

مطالعه ي همگروهي آینده نگر جمعيتي بيماريهاي مزمن در بالغين ايراني، کوهورت گیلان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز تحقیقات بيماريهای گوارش و کبد گیلان
مرکز کوهورت گیلان



مرکز تحقیقات بيماريهای گوارش و کبد
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز کوهورت گیلان



ترجمان دانش مطالعات کوهورت گیلان برای عموم مردم

1404

مرکز تحقیقات بیماری های گوارش و کبد

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

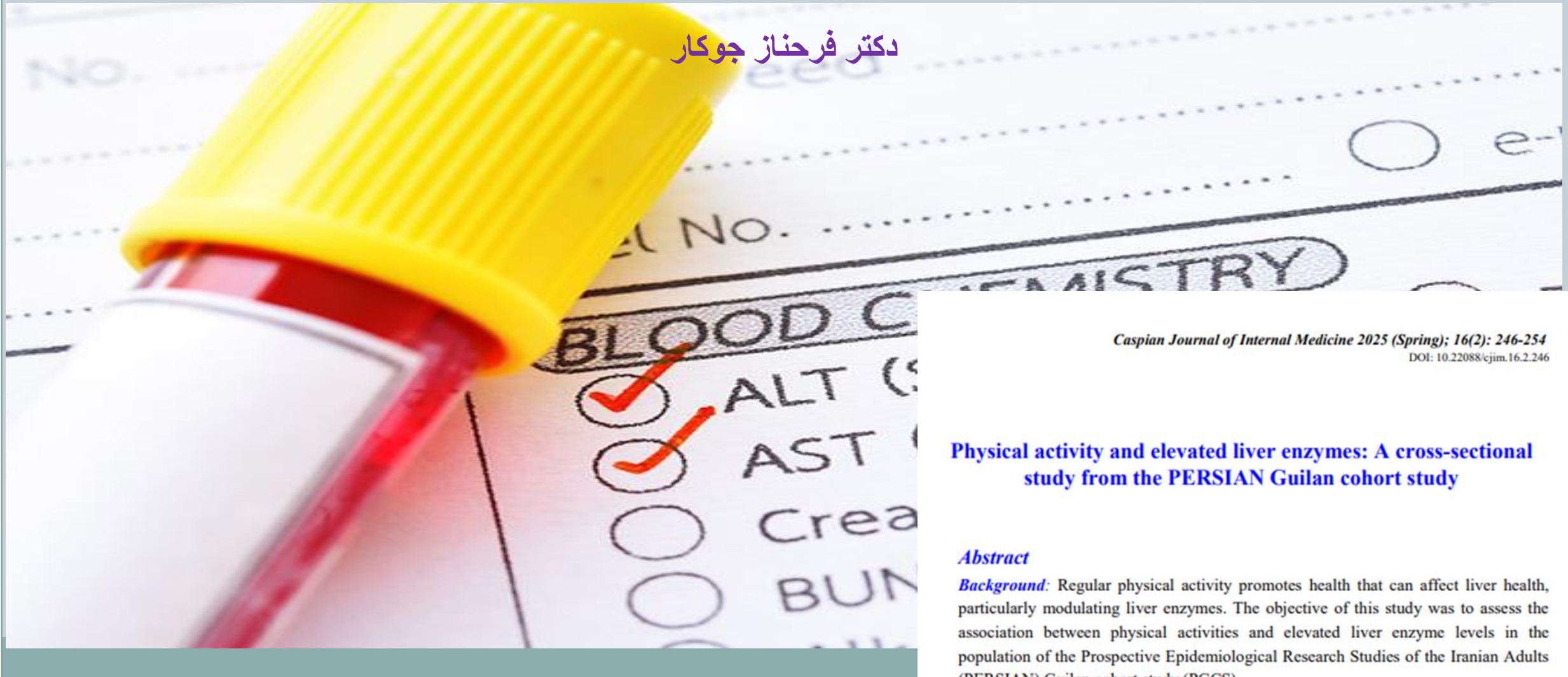
دکتر فرحناز جوکار

دانشیار-اپیدمیولوژیست

افزایش آنزیم های کبدی و فعالیت فیزیکی در مطالعه کوهورت گیلان

ارائه دهنده:

دکتر فرحناز جوکار



Caspian Journal of Internal Medicine 2025 (Spring); 16(2): 246-254
DOI: 10.22088/cjim.16.2.246

Physical activity and elevated liver enzymes: A cross-sectional study from the PERSIAN Guilan cohort study

Abstract

Background: Regular physical activity promotes health that can affect liver health, particularly modulating liver enzymes. The objective of this study was to assess the association between physical activities and elevated liver enzyme levels in the population of the Prospective Epidemiological Research Studies of the Iranian Adults (PERSIAN) Guilan cohort study (PGCS).

تعریف و اهمیت آنزیم‌های کبدی

. آنزیم‌های کبدی، از جمله ALT، AST، GGT و ALP، بیومارکرهای حیاتی هستند که سطح آن‌ها در خون، اطلاعات مهمی درباره وضعیت سلامت کبد ارائه می‌دهد. افزایش سطوح این آنزیم‌ها معمولاً نشان‌دهنده آسیب، التهاب یا اختلال در عملکرد کبد است و می‌تواند ناشی از عوامل متعددی از جمله بیماری‌های کبدی، مصرف برخی داروها، یا سبک زندگی ناسالم باشد. نکته اصلی مطالعه ما این است که هرچه مردم تحرک بدنی بیشتری داشته باشند، احتمال بروز مشکلات کبدی در آن‌ها کمتر می‌شود. تشخیص به موقع این تغییرات از اهمیت بالایی در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های کبدی برخوردار است.

روش کار



مطالعه حاضر، یک بررسی تحلیلی-مقطعی است که بر روی ۱۰۵۱۹ شرکت‌کننده در رده سنی ۳۵ تا ۷۰ سال، از جمعیت مطالعه کوهورت **PERSIAN** گیلان (PGCS)، انجام شده است. در این تحقیق، سطح فعالیت فیزیکی شرکت‌کنندگان با استفاده از پرسش‌نامه‌های استاندارد در سه رده کم، متوسط و زیاد طبقه‌بندی شده است. سپس ارتباط این سطوح فعالیت فیزیکی با شیوع افزایش آنزیم‌های کبدی شامل **ALT**، **AST**، **GGT** و **ALP** مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار گرفته است.

ویژگی های جمعیت

- میانگین سنی شرکت کنندگان 51.52 ± 8.90 سال بود.
- فراوانی افزایش ALT، AST، GGT و ALP به ترتیب ۱۹.۴٪، ۴.۶٪، ۱۱.۶٪ و ۵.۱٪ بود.

فعالیت فیزیکی:

- در طول شبانه روز خواب شبانه شما بطور متوسط چقدر است؟ الگوی اول (ماه در سال) الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول ۲۴ ساعت خواب عصر هنگام یا بین روز شما چقدر است؟ الگوی اول (ماه در سال) الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز اگر مدت زمان بیش از ۱۰ دقیقه در خواب نیستید اما در حالت دراز کشیده (بر روی تخت رختخواب یا زمین) استراحت مینمایید آنرا نیز مشخص نمایید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت چه مدت زمانی را به تماشای تلویزیون گوش دادن موسیقی تماشای فیلم با کامپیوتر و موارد مشابه مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت زمانی را به مطالعه کتاب مجله روزنامه و یا موارد مشابه مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت زمانی را به انجام کار اداری پشت میز ونشسته مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت زمانی را به غذا خوردن؛نشتن در جلسات؛مهمانیها،همایشها و مشابه آن مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت زمانی را به آشپزی؛طبخ انواع غذاها؛نشتن ظرفها،فعالیت های ایستاده و مشابه آن مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت زمانی را به کار های سبک نظافت منزل؛نشتن انواع البسه،جارو کردن و مشابه آن مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز آیا مدت زمانی را به انجام کارهایی مانند فروشندگی مواد غذایی سیار هر نوع فروشندگی در حد آن یا مشابه آن مشغول هستید؟اگر بلی چه مدت زمانی؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز چه مدت زمانی را به پیاده روی یا راه رفتن آهسته پایین رفتن از پله حرکات ورزشی یا حرکات موزون آرام و مشابه آن مشغول هستید؟
- الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....
- در طول شبانه روز آیا مدت زمانی را به پیاده روی سریع انجام ورزش اتوریک سبک دوچرخه سواری تفریحی دوچرخه سواری بمنظور تردد بین منزل تا محل کار یا مشابه آن مشغول هستید؟اگر بلی چه مدت زمانی؟ الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

در طول شبانه روز آیا مدت زمانی را به انجام کارهایی مانند رانندگی ادوات کشاورزی ماشین آلات راهسازی یا هرنوع فعالیت مشابه مشغول هستید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

آیا در طول شبانه روز مدت زمانی را به مشاغل فنی سبک (تعویض روغن؛ سرویس خودرو؛ کارواش؛ خدمات رنگ خودرو؛ باتری سازی و....) مشغولید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

در طول شبانه روز آیا به انجام کارهایی مانند مشاغل بنایی سبک (گچکاری، نقاشی، کاشیکاری) نجاری یا هرنوع فعالیت مشابه مشغول هستید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

در طول شبانه روز آیا زمانی را به انجام کارهایی مانند حمل اسباب و اثاثیه حمل اشیاء سبک از پله ها یا هرنوع فعالیت مشابه مشغول هستید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

در طول شبانه روز آیا زمانی را به انجام کارهایی مانند باغبانی فعالیتهای کشاورزی سبک یا هرنوع فعالیت مشابه مشغول هستید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

در طول شبانه روز آیا زمانی را به انجام مشاغلی مانند مشاغل فنی سنگین (خدمات موتور خودرو جلوبندی آهنگری تراشکاری ریخته گری و....) کار در کارگاههای چوب بری یا هرنوع فعالیت مشابه مشغول هستید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

در طول شبانه روز آیا زمانی را به انجام فعالیتهای کارگری یا کشاورزی سنگین (توأمبا یکی از موارد بیل زدن تیر زدن پشک زدن چکش) بارو کردن برف حمل اشیاء سنگین از پله ها یا هرنوع فعالیت مشابه مشغول هستید؟ اگر بلی چه مدت زمانی؟
 الگوی اول (ماه در سال)..... الگوی دوم (ماه در سال).....

چنانچه در طول یک هفته ورزش انجام میدهد ابتدا آنرا مشخص نموده سپس بطور متوسط مدت زمان آن ورزش در هفته را نیز مشخص نماید.

ورزش الگوی اول	دقیقه	ساعت	ورزش الگوی اول	دقیقه	ساعت
.....					

نتایج کلیدی



- افرادی که کمتر ورزش می‌کنند یا فعالیت روزانه‌شان کم است، بیش از دیگران بالا رفتن آنزیم‌های ALT و GGT را در خون‌شان داشتند.
- سطوح بالاتر فعالیت بدنی با شیوع کمتر آنزیم‌های کبدی بالا مرتبط بود، که نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم ممکن است تأثیر مثبتی بر سلامت کبد داشته باشد.
- هرچه فعالیت بدنی بیشتر بود (حتی پیاده‌روی روزانه یا حرکات سبک)، این نشانگرهای آزمایش خون کمتر می‌شدند و سلامت کبد در وضعیت بهتری قرار می‌گرفت.
- بین افرادی که فعالیت بدنی زیاد داشتند، احتمال مشکلات کبدی کاملاً کمتر بود.

پیشنهاد سلامت برای مردم:



پس توصیه ما به همه مردم این است که سعی کنند فعالیت بدنی خود را بیشتر کنند. این کار لازم نیست حتماً ورزش حرفه‌ای باشد؛ مهم این است که از حالت کم‌حرکی فاصله بگیرید و بدنتان را فعال نگه دارید. همین گام‌های کوچک، می‌تواند سلامت کبد شما را تضمین کند.

پیام سلامت



• پیام ۱:

- برای داشتن کبدی سالم، فعالیت بدنی را فراموش نکنید!
- حتی پیاده روی روزانه یا حرکات ساده، می تواند احتمال افزایش آنزیم های کبدی و آسیب به کبد را کم کند.

• پیام ۲:

- هر قدمی که برمی دارید، یک قدم به سوی سلامت کبد است.
- تحرک بیشتر = سلامت بیشتر!

• پیام ۳:

- ورزش و تحرک، محافظ کبد شماست.
- مطالعه کوهورت گیلان نشان داد افرادی که زندگی فعال تری دارند، کمتر دچار مشکلات کبدی می شوند.

• پیام ۴:

- سبک زندگی بی تحرک، سلامت کبد را تهدید می کند.
- با افزودن فعالیت بدنی به برنامه روزانه، از سلامت کبدتان مراقبت کنید.