

تورم الساقين و الكاحلين... الكشف عن أعراض مرض تليّف الكبد الدهني



يعتبر "الكبد" عضواً حيويًا يوفر أكثر من "500 وظيفة" أساسية للجسم ، لذلك، فإن أي مشاكل مع الكبد يمكن أن تكون خطيرة وبعيدة المدى.

و كما يوحي الاسم ، فإن مرض "الكبد الدهني" ينتج عن زيادة الدهون في الكبد. وهي حالة منفصلة عن مرض "الكبد الكحولي" الذي ينتج عن سنوات من الإفراط في الشرب، على الرغم من أن الأعراض يمكن أن تتداخل بين الحالتين.

وفي المراحل المبكرة من مرض الكبد الدهني، غالبا ما لا تظهر الأعراض، ما يعني أنه يمكن أن يستمر المريض دون اكتشاف إصابته لسنوات.

وهذا ما يعد خطيرا لأنه يمكن أن يتطور إلى تليف الكبد، وهو المرحلة الأخيرة والأكثر خطورة من المرض، والتي يمكن أن تؤدي إلى فشل الكبد وحتى الموت.

وتشرح مؤسسة "NHS Inform": "تليف الكبد هو تندب في الكبد ناتج عن تلف الكبد المستمر الطويل الأمد. والأنسجة الندبية تحل محل الأنسجة السليمة في الكبد وتمنع الكبد من العمل بشكل صحيح. ولا يمكن عكس الضرر الناجم عن تليف الكبد، ويمكن أن يصبح في النهاية واسع النطاق بحيث يتوقف الكبد عن العمل. وهذا ما يسمى بالفشل الكبدي".

ويمكن أن يكون تليف الكبد مميتا إذا فشل الكبد. ومع ذلك، عادة ما يستغرق الأمر سنوات حتى تصل الحالة إلى هذه المرحلة ويمكن أن يساعد العلاج في إبطاء تقدمها.

ومن بين أحد أعراض تليف الكبد (تورم الساقين والكاحلين)، وهي حالة تُعرف باسم "الوذمة".

وذلك لأن تلف الكبد يمكن أن يضغط على الوريد البابي الذي ينقل الدم من الجهاز الهضمي والمرارة والبنكرياس والطحال إلى الكبد، ما يؤدي إلى تراكم السوائل في مناطق معينة.

ويمكن أن يؤثر هذا التورم أيضا على القدمين والبطن.

وتشمل علامات الوذمة:

- تورم أو انتفاخ الكاحلين أو القدمين أو الساقين

- البشرة اللامعة أو المشدودة

- التغيرات في لون الجلد، وعدم الراحة، والتصلب والخدوش عند الضغط على الجلد

والأسباب الأخرى الأكثر شيوعا للوذمة هي: الجلوس لفترة طويلة أو الحمل أو الإصابة أو لدغة حشرة.

وإذا كنت تعاني من وذمة غير مبررة، يجب عليك التحدث إلى الطبيب، خاصة إذا كانت مصحوبة بعلامات أخرى لمرض الكبد الدهني.

ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) يمكن أن يتسبب مرض الكبد الدهني أيضا في:

- ألم خفيف أو مؤلم في أعلى يمين البطن (فوق الجانب الأيمن السفلي من الضلوع)

- التعب الشديد

- فقدان الوزن غير المبرر

- الضعف

- اليرقان

وتتضمن طرق تقليل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني ما يلي:

- فقدان الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن

- الإقلاع عن التدخين

- ممارسة الرياضة بانتظام

- تناول نظام غذائي صحي ومتوازن.