

ફાંદ અને ફેટી લિવર

પુરુષોમાં પેટનો વધતો જતો ઘેરાવો અને બેઠાડુ જીવનશૈલી પણ લિવર માટે ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે. આલ્કોહોલ પછીનું સૌથી મોટું મહત્વનું કારણ ફેટી લિવર સાબિત થઈ રહ્યું છે. આજે વર્લ્ડ લિવર ડે નિમિત્તે સમજીએ કે કઈ રીતે તમારું ગોળમટોળ પેટ શરીરના સૌથી મોટા અવયવને માઠી અસર કરી શકે છે



જો તમને ફાંદ છે તો...

ફાંદથી ફક્ત ફેટી લિવર જ નહીં; બીજા અનેક પ્રોબ્લેમ્સ જેમ કે ડાયાબિટીઝ, કોલેસ્ટરોલ, હાર્ટ ડિસીઝ ઉદ્ભવી શકે છે. એટલે એનાથી મુક્તિ પામવી ખૂબ જરૂરી છે. તમને ફાંદ છે તો તમને ફેટી લિવર હોવાની શક્યતા ઘણી વધારે છે અને એ વિશે જો તમે કંઈ કર્યું નહીં તો ઉત્તરોત્તર સમસ્યા વધતી જશે. વળી પેટની આસપાસ જામેલી ચરબી ખૂબ જ સ્ટર્ન ફેટ ગણવામાં આવે છે, એ સરળતાથી જશે નહીં. એટલે આ બાબતે તમે જેટલા જલદી જાગૃત થાઓ એટલી તમને મહેનત ઓછી પડશે. જેટલી ચરબી વધુ જામશે એટલી એને ઓછી કરવાની મહેનત વધુ લાગશે.

વર્લ્ડ લિવર ડે

જિગીયા જૈન

feedbackgmd@mid-day.com

પેટનો ઘેરાવો વધુ હોવો એટલે કે સીધી રીતે કહીએ તો ફાંદ હોવી એ ભારતીય પુરુષોમાં જોવા મળતો સૌથી સામાન્ય પ્રોબ્લેમ છે. જોકે એક સમય હતો કે ફાંદને લોકો પ્રોબ્લેમ તરીકે જોતા નહીં. આજે પણ ઘણા લોકો પેટ પરના વધેલા ઘેરાવાને સુખના સોજા અને સમૃદ્ધિની છાપ માનતા હોય છે. હકીકત એ છે કે આ ઘેરાવો સ્વાસ્થ્યની ગરીબાઈની નિશાની છે. ગોળમટોળ ફાંદ આમ તો અનેક રોગોની કારક છે જેમાં ફેટી લિવર ડિસીઝ અત્યંત મહત્વનું કારણ છે. લિવર ફેલ થવાના કેસિસમાં આજકાલ ફેટી લિવર એક પ્રમુખ કારણ બનતું જાય છે. આ ફેટી લિવરની સમસ્યા અને ફાંદમાં ફક્ત 'ફ' અક્ષર સિવાયની પણ ઘણી

સમાનતાઓ છે. એમની વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. આજે વર્લ્ડ લિવર ડે નિમિત્તે સમજીએ આજના સમયમાં લગભગ આલ્કોહોલ જેટલી જ લિવર માટે ખરાબ ગણાતી ફેટી લિવર કન્ડિશન અને પુરુષોમાં અત્યંત કોમન ગણાતા ફાંદ વચ્ચેના સંબંધ વિશે.

લિવર અને ફાંદને શું સંબંધ?

ફેટી લિવર ફાંદને કારણે થાય કે નહીં એ પહેલાં એ સમજવું જરૂરી છે કે ફેટી લિવર એટલે શું. સાદી ભાષામાં સમજીએ તો શરીરમાં લિવર પર ચરબી જમા થવી એને ફેટી લિવર કહે છે. આ જમા થતી ચરબીને કારણે લિવર એનાં કાર્ય કરી શકતું નથી. એને લીધે એનાં કાર્યોમાં ખલેલ પહોંચે છે. આ ફેટી લિવરની સમસ્યા બે પ્રકારે ઉદભવે છે. એક તો દારૂને કારણે જેને આલ્કોહોલિક

ફેટી લિવર ડિસીઝ કહેવામાં આવે છે અને બીજા પ્રકારને નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવર ડિસીઝ કહેવામાં આવે છે. આ બન્ને પ્રકારમાં બેલી ફેટ એટલે કે ફાંદનો મહત્વનો રોલ છે. એ સમજાવતાં ગ્લોબલ હોસ્પિટલ, પેરેલના હેપેટોલોજિસ્ટ ડૉ. સમીર શાહ કહે છે, 'આલ્કોહોલ અંતે તો એમટી કેલરી છે. જો એ કેલરી યુઝ ન થાય તો એ શરીરમાં જમા થાય અને પુરુષોમાં આ કેલરી મોટા ભાગે પેટના ભાગમાં જમા થાય. બીજું એ કે જ્યારે પુરુષોને ફાંદ હોય ત્યારે એ ફાંદને કારણે તેમનું આખું મેટાબોલિઝમ, જેને ચયાપચયની ક્રિયા કહે છે એ બદલતું જાય છે. એને કારણે મેટાબોલિક પ્રોબ્લેમ જેમ કે ડાયાબિટીઝ, બ્લડ-પ્રેશર, કોલેસ્ટરોલ વગેરે ડેવલપ થાય છે અને આ પ્રોબ્લેમ્સ લિવરને અસર

કરે; જેને કારણે ફેટી લિવરની પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. આમ ફાંદ અને ફેટી લિવર વચ્ચે સીધો સંબંધ સમજી શકાય.'

વારસાગત હોય ત્યારે

આ બાબતને વધુ સ્પષ્ટ કરતાં હિન્દુજા હોસ્પિટલના હેપેટોલોજિસ્ટ ડૉ. રાકેશ રાય કહે છે, 'જ્યારે તમારા પેટ પર ચરબી વધુ છે એનો અર્થ એ છે કે તમારા શરીરમાં ફેટનું ડિસ્ટ્રિબ્યુશન બરાબર થતું નથી. એ બાબત પોતે જ સૂચવે છે કે તમારા શરીરમાં હાર્ટ, લિવર કે કિડની જેવા ભાગોમાં એ ખોટી રીતે જમા થયેલી ફેટની અસર થઈ હશે જ. આમ જો તમને ખબર ન હોય કે તમને ફેટી લિવર ડિસીઝ છે કે નહીં તો પણ જો તમને લાંબા સમયથી ફાંદ છે તો મોટા ભાગે એ હકીકત બને છે કે એની અસર તમારા લિવર પર થઈ હશે. ભારતમાં જિનેટિકલી પણ પુરુષો ફાંદ ધરાવતા હોય છે. બાપ-દાદાને ફાંદ હતી અને અમને પણ છે એવું કહેતા ઘણા લોકો જોવા મળશે. પરંતુ એ જિનેટિક ફેક્ટર વિશે જ્યારે આપણે હેલ્પલેસ છીએ ત્યારે લાઈફસ્ટાઈલ મોડિફિકેશનથી એને સુધારવું જરૂરી બને છે. લાઈફસ્ટાઈલમાં લાવેલા બદલાવો ફેટી લિવરના પ્રોબ્લેમને રિવર્સ કરી શકે છે. લિવર ફરીથી પહેલાંની જેમ કાર્યરત થઈ શકે છે.'

ફેટી લિવરનાં તબક્કા

- ફેટી લિવરનાં અલગ-અલગ સ્ટેજ હોય છે, જેમાં પહેલું સ્ટેજ શરૂઆત અને ત્રીજું સ્ટેજ ક્રિટિકલ માનવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધાં જ સ્ટેજ પર ફેટી લિવરથી બચવા કે એને પાછું ઘકેલવા માટે લાઈફસ્ટાઈલ મોડિફિકેશન અત્યંત જરૂરી છે
- લાઈફસ્ટાઈલ મોડિફિકેશન દ્વારા પહેલા અને બીજા સ્ટેજનું ફેટી લિવર પાછું ઘકેલી શકાય છે. ત્રીજા લેવલના ફેટી લિવરને પાછું ન ઘકેલી શકાય તો પણ દરદીની હેલ્થ કન્ડિશન સુધરે એ માટે પણ દવાઓની સાથે લાઈફસ્ટાઈલ



મોડિફિકેશન અત્યંત જરૂરી છે. જે વ્યક્તિને ફાંદ છે તેમનાં મેટાબોલિક પેરામીટર્સ કેવાં છે એ ખાસ ધ્યાનમાં લેવાં જરૂરી છે. લાઈફસ્ટાઈલ મોડિફિકેશનથી ડાયાબિટીઝ, બ્લડ-પ્રેશર, કોલેસ્ટરોલ બધું જ કાબૂમાં રાખવું જરૂરી છે. એ કાબૂમાં રહેવાથી પણ લિવરની હેલ્થ સારી રહેશે.

સતર્કતા જરૂરી

કોઈ પણ લિવર ડિસીઝને સાસલન્ટ ડિસીઝ કહેવાય છે, કારણ કે એ રોગનાં કોઈ લક્ષણ શરૂઆતમાં સામે આવતાં જ નથી. એટલા માટે ખુદ સતર્ક રહેવું અનિવાર્ય છે. એ વિશે વાત કરતાં ડૉ. સમીર શાહ કહે છે, 'મોટા ભાગે એવું થાય છે કે લોકો ફેટી લિવર ધરાવે છે પણ તેમને એ વિશે ખબર જ નથી હોતી. ભારતમાં આજની તારીખે

૧૦૦ લોકોમાંથી ૩૦-૪૦ લોકોને ફેટી લિવરની સમસ્યા નડે છે, પરંતુ એમાંથી ભાગ્યે જ લોકોને પોતાના પ્રોબ્લેમ વિશે જાણ હશે; કારણ કે આ તકલીફનાં કોઈ લક્ષણો ખાસ નથી. પરંતુ આ કારણસર જ એ વધુ ભયાનક છે. સિરોસિસ એટલે કે લિવર ફેલ થવાનાં કારણોમાં આજે પણ આલ્કોહોલ સૌથી મહત્વનું કારણ છે, પણ એના પછીનું કારણ ફેટી લિવર ગણી શકાય; કારણ કે હેપેટાઈટિસના રોગ વિશે ઘણી જાગૃતિ આજે લોકોમાં જોવા મળે છે. રસીઓ છે અને ઈલાજ પણ ઉપલબ્ધ છે એટલે એ બાબતે હવે વધુ ક્રિટિકલ કેસ જોવા મળતા નથી, પરંતુ લાઈફસ્ટાઈલને કારણે આવતા ફેટી લિવરના પ્રોબ્લેમથી લિવર ફેલ્યરના કેસ વધુ જોવા મળી રહ્યા છે.'

ફેટી લિવર કઈ રીતે કરશો રિવર્સ?

ફેટી લિવરની સમસ્યાને દૂર કરી શકવા માટે અમુક પ્રકારનાં લાઈફસ્ટાઈલ મોડિફિકેશન ઘણાં ઉપયોગી બને છે. જાણીએ એનું મહત્વ અને એની રીતો લિવર ન્યુટ્રિશન સ્પેશિલિસ્ટ હિતેશી ધામી શાહ પાસેથી.



ભાગે દરદીઓ ઓવરવેઈટ હોય છે. વેઈટલોસ કરવાથી તેમની લિવરની પરિસ્થિતિમાં ઘણો સુધાર આવે છે. આ માટે પદ્ધતિસરની ડાયટ જરૂરી છે, નહીં કે ફેડ ડાયટ જેનાથી એકદમ જ વધારે વજન ઊતરી જાય. આ પરિસ્થિતિ લિવર માટે હાનિકારક બની શકે છે.

આદર્શ રીતે દર અઠવાડિયે ૧ કિલો વજન ઊતરે એ પ્રકારની ડાયટ યોગ્ય છે. એક્સરસાઈઝનું પણ ફેટી લિવર કન્ડિશનમાં મહત્વ ધણું છે. દરદીએ અઠવાડિયામાં ૧૫૦ મિનિટ્સ કાર્ડિયો અને ૧૨૦ મિનિટ્સ વેઈટ બેરિંગ એક્સરસાઈઝ કરવી જરૂરી છે. આ સિવાય રાતની પૂરતી ઊંઘ એક મહત્વનું પરિબળ છે.

જો તમને લાંબા સમયથી ફાંદ છે તો મોટા ભાગે એની અસર તમારા લિવર પર થઈ હશે. શરીરમાં હાર્ટ, લિવર કે કિડની જેવા ભાગોમાં ખોટી રીતે જમા થયેલી ફેટની અસર થાય જ છે



ડૉ. રાકેશ રાય, હેપેટોલોજિસ્ટ, હિન્દુજા હોસ્પિટલ