

निष्कर्ष

गैर-अल्कोहल फैटी लिवर (एनएएफएल) शहरवासियों के बीच एक आम समस्या है जो मानव निर्मित तैयार वसा युक्त परिष्कृत शक्कर, फ्रुक्टोज शुगर (फलों के रस और कोला पेय), परिष्कृत गेहूं के आटे के उत्पादनों, और तेल और ट्रांसफैट का सेवन करते हैं। फैटी लिवर वाले लगभग 10-30% लोग लिवर की सूजन से प्रभावित होंगे - NAFLD या NASH। इन रोगियों को सिरोसिस, यकृत की विफलता और यकृत कैंसर से जिगर को होने वाले नुकसान को रोकने के लिए पहचानना आवश्यक है। भले ही ज्यादातर मामलों में फैटी लिवर एक मूक रोग बना हुआ है, लेकिन यह रक्त वाहिका शोथ (वास्कुलिटिस) के जोखिम को बढ़ाता है। लिपोटॉक्सिसिटी (वसा विषाक्त पदार्थों की रिहाई), असामान्य कोलेस्ट्रॉल के जमाव (एथेरोस्क्लेरोसिस) और रक्त वाहिका के रुकावट के साथ यह वास्कुलिटिस फैटी लिवर की बीमारी के रोगियों में हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम में वृद्धि के लिए जिम्मेदार है। चयापचय सिंड्रोम, मोटापा, डिस्लिपिडेमिया (हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर) और टाइप 2 मधुमेह जैसे रोगों की उपस्थिति फैटी लिवर होना एक चेतावनी का संकेत है। एक उपयुक्त फार्माकोथेरेपी के साथ विशिष्ट भोजन और जीवन शैली संशोधन, यकृत रोग की प्रगति को कम करेगा।

लक्ष्य 10% वजन घटाने और चार से छह इंच की कमर के घेराव को कम करने का होना चाहिए। फैटी लिवर का प्रबंधन हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम करेगा, और संबंधित चिकित्सा स्थितियों में सुधार करेगा, जैसे- चयापचय सिंड्रोम, मोटापा, डिस्लिपिडेमिया और टाइप 2 मधुमेह।

References

1. Browning, J.D. et al. (2004). Prevalence of hepatic steatosis in the urban population in the united states. Impact of ethnicity. *Hepatology*: 40.
2. Younassi, Z.M. et al. (2016). Global epidemiology of NAFLD-meta-analytic assessment of prevalence, incidence, and outcomes. *Hepatology*:64.
3. Ortiz-Lopez, C. et al. (2012). Prevalence of pre-diabetes and diabetes and metabolic profile of patients with nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD). *Diabetes Care*:35.

4. Misra, S. et al. (2013). Insulin resistance and hypothyroidism: a complicated relationship in nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD). *J. Indian Med. Association*:111.
5. Iwen, K.A. et al. (2013). Thyroid hormone and metabolic syndrome. *Eur Thyroid Journal*:2.
6. Haslam, D.W. et al. (2005). Obesity. *Lancet*:366.
7. Mathur, P. et al. (2007). Nonalcoholic fatty liver disease and childhood obesity. *Indian Journal. Pediatrics*: 74.
8. Papandreou, D. et al. (2007). Update on nonalcoholic fatty liver disease in children. *Clin. Nutr*:26.
9. Perumpail, B.J. et al. (2017). Clinical epidemiology and disease burden of alcoholic fatty liver disease. *World Journal of Gastroenterology*:47.
10. Farrell, G.C. et al. (2009). The liver and waistline. Fifty years of growth. *J. Gastroenterol. Hepatol*:24.
11. Hernaez, R. et al. (2011). Diagnostic accuracy and reliability of ultrasonography for the detection of fatty liver: a meta-analysis. *Hepatology*:54.
12. Kumar, R. et al. (2017). Nonalcoholic fatty liver disease in lean subjects: characteristics and implications. Review article. *Journal of Clinical and Translational Hepatology*:5.
13. Manopriya et al. (2016). Nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD), an emerging public health problem. *J. Metabolic Syn*:5.
14. Sanyal, A.J. et al. (2010). Pioglitazone, Vitamin E or placebo for nonalcoholic steatohepatitis. *N. Eng. Journ. Medicine*:362.
15. McCarthy, E.M. et al. (2012). The role of diet and nutrient composition in NAFLD. *J. Acad. Nutr. Diet*:112.
16. Gerber, L. et al. (2012). NAFLD is associated with a low level of physical activity: a population-based study. *Aliment. Pharmacol Ther*:36.
17. Pappachan, J.M. et al. (2014). NAFLD; a diabetologist's perspective. *Endocrine*:45.
18. Pappachan, J.M. et al. (2017). NAFLD: a clinical update. Review article. *Journal of Clinical and Translational Hepatology*:5.
19. Chalasani, N. et al. (2012). The diagnosis and management of Nonalcoholic Fatty Liver disease: Practice Guidelines by the American Association for the study of liver diseases, American College of Gastroenterology, and The American Gastroenterological Association. *Hepatology*:55.
20. Zhang, S. et al. (2017). The combined effect of obesity and uric acid on nonalcoholic fatty liver disease and hypertriglyceridemia. *Medicine*:96.
21. Li, Y. et al. (2009). Association of Uric acid levels with NAFLD: a cross-sectional study. *J. Hepatol*:50.

-----*****-----
 -