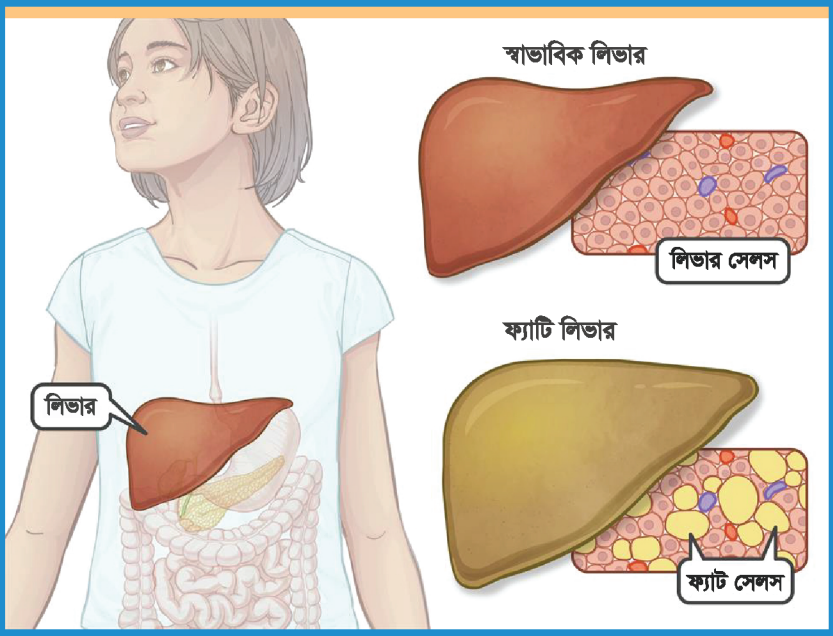
ফ্যাটি লিভার ও ন্যাশ

জানুন এবং প্রতিরোধ করুন



NATIONAL LIVER FOUNDATION OF BANGLADESH

ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

১৫০, (৩য় তলা) গ্রীনরোড, পান্থপথ, ঢাকা - ১২১৫, বাংলাদেশ

ফোন : ৫৮১৫৭১৫৭, ০১৭৩২৯৯৯৯২২

liver.org.bd

ফ্যাটি লিভার (Fatty Liver)

ফ্যাটি লিভার কী ?

ফ্যাটি লিভার হচ্ছে, লিভার কোষে অতিরিক্ত চর্বি জমা হবার ফল। যখন কোন মানুষ, তার দেহের প্রয়োজনের অতিরিক্ত চর্বি খাবারের সাথে গ্রহণ করে অথবা কোন রোগের কারণে সৃষ্টি হয়, তখন এই চর্বি ধীরে ধীরে তার লিভারের কলা বা টিসুতে জমতে থাকে। উন্নত বিশ্বে ১০% থেকে ২৪% মানুষের ফ্যাটি লিভার আছে । গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্যমতে, বর্তমানে বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ৩৩.৮৬ শতাংশ ফ্যাটি লিভার রোগে আক্রান্ত এবং এর প্রবণতা দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। লিভারের গাঠনিক উপাদানের ৫% থেকে ১০% চর্বি হলে তাকে ফ্যাটি লিভার বলা হয়। এটি একটি সাধারণ অবস্থা। যা প্রাথমিক পর্যায়ে লিভারের কোন ক্ষতি করে না। কিন্তু একবার চর্বি জমা হতে শুরু করলে তা লিভারের কোষ গুলোকে ঝুঁকিপূর্ণ করে দেয়।

ফ্যাটি লিভার রোগের উপসর্গ কি কি ?

সাধারনত ফ্যাটি লিভার আক্রান্ত ব্যক্তির কোন উপসর্গ থাকে না। তবে কেউ কেউ পেটের উপরিভাগে লিভার বরাবর এক ধরনের অস্বস্থি অনুভব করেন। এছাড়া অস্থিরতা, ক্লান্তি ও অস্বস্থি ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে।

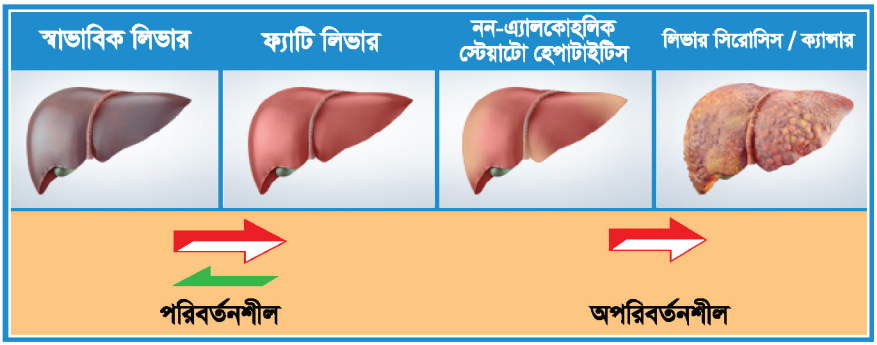
ফ্যাটি লিভার রোগ নির্ণয়ের উপায় কি ?

সাধারনত কোন ব্যক্তির লিভারের আকার স্বাভাবিক এর চেয়ে বড় অথবা লিভারের কার্যকারিতায় অস্বাভাবিকতা (ALT / SGPT আধিক্য) পাওয়া গেলে, তার ফ্যাটি লিভার আছে বলে সন্দেহ করা হয়। পেটের আল্ট্রাসনোগ্রাম পরীক্ষার মাধ্যমে ফ্যাটি লিভার নির্ণয় করা যেতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে লিভার বায়োপ্সি (Liver Biopsy) তথা সূঁচ এর মাধ্যমে লিভার থেকে কোষ এনে পরীক্ষা করে অথবা ফাইব্রো স্ক্যান (Fibro Scan) এর মাধ্যমে ফ্যাটি লিভার নির্ণয় করা যায়।

ফ্যাটি লিভার রোগের কারন সমূহ কি ?

স্থুলতা (Obesity) ফ্যাটি লিভার এর একটি প্রধান কারন। অন্যান্য কারন সমূহের মধ্যে রয়েছে: অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, ডিসলিপিডেমিয়া, অনাহার ও আমিষ জনিত অপুষ্টি, দ্রুত ওজন হ্রাস, অতিরিক্ত মদ্যপান ইত্যাদি। এছাড়াও কিছু কিছু শারীরিক সমস্যা অনেক সময় ফ্যাটি লিভার সৃষ্টিতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

এছাড়াও থাইরয়েড গ্ল্যান্ড এর কার্যক্ষমতা হ্রাস (Hypothyroidsm), উচ্চ রক্তচাপ এবং বিভিন্ন ঔষধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এর অন্যতম কারণ ।



ফ্যাটি লিভার রোগ কি প্রতিরোধ করা সম্ভব ?

- স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপন পদ্ধতির মাধ্যমে স্থুলতা প্রতিরোধ করা যায়। যা ফ্যাটি লিভার রোগের প্রধান কারণ। মনে রাখতে হবে, স্বাস্থ্যকর খাবার এবং নিয়মিত ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ফ্যাটি লিভার প্রতিরোধের জন্য কয়েকটি দিক নির্দেশনা :

- স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপন পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।
- অতিরিক্ত ওজন এর ক্ষেত্রে ধীরে ধীরে এবং নিরবিচ্ছিন্ন ভাবে ওজন কমাতে হবে। পুষ্টি বিশেষজ্ঞ (Nuritionist) এর পরামর্শ অনুযায়ী শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রন করুন।
- সুষম খাদ্য খেতে হবে. যাতে সম্পৃক্ত চর্বির পরিমান অল্প এবং আশঁ (Fiber) জাতীয় খাবারের পরিমাণ বেশি থাকে।
- সপ্তাহে অন্তত ৪ বার ব্যায়াম করতে হবে। এক্ষেত্রে নিয়মিত হাঁটা, সাঁতার কাটা ও বাইসাইকেল চালনা ইত্যাদির অভ্যাস করা যেতে পারে।
- ডায়াবেটিস (Diabetes) সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রনে রাখতে হবে।
- ডিসলিপিডেমিয়া (Dyslipidemia) নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।
- মদ বা এ্যালকোহল (Alcohol) এড়িয়ে চলতে হবে।
- হাইপোথাইরয়েড (Hypothyroidism) হলে এর চিকিৎসা নিতে হবে।

ফ্যাটি লিভার এর চিকিৎসা কী ?

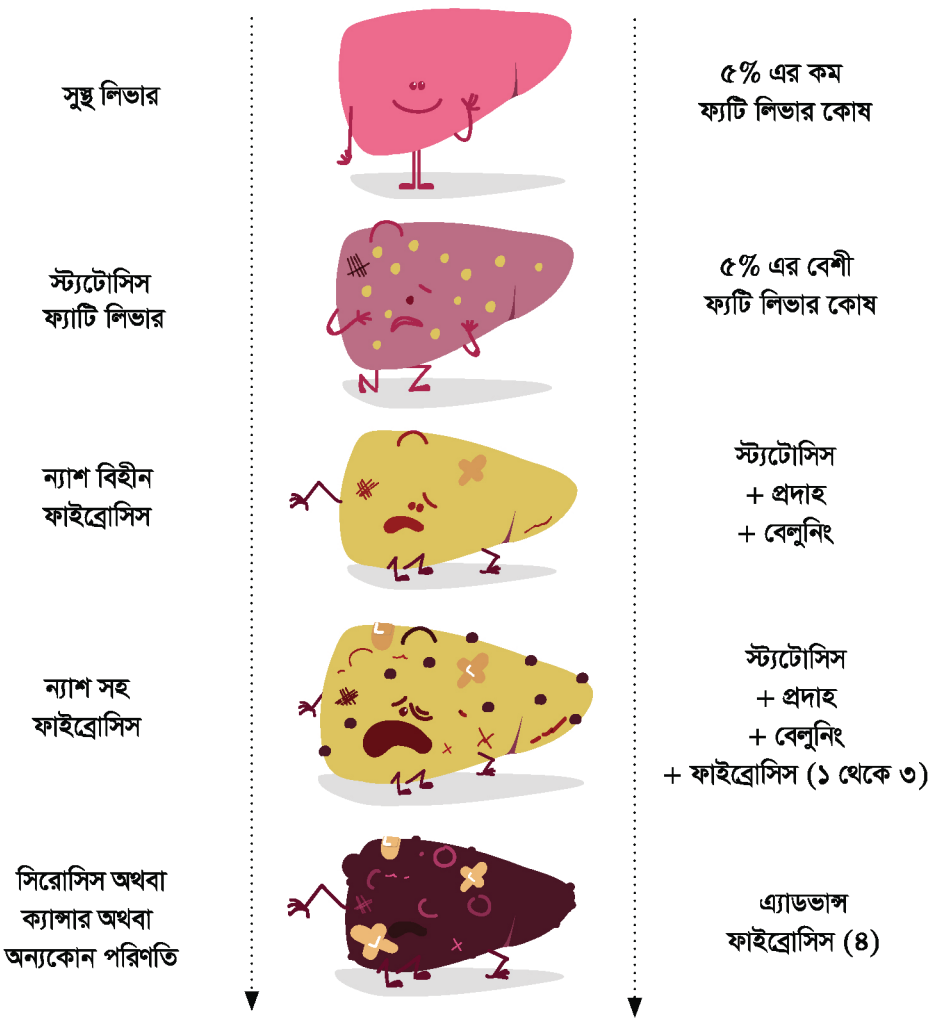
ফ্যাটি লিভার রোগের চিকিৎসা মূলত এর কারণসমূহের উপর নির্ভর করে। কার ক্ষেত্রে এই রোগ মারাত্মক আকার ধারণ করবে, শুরু থেকে তা ধারণা করা কঠিন। কারণ নির্ণয় করে উপযুক্ত চিকিৎসা নিতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপন পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। উপযুক্ত চিকিৎসা ও সচেতনতার মাধ্যমে ফ্যাটি লিভার নিয়ন্ত্রন করা সম্ভব।

এনএএফএলডি (NAFLD) এবং ন্যাশ (NASH) কী ?

নন-এ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ (NAFLD) হচ্ছে ফ্যাটি লিভারের একটি গুরুতর পরিণতি যা অমদ্যপায়ীদের হয়ে থাকে। কিন্তু লিভারের ক্ষতির ধরন মদ্যপায়ীদের মত হয়ে থাকে। লিভারে চর্বি জমা একটি সাধারণ অবস্থা কিন্তু স্টিয়াটো হেপাটাইটিস হলে একে নন এ্যালকোহলিক স্টিয়াটো হেপাটাইটিস বা ন্যাশ বলা হয়। বিশ্বব্যাপী ৭% - ১২% প্রাপ্ত বয়স্ক ন্যাশ (NASH) রোগে আক্রান্ত। ন্যাশ আক্রান্ত পরিণত বয়স্কদের মধ্যে প্রায় ২০% এর লিভার সিরোসিস / ক্যান্সার এবং লিভারের জটিলতা জনিত কারণে মৃত্যু হতে পারে। যে সকল পদ্ধতি অবলম্বন করে ফ্যাটি লিভার প্রতিরোধ করা যায়, সেই একই পদ্ধতি ন্যাশ প্রতিরোধের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

ন্যাশ আক্রান্ত রোগী দীর্ঘমেয়াদী লিভার ফেইলিউরে আক্রান্ত হয়। তাদের লিভার প্রতিস্থাপন (Liver Transplant) এর প্রয়োজন হয়। বর্তমানে ন্যাশ লিভার ট্রান্সপ্লান্টের তৃতীয় কারন, যা আগামী ২০ বছরের মধ্যে লিভার ট্রান্সপ্লান্ট এর এক নম্বর কারন হতে যাচ্ছে।

ন্যাশ অগ্রগতির ধাপ সমূহ



ন্যাশ যখন লিভার সিরোসিস বা লিভার ক্যান্সার এর দিকে ধাবিত হয় তখন লিভার ট্রান্সপ্লান্ট ছাড়া আর অন্য কোন উপায় থাকে না। দুঃখজনক বিষয় হলো, এসব ক্ষেত্রে সব রোগীই লিভার ট্রান্সপ্লান্ট-এর জন্য উপযুক্ত হয় না এবং ট্রান্সপ্লান্ট করাও ঝুকিপূর্ণ হতে পারে। এমনকি প্রতিস্থাপিত লিভারে পুনরায় ফ্যাটি লিভার, এনএলএফডি ও ন্যাশ হবার সম্ভাবনা থাকে।