
چکیده

سیروس قبادی^۱

کبد یکی از بزرگترین اعضای بدن انسان محسوب می شود. وزن آن حدود ۱/۵ کیلو گرم است و در ناحیه فوقانی سمت راست شکم قرار دارد. کبد در بدن نقش آشپزخانه را ایفاء می کند. بدین ترتیب که کلیه غذاها قبل از جذب در روده از کبد عبور کرده و فرایند تصفیه و فرآوری را طی می کنند. داروهای گوناگونی که می خوریم از کبد عبور کرده و کبد میزان داروی مورد نیاز را تنظیم و مازاد آنرا دفع می کند. این عضو با ارزش بدن همچنین آنزیم ها، هورمون های و سایر مواد بیولوژیکی بدن را نیز تنظیم و مانع افزایش میزان آنها در خون می شود.

پس کبد یک عضو با نقش آفرینی متعدد در بدن است و می باید بسیار مورد مراقبت قرار گیرد. در این گزارش برخی از هشدارها و توصیه های لازم از زبان کبد آورده شده است.

۱. دانشیار گروه زیست شناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

تلفن: ۰۹۱۸۱۳۱۵۷۰۶، دورنگار: ۴۲۷۴۵۴۵ - ۰۸۳۱

پست الکترونیکی: ghobadi@sci.razi.ac.ir



- مراقب داروها باشید. تمام داروها مواد شیمیایی هستند و هنگامی که شما چند دارو را با هم و بدون تجویز پزشک مصرف می کنید، ممکن است معجونی سمی تهیه کرده باشید که شدیداً به من آسیب می زند. من به آسانی آسیب می بینم و این آسیب ها که «سیروز» نامیده می شوند دائمی می باشند. استفاده از داروها در برخی موارد ضروری است. اما مصرف دارو هنگامی که ضروری نیست، یک عادت بد است. تمامی این مواد شیمیایی می توانند به طور جدی به من آسیب بزنند.

- مراقب ریزدانه های افشانه ها باشید! به یاد داشته باشید، من باید آنچه را که شما تنفس می نمایید سم زدایی کنم. از اینرو، در هنگام استفاده از افشانه های پاک کننده از وجود تهویه هوا اطمینان حاصل نموده و یا از ماسک استفاده کنید. در استفاده از افشانه های حشره کش، ضد کپک و رنگ احتیاط مضاعف نمایید. مراقب آنچه که تنفس می کنید باشید.

- مراقب پوستتان باشید. حشره کش هایی که بر روی درختان و بوته ها می پاشید، نه تنها حشرات را می کشند بلکه می توانند از طریق پوستتان به من برسند و سلول های مرا از بین ببرند. در هنگام کار با حشره کش ها، از دستکش، لباس آستین بلند، کلاه و ماسک استفاده نمایید.

من نمی توانم به شما بگویم که مشکلی دارم مگر زمانی که به انتهای راه رسیده باشم. به یاد داشته باشید: من شکایت نمی کنم. مصرف بیش از حد داروها، الکل و دیگر مواد مضر به من آسیب می زند. این شاید تنها خطری باشد که شما باید. خواهشمندم توصیه مرا بپذیرید:

- با پزشک خود وضعیت مرا بررسی نمایید.
- آزمایش های غربال گری خون می توانند برخی از مشکلات من را شناسایی کنند.
- اگر من صاف و نرم باشم، وضعیتم خوب است و اگر سفت و ناهموار باشم، می تواند نشانه وجود مشکل باشد.
- اگر پزشک شما متوجه مشکلی شود، سونوگرافی و سی تی اسکن می تواند مشکل را آشکار سازد.
- زندگی من و شما بستگی به رفتار شما با من دارد.

شریک خاموش و همیشه دوستدار شما - کبد

سلام من کبد شما هستم. اجازه دهید به شما بگویم چقدر دوستدار شما هستم.

۱- من آهن، مقادیر زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را ذخیره می کنم. بدون من شما قدرت انجام این کار را ندارید.

۲- من با ساختن صفرا به هضم غذای شما کمک می کنم. بدون من، شما ضعیف خواهید شد.

۳- من مواد شیمیایی سمی شامل مواد الکلی و داروها (تجویز شده یا نشده) و همچنین مواد مضر را که شما به من داده اید، سم زدایی می کنم. بدون من، عادت های بد شما را خواهد کشت. ۴- من مثل یک باتری، با ذخیره کردن قند و چربی تا زمانی که شما به آن نیاز داشته باشید، انرژی را ذخیره می کنم. بدون من، سطح قند خون شما شدیداً پایین خواهد آمد و شما به اغما خواهید رفت.

۵- من خونی را درست می کنم که حتی قبل از تولد در بدنتان جاری بود. بدون من، شما اینجا نبودید.

۶- من پروتئین های جدیدی را می سازم که بدن شما برای سلامت و رشد به آنها نیاز دارد. بدون من، شما به طور صحیح قادر به رشد نخواهید بود.

۷- من سمومی را که از طریق هوا، دود آگزوز و مواد شیمیایی وارد بدنتان می شود پاک می کنم. بدون من، شما توسط آلاینده ها مسموم خواهید شد.

۸- من فاکتورهای انعقادی را می سازم تا وقتی بدن شما به طور تصادفی خراشیده می شود، خونریزی را متوقف کند. بدون من، شما تا پای مرگ خونریزی می کنید.

۹- من به شما در دفاع علیه میکروب هایی که به طور مداوم وارد بدنتان می شوند، کمک می کنم. من ویروس های سرماخوردگی، آنفولانزا و دیگر میکروب هایی که با آنان مواجه می شوید را از بین می برم و یا لاقل آنها را ضعیف می کنم.

بینید من چقدر دوستدار شما هستم، ولی آیا شما هم دوستدار من هستید؟

اجازه دهید چند راه ساده برای دوست داشتن من (کبد) را به شما بگویم.

- من را در مواد و نوشابه های الکلی غرق نکنید. حتی یک لیوان مشروب برای برخی افراد زیاد است و می تواند برای تمام عمر به من آسیب بزند.