**کبد کلید تندرستی**

**یول دوکروایف**

**مترجم : راد، احمد**

کبد خود را یاری کنید او هم بشما یاری خواهد کرد.دربارهء این عضو مهم دستور پزشکان‏ را با دقت بکار بندید و کمتر کوتاهی روا نشمارید.

این غدهء شگرف رئیس و سرپرست آزمایشگاه سازمان بدن است.این کیمیاگر هوشمند بر ضربان قلب،بر انبساط عروق خونی،بر خوبی گوارش،بر فعالیتهای روانی و بر نیروی ماهیچه‏ها پاسبانی می‏کند.

یاخته‏های کبدی از محصولهای مختلف شیمیائی،به آن اندازه که برای کار کرد خوب و کامل همه اعضاء لازم است،ترشح می‏کنند.اینک چند نمونه:اگر کبد از پیش مواد زائد ازت‏دار را به«اوره»تبدیل نکرده باشد،کلیه‏ها نخواهند توانست آنها را دفع کنند،بلکه انبار ویتامین‏هاییست که بدون آنها مغز استخوان توانائی نخواهد داشت مواد اصلی خون را تولید کند. فعالیت جسنی،اگرچه در اصل به غده‏های تناسلی مربوط است،ولی تعدیل آن به دستگاه تنظیم‏ کبد وابسته است که عمل هورمون‏های تناسلی را میزان می‏کند.همچنین کبد است که اسیدهای‏ آمینه و سرم آلبومین(مادهء سفیده‏ای ومائی)خون را می‏سازد،و در تعدیل آب و نمک مورد احتیاج بدن نظارت دارد.فعالیت روده‏ها را صفرا،که در کبد تشکیل می‏شود،سرپرستی می‏کند و مانع می‏شود که از فضولات هضم مسموم شویم.

خونریزی بدون کمک کبد باعث مرگ فوری می‏شود.اوست که خونریزی را قعط میکند، و هم برعکس ماده‏ای برضد انعقاد خون ترشح می‏کند تا خطر مسدود شدن سرخ رگهای قلب و مغز بواسطهء لخته‏های خون پیش نیاید.کبد برضد ویروسها و سموم میکروبها بمبارزه و آنها را از بدن بیرون میراند.اوست که ما را از شر داروهائی که بیش از حد لازم جذب شده باشد خلاص‏ می‏سازد و بافت‏های بدن ما را از زبان سم‏های صنعتی حفظ می‏کند.

این بزرگترین شیمی‏دان جهان آفرینش نیروی عظیم خود را از غذاهائی که ما میخوریم‏ بیرون میکشد.از ایدراتهای کربون،گلیکوژن می‏سازد و ذخیره می‏کند تا بعد به نسبت‏ احتیاج،در فاصله هم کم‏وبیش تند،صادر کند.ذخیره بخش چربی را برای روزهای سخت‏ تأمین می‏کند:

با این همه فعالیت جای هیچگونه شگفتی نیست که آن از همه غده‏های دیگر بیشتر باشد،وزن آن یک چهلم وزن تمام بدن است.رنگش قرمز و شکلش گنبدی است،بطور شایسته‏ای‏ در زیر حجاب حاجز،درست بالای سمت راست شکم زیر حمایت قفسهء سینه قرار گرفته.

عجب در این است که تمام اعمال مفصل و پیچیدهء کبد فقط بوسیلهء یک نوع از یاخته‏ها انجام‏ می‏شود.این واحدهای ریز که شمارهء آنها به میلیون‏ها میرسد در جریان پیوسته‏ای از خون‏ غلوطه میخورند.قسمتی از این خون از لولهء هاضمه بوسیلهء سیاه رگ بزرگ«ورید باب»بدان وارد می‏شود که برای پخت و پز شیمیایی کبد مواد غذائی می‏آورد،قسمت دیگر که اکسیژن‏ حمل می‏کند بوسیلهء سرخ رگ کبدی از قلب بدان می‏ریزد.این دو جوی خون،درست پیش از رسیدن به یاخته‏ها که کار اصلی این آزمایشگاه دقیق را عهده دارند،باهم می‏آمیزند.

ممکن است تصور شود که کار دائمی،آنها را می‏ساید و از بین می‏برد.در واقع هم همینطور است ولی به کبد موهبت خاصی اعطا شده که می‏توان گفت زندگی جاویدان دارد.یاخته‏های قلب‏ یا مغز وقتی بمیرند یاخته دیگری جای آنها را نمی‏گیرد،برخلاف کبد که پیوسته تجدید می‏شود.با آزمایش این موضوع ثابت شده:می‏توان به تناوب تکه‏هایی از کبد حیوانی را برداشت‏ تا آنجا که وزن تکه‏های بریده شده از وزن اصلی تمام غده بیشتر شود و معهذا به کار خود ادامه‏ می‏دهد.رمز طول عمر این عضو در همین ترمیم و تجدید دایمیست.

با این همه زمانی می‏رسد که این قهرمان هم،در زیر بار سنگین بیش از حد،کمر خم‏ کند.سرانجام از هم دررفتگی این عضو بیماری«تشمع کبد»است.بدبختانه این بیماری فراوان‏ است و الکل بزرگترین نقش را در ایجاد آن بازی می‏کند.وقتی که شمارهء بسیاری از یاخته‏های‏ کبدی از بین رفت،امکان تجدید و ترمیم را از دست می‏دهند و بافت یک پارچه‏ای از توده‏ لنفی سفتی بجا می‏گذارند.

خوشبختانه نشانه‏های این بیماری از همان آغاز آشکار می‏شود:بر روی چهره و شانه‏ها دانه‏های ستاره شکل ریزی پیدا می‏شوند که عبارتند از نقش باریکی از شبکه دوالی(واریسی) خستگی عمیق،لاغری،کم شدن میل جنسی نیز زنگهای خطر این بیماری هستند.بزرگ شدن‏ کبد و تجزیه‏های شیمیائی نارسایی عمل آن را مشخص می‏سازند،در خون بیش از حد لزوم آلبومین‏ پیدا می‏شود.

آزمایش ذره‏بینی در مبتلایان تشمع کبدی نشان می‏دهد که سلامت یاخته‏های کبدی از دست‏ رفته و به فساد خطرناکی دچار شده‏اند:آنها آگنده از چربی می‏شوند.این اختلال نشانه مبارزهء یاخته‏های ناتوان در مقابل حمله‏های دایمی شیمیائی است که پیش درآمد ویرانی آنهاست.

در نتیجهء زحمات دکتر بست و همکارانش،در سال 1910 برضد ترشح چربی کبد که‏ کشنده است،نخستین راه امیدی پیدا شده است.ایشان ثابت کرده‏اند که کمبود بعضی از ویتامین‏ ها در رژیم غذائی حیوانات مورد آزمایش،عامل پیه گرفتن یاخته‏های کبدی است و کولین‏ (Choline)از گروه ویتامین‏هایẓBẒمی‏تواند این خطر را برطرف کند.

از سال 1940 این کشف منجر به تحقیق عمل قابل توجهی شد:مشاهده کردند که در غالب‏ اوقات واماندگی یاخته‏های کبدی،با توجه به کار سنگینی که به عهده دارند،نتیجهء تغذیهء غیر کافیست.البته بیماریهای متعددی ممکن است به این عضو آسیب برساند،از سرطان گرفته‏ تا التهاب ویروسی کبد.ولی بیشتر اوقات،یاخته‏های کبدی در اثر کمبود مواد غذائی از کار می‏افتند.

یک پزشک نیویورکی موسوم به دکتر آرتور پانک با این اختلال یاخته‏ای بیماران خود، که بیشترشان مبتلا به«تشمع الکلی»پیشرفته‏ای بودند،به مبارزه پرداخت.معالجهء او چگونه‏ بود؟استراحت،رژیم غذائی مقوی.دادن مقدار زیادی عصاره جگر،خوراندن گرد مخمر آبجو و ویتامینẓBẒو طبعا منع از نوشیدن الکل،او به معالجه چند نوع از تشمع که‏ ظاهرا غیرقابل علاج به نظر می‏رسید موفق شد.

این معالجه کمتر مایهء شگفتی خواهد شد اگر سرسختی عجیب و خسته نشدنی این عضو را در فعالیت،به یاد آورند.حتی موقعی که 90 درصد یاخته‏های آن از کار بازمانده باشند،باز یکی از وظایف عمده خود را که ساختن آلبومین از اسید آمینه است دنبال می‏کند.یک رژیم‏ غذائی مخصوص توانسته سلامتی عده زیادی از بیماران«تشمع کبدی»را به آنان برگردانده‏ حتی مبتلایان به استقا،که بیماری مهلکیست،توانسته‏اند با رژیم غذائی متناسب بهبود خود را بازیابند.

معالجه غذائی«تشمع کبدی»منحصر به اشخاص الکلی نیست.اگرچه به تحقیق پیوسته‏ که اختلال کبدی مخصوصا در معتادان نوشابه‏های الکلی دیده می‏شود که بواسطه کمی اشتها کبد خود را در حال امساک نگاه می‏دارند،ولی عده بسیاری غیرالکلی نیز،در عین اینکه گمان می‏دارند به‏طور عادی غذا می‏خورند،به واسطه عدم تغذیه کافی به بیماری کبدی مبتلا می‏شوند.چه که‏ بهترین رژیم‏های معتدل هم به هیچوجه به اندازه کافی دارای«کولین»که برای مبارزه با پیه گرفتن‏ کبد لازم است،نیستند.

خوشبختانه،علت بیماری کبدی که به واسطه کمبود مواد غذائی باشد،به وسیله پزشکان خانوادگی‏ مشخص و معالجه می‏شود.

معالجه این بیماری معمولا ساده است.روش دکتر فردریک ستیگمان از پزشکان شیکاگو،که‏ پس از پانزده سال تجربه بر روی هزار بیمار که به نوع سخت آن مبتلا بودند به کار می‏برد عبارت‏ است از:تعیین رژیم غذائی که کالوری زیاد داشته باشد،پروتئین و چربی و ابدات کاربون آن‏ متوازن باشند با کمی افزایش در جزء اخیز علاوه بر ویتامینهائی که این رژیم به‏طور افراوان دربر دارد،به بیماران داروهای مکملی نیز داده می‏شود:مقدار زیادی ویتامینẓBẒ،چون ذخیره‏ آن در بدن به مقدار کمیت،و نیز ویتامین متبلور از گروه«»و ویتامینẓB12Ẓکه محرک‏ قوی چربیهاست.

به بیماران سخت عصاره جگر خام نیز داده می‏شود نه فقط برای اینکه دارای ویتامینẓBẒ گوناگون است بلکه از این جهت که به علاوه دارای کیفیت ویتامینی خاصیت که هنوز شناخته‏ نشده.مسلم است که صرف الکل هم باید با کلی منع شود.

در صورتی که معالجه غذائی در تشمع پیشرفته تا این حد اثربخش است،چرا آنرا برای‏ حفظ یاخته‏های کبدی که هنوز سالمند به کار ببریم؟به کبد غذاهایی که لازم دارد بدهید تا بتواند خوب کار کند،به این ترتیب برای حفظ سلامت یاخته‏ها با او یاری کرده‏اید.مواد غذائی مکملی‏ که باید به یک رژیم غذائی معتدل افزود تقریبا همانها هستند که برای بیمار مبتلا به«تشمع کبدی» لازم است،اما به مقدار کمتر البته پیشگیری ناسازگاری کبد از معالجه آن به مراتب بی‏زحمت‏ تر و باصرفه‏تر خواهد بود.

هزینه تامین رژیم غذائی مناسب برای پیشگیری بیماری کبد و حفظ نیروی آن‏که مهمترین‏ ضمان سلامتی کامل است خرج بیهوده‏ای نیست و جای دوری نمیرود.