



نقش فعالیت بدنی در بیماران کبد چرب چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۶

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

زمانی که حین ورزش احساس می کنید ضربان قلب و تنفس شما بطور محسوس بالا رفته ولی همچنان می توانید یک جمله کوتاه مانند " هوا امروز خوب است " را به صورت کامل و بدون وقفه بیان کنید نشان دهنده شدت متوسط ورزش است ولی اگر بین جمله مجبور به نفس گیری شوید نشان دهنده بالا بودن شدت ورزش است.

در بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، بیماریهای کلیوی یا دیابت بهتر است مشاوره با متخصص طب ورزشی انجام شود.

ورزش با شدت متوسط به تمامی مبتلایان به کبد چرب توصیه می گردد. در بیماران قلبی، کلیوی و دیابتی بهتر است مشاوره با متخصص طب ورزش انجام گیرد.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

برنامه ورزشی با شدت متوسط شامل ۲ تا ۳ جلسه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ای و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته به بیماران کبد چرب توصیه می گردد.

در افرادی با میزان آمادگی جسمانی کم می توان جلسات ۱۰ دقیقه ای سه بار در روز را شروع کرد و بتدریج به ۲۰ دقیقه در روز به صورت ممتد افزایش داد.

ورزش باید با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن شروع و با ۵ تا ۱۰ دقیقه سرد کردن خاتمه یابد.

راه رفتن با ریتم حدود ۱۰۰ تا ۱۱۰ قدم در دقیقه برای یک فرد با قد و وزن متعادل تخمین تقریبی از شدت متوسط ورزش می باشد، این مورد معادل سرعت ۵ در تردمیل در سطح صاف و بدون شیب است.



در مبتلایان به موارد پیشرفته کبد چرب و افراد خیلی چاق ممکن است برای رسیدن به کاهش وزن قابل قبول نیاز به ورزش با شدت بالا باشد. برای تخمین شدت بالا می توان از تست صحبت کمک گرفت.

آیا فعالیت بدنی و ورزش برای درمان بیماری کبد چرب مفید است؟

با پیشرفت تکنولوژی میزان فعالیت مردم به صورت چشمگیری کاهش داشته است. در گذشته افراد برای تامین نیازهای خود به تلاش فیزیکی بیشتری نیاز داشتند و همین موضوع باعث بیشتر شدن میزان فعالیت آنان بوده است. اما امروزه چه در کشورهای توسعه یافته و یا در حال توسعه، کم شدن فعالیت بدنی تاثیر چشمگیری داشته است. همین موضوع باعث اپیدمی شدن چاقی شده است.

در تحقیقی که در سال ۲۰۱۸ انجام شد، داشتن فعالیت بدنی حتی اگر باعث کاهش وزن نشود، باز هم برای بهبود بیماری کبد چرب مفید و مناسب است.



چگونه ورزش باعث کاهش چربی کبد می شود؟

ورزش یکی از پایه های اصلی درمان کبد چرب و سندرم متابولیک می باشد. ورزش از راه های ذکر شده باعث کاهش چربی کبد می شود.

الف) ورزش مصرف گلوکز را افزایش میدهد تا انرژی لازم را برای عضلات تامین کند.

ب) ورزش باعث افزایش حساسیت بافت های مختلف نسبت به انسولین می گردد. بهبود عملکرد انسولین در بدن باعث افزایش سوخت و مصرف قند و چربی توسط سلول های عضلانی و کبدی می شود.

ج) ورزش با مکانیسم افزایش حساسیت به انسولین باعث کاهش عوامل التهابی شده و در نتیجه مانع از ایجاد التهاب و فیروز در کبد می گردد.

د) ورزش باعث کاهش ورود اسید های چرب آزاد به کبد می شود. از طرفی ورزش با افزایش سوخت و اکسیداسیون اسیدهای چرب، باعث کاهش چربی کبد می گردد.

ه) ورزش در کاهش ترشح نوعی پروتئین به نام میوکین از بافت عضلانی که باعث ایجاد التهاب در بدن می شود، نقش عمده ای دارد.

و) ورزش باعث افزایش تبدیل چربی های سفید به قهوه ای می شود که این نوع چربی بر خلاف چربی سفید برای بدن مفید بوده و در ایجاد حرارت در بدن نقش دارد.

ورزش در کنار رژیم غذایی مناسب و اصلاح رفتار، نقش مکمل را در کاهش وزن و کاهش چربی و التهاب کبدی ایفا می کند.

چه نوعی ورزشی برای درمان کبد چرب مفید است؟

هم ورزش های هوازی (مانند دویدن، پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا، ایروبیک، تردمیل و دوچرخه ثابت) و هم ورزش های قدرتی (مانند وزنه برداری) در کاهش چربی کبدی موثر هستند.

به عبارتی بهترین ورزش هایی که می توان برای درمان کبد چرب توصیه کرد شامل موارد زیر می باشد:



تمرینات استقامتی: تمرینات هوازی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، دویدن و ...

اصولا این تمرینات طولانی مدت بوده و ممکن است انتخاب اول فرد نباشد، ممکن است بیمار در این نوع تمرین کاهش وزن نداشته باشد اما کاهش چربی کبد در این نوع تمرینات مشهود می باشد.