

چند علائم کبد چرب را بشناسیم!



کبودی و خونریزی



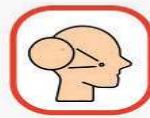
قرمزی کف دست



خارش پوست



کاهش تمرکز



لک‌های پوستی و کک و مک



بوی بد دهان

راه‌های پیشگیری از کبد چرب

ورزش
کردن

کنترل
کلسترول خون

مصرف مواد
غذایی مغذی

حفظ وزن
مناسب

اجتناب از
دخانیت

جیم جم
@JamejamDaily

