

تليف الكبد (تشَمّع الكبد)

تنذّب الكبد: الأسباب والرعاية وعلامات الخطر

PE-GIC-08



التليف تنذّب متقدّم في الكبد. علاج السبب، والمتابعة المنتظمة للمضاعفات، والتغذية الجيدة، يمكن أن تبطئ تقدمه أو توقفه، وقد تتحسن المراحل المبكرة جزئياً. اعرف علامات الخطر التي تستدعي الرعاية العاجلة.

ما هو؟

يحدث التليف عندما يؤدي تلف الكبد المزمن إلى استبدال النسيج السليم بنسيج متندّب، فيقل تدفق الدم عبر الكبد وتضعف وظائفه. وقد لا تظهر أعراض لسنوات (التليف المعاوض)، ثم تظهر المضاعفات عندما يعجز الكبد عن التعويض (التليف غير المعاوض).

الأسباب الشائعة

- الكبد الدهني المرتبط بزيادة الوزن والسكري وارتفاع الدهون
- التهاب الكبد الفيروسي المزمن من النوع ب أو ج
- الكحول
- أمراض الكبد المناعية (التهاب الكبد المناعي، والتهاب الأقنية الصفراوية الأولي، والتهاب الأقنية الصفراوية المصلّب الأولي)
- أمراض وراثية مثل زيادة الحديد أو داء ويلسون
- بعض الأدوية والمنتجات العشبية

الأعراض

- مبكراً: لا أعراض غالباً، وأحياناً إرهاق وضعف شهية ونقص وزن
- لاحقاً: اصفرار العينين أو الجلد، وتورم البطن (الاستسقاء) أو الساقين، وسهولة التكدّم، والحكة
- ضمور العضلات
- تشوش أو نعاس أو انقلاب النوم بين الليل والنهار (اعتلال الدماغ الكبدي)
- قيء دم أو براز أسود بسبب نزيف الأوردة المتضخمة في المريء (الدوالي)

الفحوصات والمتابعة

- تحاليل وظائف الكبد وصورة الدم والتخثر

- الموجات فوق الصوتية وقياس صلابة الكبد (فيبروسكان)
- تنظير المعدة للبحث عن الدوالي إذا نصح به فريقك؛ وإذا كانت كبيرة تُعالج بالأدوية أو بالربط
- المراقبة لسرطان الكبد: موجات فوق صوتية كل ستة أشهر، وأحياناً مع تحليل دم، لأن التليف يزيد هذا الخطر والكشف المبكر يتيح العلاج

العلاج والعناية الذاتية

- علاج السبب: مضادات الفيروسات لالتهاب الكبد ب وج، وإنقاص الوزن وضبط السكر للكبد الدهني، والامتناع التام عن الكحول
- لا تقلل البروتين؛ تحتاج إلى نحو 1.2 إلى 1.5 غرام لكل كيلوغرام من وزنك يوميًا لحماية عضلاتك
- تجنب الفترات الطويلة دون طعام، وتناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل لبن مع خبز أو شوفان
- إذا تجمعت السوائل، فاستخدم الملح باعتدال: لا تضيف الملح على المائدة، وقلّل المخللات والأطعمة المصنعة، دون منع الملح تمامًا
- تجنب مسكنات الألم المضادة للالتهاب (الإيبوبروفين والديكلوفيناك). الباراسيتامول آمن غالبًا بجرعات مخفضة، وغالبًا بما لا يزيد على غرامين يوميًا؛ تأكد من طبيبك
- تجنب الأعشاب والمكملات التي لم يصفها طبيبك
- تجنب الحبوب المنومة والمهدئات والمسكنات الأفيونية ما لم يوافق عليها فريق الكبد، فقد تسبب التشوش
- تجنب المحار والمأكولات البحرية النيئة، فقد تسبب عدوى خطيرة لمرضى التليف
- التطعيمات: التهاب الكبد أ وب (إن لم تكن محصنًا)، والإنفلونزا، والمكورات الرئوية
- تناول الأدوية كما وُصفت، مثل حاصرات بيتا للدوالي أو اللاكتولوز للوقاية من التشوش، واضبط اللاكتولوز بحيث يكون التبرز ليّنًا مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا

زراعة الكبد

في التليف المتقدم، قد تنفذ زراعة الكبد الحية، وسيناقش فريقك الإحالة إليها عندما يكون ذلك مناسبًا.

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- قيء دم أو براز أسود
- تشوش أو نعاس غير معتاد أو تغيّر في السلوك
- حمى، خاصة مع ألم أو تورم في البطن
- زيادة سريعة في تورم البطن أو ضيق في التنفس
- ازدياد الاصفرار
- قلة شديدة في البول

أسئلة شائعة

هل يمكن عكس التليف؟

التندب الراسخ لا يزول تمامًا عادة، لكن علاج السبب يوقف تقدمه وقد يحسن الكبد أحيانًا، خاصة في المراحل المبكرة.

هل تفيد خلطات «تنظيف الكبد» العشبية؟

لا. بعض المنتجات العشبية تسبب تلف الكبد. استخدم فقط ما يصفه طبيبك.

هل يجب فحص عائلتي؟

إذا كان سبب التليف التهاب الكبد ب، فيجب فحص الأقارب المقربين وتطعيمهم. وفي الأمراض الوراثية، سينصحك الطبيب بشأن فحص العائلة.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج. الإصدار 1.0، أكتوبر 2026. المراجعة القادمة أكتوبر 2028.

زاد صحي، PE-GIC-08