

फैटी लिवर और फैटी लिवर रोग क्या हैं?

कुछ समय पहले तक फैटी लिवर, फैटी लिवर की बीमारी और लिवर फेलियर (विफलता) का सबसे आम कारण शराब का सेवन और लिवर का वायरल संक्रमण जैसे की हेपेटाइटिस बी और सी वायरस थे। अस्वास्थ्यकर वाणिज्यिक खाद्य पदार्थों और असंतुलित जीवन शैली से फैटी लिवर अब इन कारणों को पार कर गई है, और दुनिया भर में फैटी लिवर की बीमारी यकृत की विफलता का प्राथमिक कारण बन गई है। फैटी लिवर की प्रक्रिया इसकी जड़ को तब सेट करती है जब:

- आहार परिष्कृत शर्करा, परिष्कृत गेहूं का आटा, फ्रुक्टोज चीनी (फलों के रस में मौजूद है और उच्च फ्रुक्टोज के साथ मीठा सोडा वाला कॉर्न एचएफसीएस सिरप) में समृद्ध है, पशु स्रोतों (मांस और डेयरी) से संतृप्त वसा, सभी मानव-निर्मित परिष्कृत तेल, और ट्रांस-वसा (डालडा, मार्जरीन) ।

- उपवास / भोजन, नींद / जागना और गतिविधि / आराम के विषय में जीवन शैली असंतुलित है।

इस नए आहार और फैटी लिवर की जीवनशैली से जुड़ी महामारी को मेडिकल टर्म में नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर- NAFL और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज-NAFLD कहा जाता है। फैटी लिवर रोग अस्वास्थ्यकर वसा के विषाक्त टूटने वाले उत्पादों से यकृत कोशिकाओं की रासायनिक सूजन है। लिवर की सूजन से लिवर में दाग (सिरोसिस) और अंत में लिवर फेल हो जाता है। अपने आप में फैटी लिवर (एनएएफएल) स्पर्शोन्मुख है, लेकिन यह मोटापे, चयापचय सिंड्रोम (पीसीओएस), हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह जैसे अन्य खाद्य और जीवन शैली की बीमारियों की लंबी सूची से जुड़ा हुआ है। यदि किसी के रक्त में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा है और यकृत एंजाइम को भी बढ़ा दिया है, तो इस बात की संभावना है कि व्यक्ति में एनएएफएलडी (यकृत की सूजन) है जो फैटी लिवर (एनएएफएल) की तुलना में अधिक गंभीर स्थिति है।