

إذا تم نصحك باتباع نظام غذائي منخفض الملح (قليل الصوديوم)، فيجب عدم إضافة الملح إلى الأطعمة في الطهي أو على المائدة، ويجب تجنب الأطعمة المصنعة والوجبات الجاهزة والتوابل الغنية بالملح.



يجد معظم الأشخاص المصابين بمرض الكبد المتقدم أن تناول عدة وجبات صغيرة في اليوم يساعدهم، خاصة إذا كانت شهيتك ضعيفة. يوصى بتناول ست إلى ثماني وجبات صغيرة يوميًا، وتناول وجبة خفيفة جيدة قبل الذهاب إلى الفراش.

كيف يمكنني مقابلة اختصاصي تغذية؟

يمكن لطبيبك أو ممرض الكبد إحالتك لمقابلة اختصاصي تغذية. في أول موعد لك مع اختصاصي التغذية، سيقوم بإجراء تقييم غذائي يشمل ما يلي:

- قياس الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم (BMI). وقد يقيس أحياناً قوة قبضة يدك وحجم عضلاتك في ذراعيك العلويتين.
- الاستفسار عن الأعراض السريرية التي قد تؤثر على كمية الطعام والشراب التي يمكنك تناولها.
- تقييم الأطعمة والمشروبات التي تتناولها والمتصلة باحتياجات الكبد وأية حالات طبية أخرى لديك.

سيقدم لك اختصاصي التغذية بعد ذلك توصيات عملية حول نظامك الغذائي والتغذية للمساعدة في دعم وظائف كبدك وصحتك العامة. وقد تتغير احتياجاتك الغذائية بمرور الوقت، لذلك سيتابع اختصاصي التغذية الأمر معك لاحقاً للتأكد من أنك تتناول دائماً أفضل الأغذية المناسبة لكبدك.

مفكرة المواعيد

[illegible]

مفكرة المواعيد (تابع)

[illegible]

قائمة الأدوية

[illegible]

جدول تتبع الوزن

[illegible]

مواعيد التصوير بالموجات فوق الصوتية

[illegible]

مواعيد تنظير المعدة

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Norgine Pty Limited

Building A, Suite 3.01, 20 Rodborough Road,
Frenchs Forest, NSW, 2086

Phone: 1800 636 000

Norgine and the sail logo are registered trademarks of the
Norgine group of companies.

Original booklet development: Carlie Stephens CNC Hepatology - Liver Clinic, St George Hospital, UNSW