



ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್

ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಅದು ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಎಚ್.ಡಿ.

ಲಿವರ್ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಯಾಪಚಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ (GLYCOGEN) ಆಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸಿಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ (ಲಿಪಿಡ್) ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಯಾಪಚಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಚಯಾಪಚಯಗೊಳಿಸುವುದು ಕೂಡ ಲಿವರ್‌ನ

ಕೆಲಸ. ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ AD ಮತ್ತು B 12 ನಂತಹ ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ K ಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೇ. 5 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅತಿ ಯಾ ದ ಕೊ ಲೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸ ಮ ಸೈ ಯಿ ಂ ದ ಬ ಳ ಲು ವ ವ ರ ಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಕೇಳಿದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿ

