

हमें वसायुक्त लिवर की चिंता क्यों करनी चाहिए?

दुनिया में शहरी आबादी का लगभग 25-30% वर्तमान में भोजन और जीवन शैली से संबंधित फैटी लिवर से पीड़ित है। फैटी लिवर वाले इन व्यक्तियों में से 10-30% फैटी लिवर रोग- NAFLD नामक रासायनिक सूजन में परिवर्तित होंगे। कुछ वर्षों में (3-7 वर्ष), एनएफएलडी (NAFLD) के साथ इनमें से कुछ व्यक्ति लिवर स्कारिंग या सिरोसिस नामक बीमारी के अगले चरण के लिए आगे बढ़ेंगे। यकृत (लिवर) के दाग की प्रक्रिया अंततः लिवर की विफलता और कुछ मामलों में यकृत कैंसर की ओर ले जाती है।

NAFLD एक ऐसी स्थिति है जिसमें जिगर की कोशिकाओं में अत्यधिक वसा के विषाक्त टूटने वाले उत्पादों से सूजन हो जाती है। यह सूजन प्रक्रिया है जो अंत में यकृत के दाग और विफलता की ओर ले जाती है। यकृत को कार्य करने के लिए एक बड़ी आरक्षित क्षमता है, इसलिए रोग प्रक्रिया शुरू में कई वर्षों तक अज्ञात रहती है। फैटी लिवर होने की संभावना विशेष रूप से तब अधिक होती है जब किसी को पेट का मोटापा (नियमित रूप से कमर से अधिक चौड़ा) होता है।

भोजन और जीवन शैली में गतिशील परिवर्तन करने से फैटी लिवर के साथ-साथ फैटी लिवर की बीमारी को भी दूर किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति को लिवर स्कारिंग (सिरोसिस) की देर से होने वाली अपरिवर्तनीय क्षति से बचाया जा सकता है। वसायुक्त यकृत के प्रबंधन का अतिरिक्त लाभ यह है कि कई अन्य भोजन और जीवन शैली की बीमारियां भी उलट जाएंगी।

पेट का एक सरल अल्ट्रासाउंड परीक्षण निदान की पुष्टि करता है। एक सकारात्मक अल्ट्रासाउंड परीक्षण का मतलब है कि वसा जिगर में कम से कम 30% तक भर गया है; अल्ट्रासाउंड पर कम मात्रा नहीं दिखाई देगी। निवारक हस्तक्षेप में समग्र प्राकृतिक पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ और संतुलित जीवन शैली को अपनाना शामिल है, जो स्थिति को उलट देता है।