

દારૂની જેમ ચરબીવાળો આહાર પણ લીવર માટે જોખમી છે

અમિતાબ બચ્ચનની એક જાણતી ફિલ્મનો ડાયલોગ છે 'અપુન કો દારૂ પીને કી આદત નહીં હૈ, માલુમ હૈ ક્યું? દારૂ પીને સે લીવર ખરાબ હોતા હૈ.' જો કે હવે તો દારૂ ન પીતા હોય એવા લોકોના પણ લીવર ખરાબ થઈ રહ્યાં છે. આનો મતલબ એ નથી કે દારૂ પીવો જોઈએ. લીવર ખરાબ થવાના મહત્તમ કિસ્સાઓમાં દારૂ જ જવાબદાર હોય છે. દારૂ ઉપરાંત ચરબી યુક્ત આહારના કારણે પણ છેલ્લા દસ વર્ષમાં આ પ્રમાણ વધ્યું છે.



કોણ સોફ્ટ ટાર્ગેટ?

આ રોગ મોટા ભાગે વારંવાર દવાઓ પર રહેતી વ્યક્તિને વ્હરિત અસર કરે છે. એચઆઈવી ધરાવતા દર્દીઓને તેની અસર જલદીથી થાય છે. ઉપરાંત થેલેસેમિયા અને હીમોફિલિયાના દર્દીઓને વારંવાર લોહીની જરૂર પડતી હોવાને કારણે આવા દર્દીઓને તેની અસર ઝડપથી થવાની શક્યતા છે. માટે આવા દર્દીઓએ ખાસ સાવચેત રહેવાની જરૂર હોય છે.

લક્ષણો

લીવર ફેઈલ્યોરની શરૂઆત થાય ત્યારે દર્દીને શરૂમાં વધુ પડતો થાક લાગે છે. વારંવાર તાવ, ખાંસી, ભૂખ ન લાગવી, ઊલટી વગેરે પ્રાથમિક લક્ષણો છે. આ રોગ લાસ્ટ સ્ટેજમાં પહોંચે ત્યારે પેટની નીચેના ભાગમાં ઘુખાવો રહે છે. તેમ છતાં તેના પર ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો પેશાબ, આંખો અને ચામડી પર તેની અસર થવા માંડે છે.

ક્ષરત શ્રેષ્ઠ ઉપાય

લીવર સિરોસિસથી બચવા દર્દી વજન ઘટાડે, ડાયટ, ઓબેસિટી, ડાયાબિટીસને કંટ્રોલમાં લાવવા પ્રયાસ કરે તો લીવર સિરોસિસને રિવર્સિબલ બનાવી શકીએ છીએ. નિયમિત ક્ષરતથી લીવર હતું એવી પરિસ્થિતીમાં આવી જાય છે. ખાસ કરીને હાલ ૩૦ થી ૪૦ વર્ષના યુવાનોમાં ફેટી લીવરના કારણે લીવર ફેલ થવાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. જે ખૂબ ગંભીર બાબત છે.

(શાચર રાવલ સાથેની વાતચીતના આધારે)

હેલ્થ ઈમ વેલ્થ

ડૉ. હિતેશ યાવડા

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ



હિપેટાઈટીસનું લીવર કનેક્શન

લીવર ખરાબ થવા માટે અન્ય ઘણાં કારણો જવાબદાર છે. ફેટી લીવરના કારણે અને વાઈરલ ઈન્ફેક્શન જેવા કે હિપેટાઈટીસ બી અને હિપેટાઈટીસ સીના કારણે પણ લીવર ખરાબ થવાની શક્યતામાં વધારો થયો છે. આપણા દેશમાં લગભગ ૪ ટકા લોકોમાં હિપેટાઈટીસ બીનું પ્રમાણ જોવા મળ્યું છે. આવા દર્દીઓને લીવર ફેલ થવાની સાથે લીવરનું કેન્સર થવાની પણ શક્યતા રહેલી છે. માટે હિપેટાઈટીસ બી ધરાવતા દર્દીઓએ નિયમિત સોનોગ્રાફી અને લોહીનો ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ.

ઓબેસિટીથી જોખમ બમણું

છેલ્લા દસ વર્ષમાં ફેટી લીવરના કારણે અનેક લોકોનાં લીવર ફેલ થઈ રહ્યાં છે. એક અંદાજ પ્રમાણે આલ્કોહોલનાં કારણે ૩૦ ટકા, વાયરલ ઈન્ફેક્શન (હિપેટાઈટીસ બી અને સી) ના કારણે ૩૦ ટકા, ફેટી લીવરના કારણે ૨૫ ટકા અને અન્ય કારણો સર ૧૫ ટકા લોકોને લીવર ફેલ્યોર થવાનું પ્રમાણ જોવા મળ્યું છે. જે લોકો ઓબેસિટી (મોટાપો) ધરાવે છે, ડાયાબિટીસ અને કોલેસ્ટ્રોલના રોગી છે. તેમના માટે લીવર ફેલ્યોરનું જોખમ બે ગણું છે. ફેટી લીવરનાં કારણે દર્દીને લાંબા ગાળે લીવર સિરોસિસ થાય છે. જેમાં લીવરનો એક ભાગ કડક થઈ જાય છે. યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ ન થાય તો તેને ઓપરેશન દ્વારા દૂર કરવાની ફરજ પડે છે.