



ಮದ್ಯವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ನಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವ/ ಅತಿ ವಿರಳ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿರುವುದು.

ಇದೀಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಬರೀ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸರಿಸಮಾನಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂಬ ಭೇದಭಾವವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಕೂಡ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರುಷರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 90 ಸೆ.ಮೀ. ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 85 ಸೆ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವರೆಗೆ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು

ಮಧ್ಯದೇಹದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ (central obesity) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ

ಆಲ್ಕೊಹಾಲಿಕ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ನಾನ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲಿಕ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಂಭೀರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಹಸಿವಾಗದೇ ಇರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾದ ನೋವು... ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು

ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವುದು, ಸ್ನಿಗ್ಧ (Fat rich) ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ (Fructose) ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರ

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊರತೆ (Lack Of Physical Activity)

ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿ (Sedentary Life Style) ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ (Excess Of Alcohol)

ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧ ಸೇವನೆ (Certain Medications)

ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು

ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಎಂದರೆ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಬಂಧ (diet restriction) ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಬದಲಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರುವುದು ಸರಿ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೈಪೋಕ್ಯಾಲೋರಿಕ್ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತ್ವರಿತ ತೂಕ ನಷ್ಟ ಲಿವರ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಿಣ್ವಗಳು (liver enzymes), ಒಳಾಂಗಗಳ ಕೊಬ್ಬು (visceral fat) ಮತ್ತು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿನ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸರೈಡನ್ನು (liver triglyceride) ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಚುರುಕಾದ ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಲಯಬದ್ಧ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿತದ ಆರಂಭಿಕ ಗುರಿಯು 6-8 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತೂಕದ ಶೇ.10 ರಷ್ಟು ಕಡಿತವಾಗಬೇಕು.

ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಅನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಲ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಿಡುಬಿಡು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಕಾರಣ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು.

(ಲೇಖಕಿ ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಸಂಪರ್ಕ: 7760558855)