راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کبد چرب؛ راهنمای کامل برگشت با ورزش و تغذیه»

کبد چرب در زندگی روزمره

خواب و استرس، عادت‌سازی، مهمونی و سفر و ماه رمضان، الکل، کبد چرب در زنان و راهنمای خانواده



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **زردی پوست یا چشم**، **استفراغ خونی یا مدفوع سیاه**، **ورم شکم**، **گیجی یا خواب‌آلودگی غیرعادی**، یا درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن. اگه دیابت داری و انسولین یا داروهای کاهنده‌ی قند مصرف می‌کنی، برنامه‌ی ورزشی رو با پزشکت هماهنگ کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: شناخت کبد چرب ۸

۱. مراحل کبد چرب؛ فیبروز مهم‌ترین عدده ۹

بخش ۲: علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها ۱۱

۲. آزمایش‌ها، FIB-4 و فیبرواسکن ۱۲

بخش ۳: کبد چرب و بقیه‌ی بدن ۱۵

۳. خواب و آپنه‌ی خواب ۱۶

۴. الکل و کبد ۱۷

۵. کبد چرب در زنان: سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و یائسگی ۱۹

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۱

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۷. وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

بخش ۶: زندگی روزمره با کبد چرب ۲۸

۸. خواب، استرس و کبد ۲۹

۹. عادت‌سازی؛ چطور ادامه بدم؟ ۳۰
۱۰. مهمونی، سفر و ماه رمضان ۳۲
۱۱. راهنمای خانواده ۳۴

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۷

۱۲. جدول‌های پیگیری ۳۸

کتاب کامل و ارتقا ۴۱

منابع علمی ۴۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌دونه چی کار کنه، ولی **ادامه دادنش** در زندگی واقعی سخته.

در این راهنما

- مراحل کبد چرب؛ فیبروز مهم‌ترین عدده
- آزمایش‌ها، FIB-4 و فیبرواسکن
- خواب و آپنه‌ی خواب
- الکل و کبد
- کبد چرب در زنان: سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و یائسگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه
- خواب، استرس و کبد
- عادت‌سازی؛ چطور ادامه بدم؟
- مهمونی، سفر و ماه رمضان
- راهنمای خانواده
- جدول‌های پیگیری
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کبد چرب؛ راهنمای کامل برگشت با ورزش و تغذیه»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت کبد چرب

کبد چرب چیه، چطور پیشرفت می‌کنه، چه ربطی به قند و چربی شکمی داره، و چرا ورزش و تغذیه اصلی‌ترین درمانشن.

مراحل کبد چرب؛ فیبروز مهم‌ترین عدده

مرحله	چه اتفاقی افتاده	برگشت‌پذیره؟
۱. کبد چرب ساده (MASLD)	چربی در کبد، بدون التهاب قابل توجه	**بله**، کاملاً
۲. التهاب کبد (MASH)	چربی + التهاب + آسیب سلول‌ها	**بله**، در بیشتر افراد با کاهش وزن کافی
۳. فیبروز (F1 تا F3)	بافت جوشگاهی در کبد	**تا حد زیادی**، به‌خصوص در مراحل اولیه
۴. سیروز (F4)	فیبروز گسترده و تغییر ساختار کبد	بخشی‌اش؛ نیاز به پیگیری تخصصی

چرا فیبروز مهم‌ترین عدده؟

در پژوهش‌ها، **مرحله‌ی فیبروز** قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ی عوارض کبدی و مرگ‌ومیر در کبد چرب بوده؛ بیشتر از مقدار چربی یا عدد آنزیم‌های کبد. یعنی سؤال اصلی اینه:

«کبدم چقدر فیبروز داره؟» نه فقط «کبدم چقدر چربه؟»

برای همین پزشکت ممکنه با **FIB-4** و **فیبرواسکن** مرحله‌ی فیبروز رو تخمین بزنه (فصل ۲).

«گرید» سونوگرافی چیه؟

در جواب سونوگرافی ممکنه «کبد چرب گرید ۱، ۲ یا ۳» بنویسن. این گرید **مقدار چربی** رو تخمینی نشون می‌ده، نه فیبروز رو. گرید ۳ لزوماً بدتر از گرید ۱ با فیبروز نیست.

بخش ۲

علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها

کبد چرب معمولاً علامتی نداره؛ پس باید بدونی کدوم آزمایش‌ها مهمن، FIB-4 چیه، کی نگران باشی و پیشرفتت رو چطور در خونه اندازه بگیری.

فصل ۲

آزمایش‌ها، FIB-4 و فیبرواسکن

آزمایش‌های رایج

آزمایش	چی نشون می‌ده	نکته
ALT و AST (آنزیم‌های کبد)	آسیب سلول‌های کبد	**طبیعی بودنشون، کبد چرب یا فیبروز رو رد نمی‌کنه**
GGT	کبد و مجاری صفراوی؛ الکل	
قند ناشتا و HbA1c	دیابت و پیش‌دیابت	خیلی مهم
چربی خون	تری‌گلیسیرید، LDL، HDL	
پلاکت	برای محاسبه‌ی FIB-4؛ پلاکت پایین می‌تونه نشونه‌ی فیبروز پیشرفته باشه	
آلبومین، بیلی‌روبین، INR	عملکرد کبد	در بیماری پیشرفته
هپاتیت B و C، آهن و ...	رد کردن علت‌های دیگه	به تشخیص پزشک

سونوگرافی

سونوگرافی چربی کبد رو (معمولاً وقتی بیش از حدود ۲۰ درصده) نشون می‌ده، ولی **فیبروز رو خوب نشون نمی‌ده**.

FIB-4؛ اولین قدم برای بررسی فیبروز

رهنمود انجمن آمریکایی بیماری‌های کبد (AASLD، ۲۰۲۳) می‌گه برای همه‌ی افراد با کبد چرب، اول **FIB-4** حساب بشه. فرمولش با سن، AST، ALT و پلاکته.

FIB-4	معنی	قدم بعدی
کمتر از ۱٫۳	احتمال فیبروز پیشرفته **پایین**	سبک زندگی؛ تکرار هر ۱ تا ۲ سال
۱٫۳ تا ۲٫۶۷	نامشخص	معمولاً **فیبرواسکن**
بیشتر از ۲٫۶۷	احتمال فیبروز پیشرفته **بالا**	ارجاع به **متخصص کبد**

در **۶۵ سال و بالاتر**، حد پایین معمولاً **۲٫۰** در نظر گرفته می‌شه.

نکته‌ی دکتر مکس

محاسبه‌گر FIB-4 رو رایگان در سایت دکتر مکس (بخش تست‌ها) پیدا می‌کنی؛ جواب آزمایشت رو بیار و حساب کن.

فیبرواسکن (الاستوگرافی)

یک دستگاه شبیه سونوگرافی که **سفتی کبد** رو اندازه می‌گیره. سفتی بیشتر یعنی فیبروز بیشتر. بدون درده و چند دقیقه طول می‌کشه. عدد کمتر از حدود ۸ **کیلوپاسکال** معمولاً یعنی احتمال فیبروز پیشرفته پایینه؛ تفسیر دقیق با پزشکه.

بخش ۳

کبد چرب و بقیه‌ی بدن

کبد چرب تنها نیست: با دیابت، قلب، چربی شکمی، خواب، الکل و هورمون‌ها در ارتباطه. هر فصل این بخش یکی از این ارتباط‌ها رو توضیح می‌ده.

فصل ۳

خواب و آپنه‌ی خواب

خواب کم، کبد چرب‌تر

در پژوهش‌های مشاهده‌ای، خواب کوتاه یا بی‌کیفیت با مقاومت به انسولین و کبد چرب **همراه** بوده. خواب کم:

- اشتها و میل به شیرینی رو بیشتر می‌کنه.
- انرژی ورزش رو کم می‌کنه.
- هورمون‌های استرس رو بالا می‌بره.

آپنه‌ی خواب

خروپف بلند، قطع تنفس در خواب و خواب‌آلودگی روزانه نشونه‌های آپنه‌ی انسدادی خوابن. آپنه‌ی خواب در افراد با کبد چرب شایع‌تره و ممکنه به پیشرفتش کمک کنه. اگه این علائم رو داری، با پزشک درباره‌ی بررسی خواب صحبت کن.

پنج عادت خواب

1. ساعت ثابت بیدار شدن.
2. ۷ تا ۸ ساعت فرصت خواب.
3. شام سبک، ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب.

4. کافئین بعد از ظهر نه.

5. گوشی یک ساعت قبل از خواب کنار.

جزئیات بیشتر در فصل ۸.

فصل ۴

الکل و کبد

چقدر الکل مشکله؟

در کبد چرب، **هیچ مقدار الکلی برای کبد مفید نیست** و رهنمودها معمولاً توصیه می‌کنن مصرف الکل **تا حد امکان کم یا قطع** بشه؛ به‌خصوص اگه فیبروز پیشرفته یا سیروز داری.

وضعیت	توصیه‌ی کلی
کبد چرب بدون فیبروز قابل توجه	هر چی کمتر، بهتر
فیبروز پیشرفته یا سیروز	**قطع کامل**

MetALD

اسم جدید برای کسانی که هم کبد چرب متابولیک دارن و هم الکل در حد متوسط مصرف می‌کنن. ترکیب این دو، آسیب کبد رو بیشتر می‌کنه.

نکته‌ی دیگه

الکل کالری زیادی داره، قند خون رو بی‌نظم می‌کنه، خواب رو بدتر و خطر بعضی سرطان‌ها رو بیشتر می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه کم کردن یا قطع الکل برات سخته، با پزشک صحبت کن؛ کمک‌های مؤثری وجود داره.

فصل ۵

کبد چرب در زنان: سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و یائسگی

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

PCOS با مقاومت به انسولین همراهه و زنان مبتلا بیشتر در خطر کبد چرب هستن، حتی در سنین جوانی. ورزش، به‌خصوص ترکیب قدرتی و هوازی، هم برای PCOS و هم برای کبد مفیده.

یائسگی

- بعد از یائسگی، **چربی شکمی** بیشتر و **عضله** کمتر می‌شه؛ هر دو خطر کبد چرب رو بیشتر می‌کنن.
- در این دوره **تمرین قدرتی** اهمیت ویژه‌ای داره.
- اگه هورمون‌درمانی مصرف می‌کنی یا قصدش رو داری، درباره‌ی نوع اون (پوستی یا خوراکی) با پزشک صحبت کن؛ استروژن خوراکی از کبد عبور می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌ی کامل عضله، استخوان و وزن در این دوره رو داره.

بخش ۴

برنامه‌های تمرینی

اول اصول ورزش برای کبد رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس آمادگی و شرایطت یک برنامه رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

فصل ۶

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه

همه رها می‌کنن؛ مهم برگشتنه

یک هفته مسافرت، بیماری یا شلوغی کار، برنامه رو قطع می‌کنه. این **شکست نیست**؛ بخشی از مسیره.

مدت قطع	برگشت
کمتر از ۲ هفته	از **همون سطح**، با مقدار کمی کمتر در جلسه‌ی اول
۲ تا ۴ هفته	**یک سطح** یا ۲ هفته عقب‌تر
بیش از یک ماه	از **ابتدای همون برنامه**

قانون ۲ دقیقه: در روزهایی که انگیزه نداری، فقط ۲ دقیقه شروع کن. معمولاً ادامه می‌دی؛ اگه نه، همون ۲ دقیقه هم حساب می‌شه.

قدم‌های روزانه (تحرک غیرورزشی)

انرژی‌ای که در **کل روز** با حرکت‌های معمولی مصرف می‌کنی (راه رفتن، کار خونه، پله)، گاهی از خود ورزش هم بیشتره.

☐	عادت
	پله به جای آسانسور (اگه زانو اجازه می‌ده)

☐	عادت
	پارک کردن ماشین دورتر
	صحبت با تلفن در حال راه رفتن
	هر ساعت نشستن، ۲ دقیقه حرکت
	خرید پیاده از مغازه‌ی محل
	۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از هر وعده‌ی اصلی

هدف قدم: هر هفته حدود ۱۰۰۰ قدم بیشتر از میانگین فعلی، تا **۷۰۰۰ تا ۱۰٬۰۰۰ قدم** در روز.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: هوازی، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و مرکز بدن، و کم‌فشار.

بخش ۶

زندگی روزمره با کبد چرب

خواب و استرس، عادت‌سازی، آشپزی با خانواده، مهمونی و سفر و ماه رمضان، راهنمای خانواده، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۸

خواب، استرس و کبد

خواب

☐	عادت
	ساعت ثابت بیدار شدن، حتی آخر هفته
	۷ تا ۸ ساعت فرصت خواب
	شام سبک، ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب
	قهوه و چای پررنگ بعد از ظهر نه
	اتاق تاریک، خنک و ساکت
	گوشی یک ساعت قبل از خواب کنار

استرس

استرس مزمن، هورمون **کورتیزول** رو بالا می‌بره، اشتها و میل به شیرینی رو بیشتر و چربی شکمی رو بیشتر می‌کنه.

ابزار	زمان
تنفس آهسته (۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم)	۲ تا ۵ دقیقه
پیاده‌روی در طبیعت	۲۰ دقیقه

ابزار	زمان
صحبت با یک دوست	
نوشتن نگرانی‌ها قبل از خواب	۵ دقیقه

اگه خروپف بلند، قطع تنفس در خواب یا خواب‌آلودگی شدید روزانه داری، درباره‌ی **آپنه‌ی خواب** با پزشک صحبت کن (فصل ۳).

فصل ۹

عادت‌سازی؛ چطور ادامه بدم؟

بیشتر برنامه‌های کاهش وزن به خاطر **اطلاعات کم** شکست نمی‌خورن؛ به خاطر **ادامه ندادن** شکست می‌خورن.

پنج ابزار علمی عادت‌سازی

ابزار	مثال
۱. گره زدن به عادت قبلی	«بعد از ناهار، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی»
۲. کوچیک شروع کن	۱۰ دقیقه، نه یک ساعت
۳. محیط رو تغییر بده	نوشابه و شیرینی در خونه نخر؛ کفش ورزشی دم در
۴. ثبت کن	جدول فصل ۱۲؛ قدم‌شمار گوشی
۵. همراه پیدا کن	پیاده‌روی با همسر یا دوست

هدف‌گذاری درست

هدف ضعیف	هدف خوب
«می‌خوام لاغر بشم.»	«تا ۱۲ هفته‌ی دیگه، ۷ درصد وزنم رو کم کنم.»
«ورزش می‌کنم.»	«شنبه، دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۶ عصر، برنامه‌ی ب.»
«شیرینی نمی‌خورم.»	«نوشابه رو کامل حذف می‌کنم و شیرینی فقط جمعه‌ها.»

پیشرفت، نه کمال. هفته‌ای که ۷۰ درصد برنامه رو انجام دادی، یک هفته‌ی **موفقه**.

فصل ۱۰

مهمونی، سفر و ماه رمضان

مهمونی

1. **قبل از رفتن** یک میان‌وعده‌ی سالم (ماست، یک میوه) بخور تا خیلی گرسنه نباشی.
2. **اول سالاد و سبزی**.
3. برنج و نون **کمتر**، پروتئین و سبزی **بیشتر**.
4. **نوشیدنی شیرین نه**؛ آب یا دوغ.
5. از شیرینی‌ها **یکی** رو با لذت بخور.
6. بعد از شام، **پیاده‌روی** یا حداقل سر پا موندن.

سفر

- کفش راحت؛ شهر رو **پیاده** بگرد.
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷ در کتاب کامل) در اتاق هتل.
- آب همراه داشته باش.

ماه رمضان

اگه **دیابت** داری و دارو مصرف می‌کنی، یا **سیروز** داری، **قبل از** روزه گرفتن با پزشک مشورت کن.

برای بقیه:

- در **افطار**، با آب و خرما (یکی دو تا) شروع کن؛ بعد سوپ و سالاد؛ بعد غذای اصلی **با مقدار معقول**.
- شیرینی‌های ماه رمضان (زولبیا و بامیه) رو **محدود** کن؛ پرقند و سرخ‌شده‌ان.
- **سحری** رو جا نندار: پروتئین (تخم‌مرغ، ماست، پنیر) + نون سبوس‌دار + سبزی.
- **ورزش سبک** (پیاده‌روی) حدود ۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار.
- بین افطار و سحر آب کافی بنوش.

فصل ۱۱

راهنمای خانواده

این فصل برای **همسر، فرزندان و نزدیکان** کسیه که کبد چرب داره.

کبد چرب چیه؟ (در یک جمله)

جمع شدن چربی در کبد که به قند، چربی شکمی و کم‌تحرکی مربوطه؛ و **با ورزش و تغذیه‌ی درست برگشت‌پذیره**.

چه کمکی از شما برمیاد؟

☐	کار
	نوشابه، آبمیوه‌ی صنعتی و شیرینی رو **در خونه نگه ندارید**
	غذای خانواده رو **کم‌روغن‌تر** و **پرسبزی‌تر** بپزید؛ نه یک غذای جدا فقط برای اون
	همراه پیاده‌روی باشید
	پیشرفت رو **تشویق** کنید، نه وزن رو هر روز بپرسید
	در مهمونی‌ها **اصرار به خوردن** نکنید
	به یادآوری **آزمایش‌ها و ویزیت‌ها** کمک کنید

چیزهایی که نباید گفت

به جای	بگید
«باز که داری می‌خوری!»	«بیا بعد از شام با هم قدم بزنیم.»
«چرا لاغر نمی‌شی؟»	«دیدم این هفته سه بار ورزش کردی؛ عالیه.»
«یه ذره نوشابه که چیزی نمی‌شه.»	«دوغ می‌خوری؟»

شما هم احتمالاً در خطر کبد چرب هستید (عادت‌های مشترک، ژنتیک مشترک). این برنامه برای کل خانواده‌ست.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: اندازه‌ها و آزمایش‌ها

مورد	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
وزن (کیلو)						
دور کمر (سانتی‌متر)						
درصد کاهش وزن						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
میانگین قدم روزانه						
ALT / AST						
پلاکت						
FIB-4						
قند ناشتا / HbA1c						
تری‌گلیسیرید						
فشار خون						

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	دقیقه‌ی هوازی	جلسه‌ی قدرتی	نوشیدنی شیرین (تعداد)	پیاده‌روی بعد از غذا (روز)	خواب (ساعت)	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«کبد چرب؛ راهنمای کامل برگشت با ورزش و تغذیه»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	شناخت کبد چرب	۶
۲	علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها	۴
۳	کبد چرب و بقیه‌ی بدن	۷
۴	تغذیه‌ی کبددوست	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۲ تمرین
۷	زندگی روزمره با کبد چرب	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Rinella ME, Lazarus JV, Ratziu V, et al. A multisociety Delphi consensus statement on new fatty liver disease nomenclature. Hepatology. 2023;78(6):1966-1986. doi:10.1097/HEP.0000000000000520
2. Rinella ME, Neuschwander-Tetri BA, Siddiqui MS, et al. AASLD practice guidance on the clinical assessment and management of nonalcoholic fatty liver disease. Hepatology. 2023;77(5):1797-1835. doi:10.1097/HEP.0000000000000323
3. Younossi ZM, Golabi P, Paik JM, et al. The global epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD) and nonalcoholic steatohepatitis (NASH): a systematic review. Hepatology. 2023;77(4):1335-1347. doi:10.1097/HEP.0000000000000004
4. Vilar-Gomez E, Martinez-Perez Y, Calzadilla-Bertot L, et al. Weight loss through lifestyle modification significantly reduces features of nonalcoholic steatohepatitis. Gastroenterology. 2015;149(2):367-378. doi:10.1053/j.gastro.2015.04.005
5. Keating SE, Hackett DA, George J, Johnson NA. Exercise and non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review and meta-analysis. J Hepatol. 2012;57(1):157-166. doi:10.1016/j.jhep.2012.02.023
6. Hashida R, Kawaguchi T, Bekki M, et al. Aerobic vs. resistance exercise in non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review. J Hepatol. 2017;66(1):142-152. doi:10.1016/j.jhep.2016.08.023
7. Sterling RK, Lissen E, Clumeck N, et al. Development of a simple noninvasive index to predict significant fibrosis in patients with HIV/HCV coinfection. Hepatology. 2006;43(6):1317-1325. doi:10.1002/hep.21178
8. Harrison SA, Bedossa P, Guy CD, et al. A phase 3, randomized, controlled trial of resmetirom in NASH with liver fibrosis. N Engl J Med. 2024;390(6):497-509. doi:10.1056/NEJMoa2309000
9. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: PROT-AGE. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

کبد چرب در زندگی روزمره

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب، استرس و آینه‌ی خواب
- عادت‌سازی و هدف‌گذاری درست
- مهمونی، سفر و ماه رمضان
- کبد چرب در زنان
- راهنمای خانواده

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.