

هناك سبع علامات يمكن من خلالها معرفة ما إذا كان الكبد منهك أم لا، مثل تغير لون البشرة، والتعب المزمن، وتقلبات المزاج.

ويعد الكبد من أنشط أعضاء الجسد وأكثرها عملاً، إذ يؤدي ما يفوق 500 وظيفة، منها تخزين الفيتامينات والسكر والمعادن على شكل وقود، والتحكم بإنتاج الكوليستيرول والتخلص منه.

تُخزن في المرارة، وتساعد في تكسير الدهون ”(bile) ويحتوي الكبد على مادة تسمى “الصفراء

. ويعمل الكبد على تنقية الجسم من المواد الدخيلة، مثل الكحول والتبغ والمواد المضافة والحافظة والعوامل البيئية

مادة كيميائية في البول، من بينها 287 أن لدى المولود الجديد Environmental Working Group ووجدت دراسة أجراها الزئبق ومبيدات الحشرات والتفلون وغيرها من المواد التي يتعرض لها قبل الولادة

وإليك سبع علامات تشير إلى أن الكبد يتعرض لضغط شديد، إذا لاحظت هذه العوارض، عليك أن تفكر ملياً في تقوية كبدك من خلال النظام الغذائي ونمط الحياة

تغير في لون البشرة -1

أول علامة تدل على أن كبدك متعب، هي تغير لون البشرة، حيث يتغير من اللون الطبيعي إلى لون أصفر شاحب خفيف، يرافقه شيء من الازرقاق، أما لون أظافرك وأطراف أصابعك ربما يتغير إلى الأصفر

. تحت الجلد (bilirubin) ويحدث ذلك عندما يصبح الكبد عاجز عن التخلص من السموم في الجسم فتتراكم مادة البيلوروبين

مشاكل الهضم

مشاكل كالنفخة والإمساك وعسر الهضم المتكرر، هي علامات تدل على كبد متعب، وعادة ما تحدث النفخة مع وجع في المعدة وغازات، حيث أن الكبد المتعب لا يمكنه هضم الطعام، وتزيت الأمعاء

الآلام والأوجاع

وظيفة أخرى للكبد هي تنقية وإنتاج دم جديد، لكن عندما يكون متعباً، يصبح غير قادر على إمداد الأوتار والعضلات والأنسجة الأخرى بالدم الكافي، ما يؤدي إلى عدم ليونة الأعضاء، وإلى الإصابة بأوجاع في القسم العلوي من الظهر وجفاف العيون

. وهذه العوارض المستمرة، والأوجاع، ربما تؤدي إلى إصابة الكبد بالإرهاق

التعب المزمن

يشعر العديد من الناس بأنهم دائماً متعبون، وهو ما يشير إلى أن الكبد منهك، وأن الجسم يعمل جاهداً لكي يعيد إصلاحه

وبينما يكون الجسم منشغلاً بالتصلبات، يمكن لأجهزة أخرى أن تتحمل ضغطاً أكبر من المستطاع، الأمر الذي يسبب تعباً. وإذا ترافق هذا التعب مع علامات الكبد المتعب، عليك أن تتوجه لفحص كبدك

يغمق لون البول

تعد هذه العلامة أكثر وضوحاً لمعاناة الكبد من الإرهاق، حيث يغمق لون البول عندما لا يحصل على كمية كافية من المياه، وربما يغمق لون البراز أيضاً ويشحب ويصبح كالقطران أو ربما تجد عليه بقع دم. إذا كنت تشرب الماء بشكل كافٍ، التغيرات في لون البراز هي مؤشر جيد.

تقلبات المزاج

عندما يتعرض كبدنا للتعب، يمكن لذلك أن يؤثر على مشاعرنا، فالكآبة، والغضب، وقلة الصبر، الانفعال.. كلها عوارض لمعاناة الكبد من الضغط والجهد، كبد متعب ربما يسبب صعوبة في ما يتعلق باتخاذ القرارات، فيتخذ الشخص منا أحكاماً خاطئة، ويشعر أن الدماغ مشوش.

كما يعتبر التعتن العقلي، والعداية، والاندفاعات العنيفة، مؤشرات على كبد متعب.

عوارض أخرى

ربما يؤثر الكبد المتعب على كافة أعضاء الجسد، حيث يمكن أن يعاني البعض من غباش في النظر ودوخة، وأرق، وعدم توازن هرموني، مثل عوارض ما قبل العادة الشهرية، وحساسية، ونزيف في الأمعاء، والدوالي، وفقدان وزن غير معروف سببه.

إذا ظهرت لديك علامات تشير إلى أن كبدك مرهق، احرص على أن تستشير أخصائياً صحياً محترفاً، ويفضل أن يكون ضليعاً بالعلاجات الطبيعية والبديلة، ليساعدك على القيام ببرنامج لتنظيف الجسم من السموم.