



الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي (MASLD)

عندما تتراكم الدهون في الكبد: ماذا يعني ذلك وما الذي يفيد

PE-GIC-16

الإصدار 1.0 · آخر مراجعة أكتوبر 2026 · المراجعة القادمة أكتوبر 2028

الكبد الدهني شائع جدًا، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالوزن والسكري والدهون في الدم. معظم المصابين لا يتعرضون لضرر كبدي خطير، لكن بعضهم يتعرض له، ولذلك تُستخدم فحوصات بسيطة للكشف عن التليف. وإنقاص الوزن بثبات مع النشاط البدني المنتظم هما أكثر العلاجات فعالية.

ما هو؟

مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي (MASLD) هو الاسم الجديد لما كان يُعرف بالكبد الدهني غير الكحولي. ويعني وجود دهون زائدة في الكبد لدى شخص لديه أيضًا عامل خطر استقلابي واحد على الأقل، مثل زيادة الوزن أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو اضطراب الدهون.

لدى معظم الناس لا تسبب هذه الدهون ضررًا يُذكر. ولدى بعضهم تؤدي إلى التهاب (MASH) قد يسبب مع مرور السنين تندبًا (تليفًا)، ويصل لدى قلة من المرضى إلى تشمع الكبد. وأمراض القلب هي أكثر أسباب المرض الخطير شيوعًا لدى مرضى الكبد الدهني، ولذلك فإن العناية بالقلب وسكر الدم وضغط الدم لا تقل أهمية عن العناية بالكبد.

من الأكثر عرضة؟

- زيادة الوزن، خاصة تراكم الدهون حول الخصر
- السكري من النوع الثاني أو مرحلة ما قبل السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الدهون الثلاثية أو انخفاض الكوليسترول «النافع» (HDL)
- متلازمة تكيس المبايض، أو انقطاع النفس أثناء النوم، أو خمول الغدة الدرقية
- تناول الكحول بانتظام مع وجود هذه العوامل يزيد الضرر (ويُسمى هذا الاجتماع MetALD)

الأعراض

معظم المصابين لا تظهر عليهم أعراض. ويكتشف الكبد الدهني غالبًا بالصدفة في تصوير بالموجات فوق الصوتية أو بسبب ارتفاع أحد إنزيمات الكبد (ALT). وقد يشعر بعضهم بالإرهاق أو بألم خفيف تحت الأضلاع اليمنى. ووظائف الكبد الطبيعية في الدم لا تنفي وجود الكبد الدهني أو التليف.

الكشف عن التليف

أهم سؤال هو: هل يوجد تليف؟ لأن التليف، لا الدهون نفسها، هو ما يتنبأ بمشكلات الكبد مستقبلاً.

- مؤشر FIB-4: حساب يعتمد على عمرك واثنتين من إنزيمات الكبد (ALT وAST) وعدد الصفائح الدموية. والنتيجة المنخفضة مطمئنة، ويُعاد الحساب عادة كل سنة إلى ثلاث سنوات
 - إذا كانت النتيجة متوسطة أو مرتفعة، فالخطوة التالية فحص «فيبروسكان»، وهو فحص سريع وغير مؤلم يقيس صلابة الكبد
 - إذا كانت الصلابة مرتفعة، يُحال المريض إلى أخصائي الكبد، وقد يلزم إجراء تحاليل إضافية أو أخذ عينة من الكبد أحياناً
- التصوير العادي بالموجات فوق الصوتية يُظهر الدهون في الكبد، لكنه لا يقيس التليف بدقة.

العلاج: نمط الحياة

لا يوجد ما يُسمى «تنظيف الكبد». إنقاص الوزن هو أكثر العلاجات فعالية، وتزداد الفائدة بزيادة الوزن المفقود:

- فقدان نحو 5% من وزن الجسم يقلل دهون الكبد
- فقدان 7 إلى 10% قد يهدئ التهاب (MASH)
- فقدان أكثر من 10% قد يحسن التليف لدى كثير من المرضى
- اتبع نمط الغذاء المتوسطي: الخضار والبقوليات والحبوب الكاملة والسمك وزيت الزيتون والمكسرات. وقلل المشروبات المحلاة (ومنها العصائر المعلبة) والحلويات والكميات الكبيرة من الأرز الأبيض والخبز الأبيض والأطعمة المقلية والمصنعة
- مارس نشاطاً بدنياً متوسط الشدة من 150 إلى 300 دقيقة أسبوعياً، مثل المشي السريع (في مكان مغلق أو في المساء الأبرد صيفاً)، مع تمارين تقوية العضلات مرتين أسبوعياً. والنشاط يفيد الكبد حتى قبل أن ينخفض الوزن
- ترتبط القهوة دون سكر أو مبيّضات في الدراسات بتليف أقل في الكبد، ولا بأس بكوبين إلى ثلاثة يومياً إذا كنت تتحملها
- تجنب الكحول تماماً، وتوقف عن التدخين

الأدوية والخيارات التخصصية

علاج السكري وضغط الدم والدهون يحمي القلب والكبد معاً. وأدوية الستاتين آمنة مع الكبد الدهني، ولا ينبغي إيقافها بسبب ارتفاع بسيط في إنزيمات الكبد.

- أدوية GLP-1، مثل السيماغلوفايد، تقلل الوزن ودهون الكبد، وكثيراً ما تُختار لمرضى السكري أو السمنة. وفي بعض الدول أصبح السيماغلوفايد (بالجرعة المستخدمة لإنقاص الوزن) معتمداً أيضاً لعلاج التهاب الكبد الدهني المصحوب بتليف متوسط إلى متقدم لدى من ليس لديهم تشمّع
- الريسميتيروم قرص أحدث معتمد في بعض الدول لعلاج التهاب الكبد الدهني المصحوب بتليف متوسط إلى متقدم، لدى من ليس لديهم تشمّع، ويصفه الأخصائيون، ويختلف توفره من مكان لآخر
- قد تُطرح جراحات السمنة لمن لديهم سمنة شديدة
- تجنب المنتجات العشبية ومكملات «دعم الكبد»، فبعضها يسبب تلف الكبد

هذه الأدوية تُضاف إلى تغيير نمط الحياة، ولا تحل محله.

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- اصفرار العينين أو الجلد
- قيء دم أو براز أسود
- تورم البطن أو الساقين
- تشوّش ذهني أو ارتباك، أو نعاس غير معتاد
- نقص الوزن دون قصد أو دون محاولة

أسئلة شائعة

هل يمكن أن يزول الكبد الدهني؟

نعم. قد تزول الدهون والالتهاب مع إنقاص الوزن والنشاط البدني، وقد يتحسن التليف المبكر.

وزني طبيعي، فهل يمكن أن أصاب بالكبد الدهني؟

نعم. يحدث الكبد الدهني أيضًا لدى أصحاب الوزن الطبيعي، خاصة ذوي الأصول الآسيوية أو من لديهم دهون حول الخصر. وتنطبق عليهم النصائح نفسها في الغذاء والنشاط وفحص السكري.

هل يفيد شوك الحليب أو مكملات الكبد الأخرى؟

لم يثبت أنها تحسّن الكبد الدهني، وبعض المنتجات العشبية قد تضر الكبد.

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

زاد صحي، PE-GIC-16