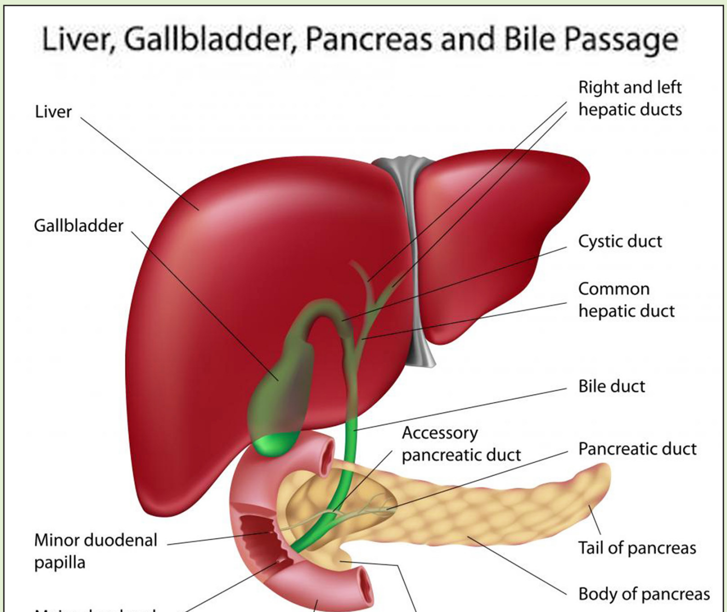
FATTY LIVER

கொழுப்பு கல்லீரல்

● டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்
இரைப்பை, குடல், கல்லீரல்,
லேசர், லேப்ராஸ்கோப்பி மற்றும்
குடல் புற்றுநோய்
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

கல்லீரல் தான் உடலில் உள்ள உறுப்புகளில் மிகப் பெரிய சுரப்பியாகும். இதுசுமார் 1 முதல் 1.5 கிலோ எடை கொண்டதாகும். கல்லீரல் மிகவும் மென்மையானது. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்பை செரிமானம் செய்யும் பித்தநீரை கல்லீரல் தான் சுரக்கிறது. ஆனால் பல காரணங்களால் உடம்பில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு கல்லீரல் செல்களில் தங்கிவிடுகின்றது. இதனால் கல்லீரலின் செயல்பாடுகள் குறைகிறது. இதனையே கொழுப்பு கல்லீரல் என்கிறோம் (Steato Hepatitis), பொதுவாக 10 முதல் 20% சதவீத மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பொதுவாக 40-50 வயதினருக்கு கொழுப்பு கல்லீரல் அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதற்கு மதுப்பழக்கம் மிக முக்கியமான காரணமாகும். மேலும், பல காரணங்களை இந்த கட்டுரையில் காணலாம்.



கல்லீரல் கொழுப்பு நோயை மதுவால் ஏற்படும் கொழுப்பு கல்லீரல் (ALCOHOLIC FATTY LIVER) மற்றும் மது அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் (NON ALCOHOLIC FATTY LIVER) என இரு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம்.

கல்லீரல் கொழுப்பு பாதிப்பை நான்கு வகைகளாக (Grade I-IV) பிரிக்கலாம்.

Grade I Fatty Liver (Steatosis)

Grade II Fatty Liver (Steato hepatitis)

Grade III Fatty Liver (Fibrosis)

Grade IV Fatty Liver (Cirrhosis)

மது இல்லாத கல்லீரல் கொழுப்பு பாதிப்பு:

1.உடல்பருமன், 2.அதிகப்படியான கொலஸ்டிரால், 3.சர்க்கரை நோய், 4.இரத்த அழுத்தம், 5.பரம்பரை பரம்பரையாக (Genetics), 7.தைராய்டு குறைபாடு, 8.Hepatitis B&C Viruses, 9.சிலவகை மருந்துகள் a) Aspirin (b)Steroids (c)Tamoxifen (d)Tetra cycline 10.ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு (mal nutrition) 6.மிகக் குறைந்த காலத்தில் அதிகளவு எடை குறைதல்,

கல்லீரல் கொழுப்பு அதிகமாவதால் ஆரம்ப நிலையில் (Grade I) எந்த அறிகுறிகளும் தெரியாது. அதற்கடுத்த நிலையில் (Grade II) கீழ்க்கண்ட

அறிகுறிகள் தெரியவரும்.

1.பசி குறைதல், செரிமானக் குறைபாடு

2.அடிக்கடி வயிறு உப்புசம்

3.உடல் சோர்வு

4.காரணமின்றி எடைகுறைதல்

5.அடிக்கடி லேசான வயிற்றுவலி

6.மனஅழுத்தம் (Depression), மனக்குழப்பம்

கல்லீரல் கொழுப்பு நோய் முற்றிய நிலையில் Grade IV (Cirrhosis) கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் தெரியவரும்.

1.மஞ்சள் காமாலை

2.உடல்சோர்வு

3.பசியின்மை

4.செரிமானக் குறைபாடு

5.எடைகுறைதல்

6.கால்வீக்கம்

7.இரத்தவாந்தி

8.மனக்குழப்பம் (Confusion)

9.நமைச்சல்

10.வயிற்றில் நீர் சேர்ந்து வீக்கமாக இருக்கும் (Ascites)

கொழுப்பு கல்லீரலை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?

கீழ்க்கண்ட பரிசோதனைகள் மூலம் கொழுப்பு மிகு கல்லீரலின் பாதிப்புகளை கண்டறியலாம்.

1.இரத்த சர்க்கரை அளவு

2.ஹீமோகுளோபின் அளவு (HB%)

3.கல்லீரல் செயல்பாடு பரிசோதனை (LIVER FUNCTION TEST)

4.கொலஸ்டிரால் (LIPID PROFILE)

5.B,C வைரஸ்கள் (Hepatitis B&C)

6.ULTRASOUND வயிறு

7.எண்டாஸ்கோப்பி (Upper G1 endoscopy)

8.Fibro scan

9.கல்லீரல் திசு பரிசோதனை (Liver Biopsy)

10.தைராய்டு பரிசோதனை

மேற்கண்ட பரிசோதனைகள் மூலம் நோயைக் கணித்து வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், வைட்டமின் 'E' கலந்த ஆட்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் (Antioxidants, Flavinoid) நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், தகுந்த மாத்திரை, மருந்துகள் (UDILIV) மூலம் Grade II Fatty Liver-ஐ Zero Fatty Liver- ஆக ஆக்கிவிடலாம்.

தீர்வு என்ன?

மதுவினால் கல்லீரல் பாதிப்பு அடைந்து இருந்தால், உடனடியாக மதுவை நிறுத்தவேண்டும். பாதிப்பைப் பொறுத்து அதற்கான சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

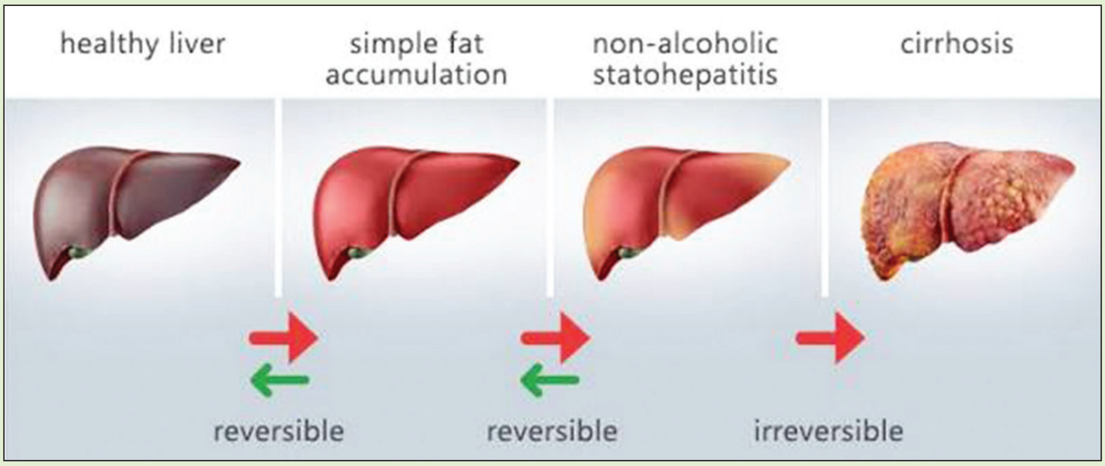
அதுவே, மது இல்லாத கொழுப்புமிகு கல்லீரலாக இருந்தால் கீழ்க்கண்டவாறு சிகிச்சைகள் காரணங்களைப் பொறுத்து அளிக்கவேண்டும்.

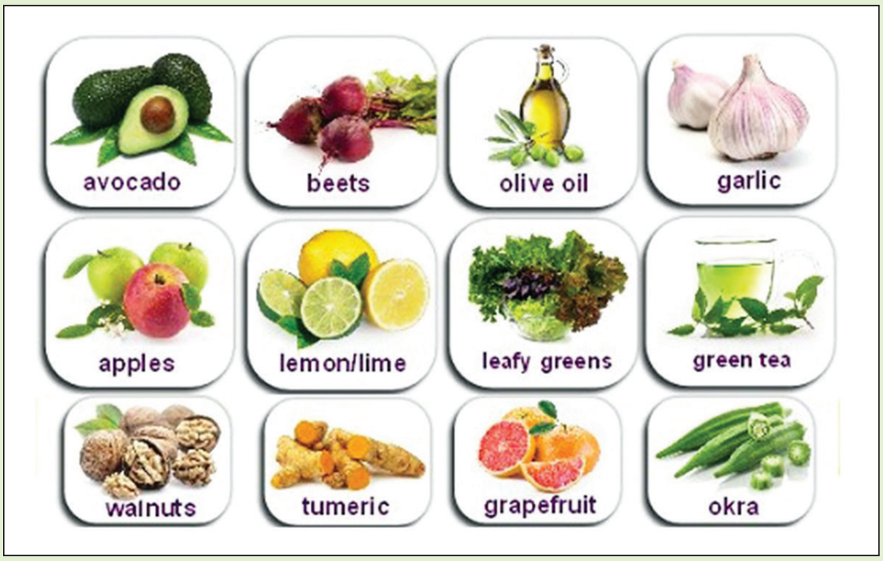
1.உடல்பருமனாக இருந்தால், எடையை குறைக்க வேண்டும்.

2.கல்லீரலில் உள்ள கொழுப்பினை கீழ்கண்ட உணவு முறைகள் மூலம் குறைக்கலாம்.

(i) உணவில் காய்கறிகள், அதிகம் (Avacado) அவகடோ, கேரட், பீட்ரூட், முட்டைகோஸ், காளிபிளவர் சேர்க்க வேண்டும்.

(ii)இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் அதிகளவில்





உணவில் சேர்க்கவேண்டும். புளியும் கொழுப்பை கரைக்கும்.

(iii)கீரைகள் (பசலைக் கீரை) நல்லது.

(iv)நீர்ச்சத்து அதிகமுள்ள (வெள்ளரிக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளைப் பூசணிக்காய் காய்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடவேண்டும்.

(v)வைட்டமின் 'சி' அதிகமுள்ள திராட்சை, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சுப்பழம், நெல்லிக் காய் மிகவும் நல்லது.

(vi)இவை கல்லீரலின் செயல்பாட்டினை தூண்டுவது மட்டுமில்லாமல் இன்சுலின் சுரப் பினையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

(vii)பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகள். கொழுப்பு நீக்கிய பால் நல்லது. தயிரை தவிர்க்க வேண்டும். சீரகப் பொடி கலந்த மோர் மிகவும் நல்லது.

(viii)முட்டையின் மஞ்சள் கருவினை நீக்கி சாப்பிடலாம்.

(ix) மீன் (வஞ்சிர மீன்) மற்றும் கடல் உணவுகளை சாப்பிடுவது நல்லது. மாமிசம் தவிர்ப்பது நல்லது.

(x)லெமன் டீ

a)வெதுவெதுப்பான நீரில் 2 ஸ்பூன் எழுமிச்சை சாறு, 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும். அல்லது பால் கலக்காத தேநீர் தயாரித்து அதில் எலுமிச்சை சாறு தேன் கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

(b)கிரீன் டீ: கிரீன் டீ தயாரித்து அதில் தேன் கலந்து குடித்தால், கல்லீரலில் ஏற்படும் வீக்கங்கள் குறையும். கல்லீரலில் படியும் கொழுப்பினை கிரீன் டீ கரைக்கிறது.

(c)வினிகர் + நீர்

வெதுவெதுப்பான ஒரு டம்ளர் நீரில் ஆப்பிள் சைடர் வினிகரை கலந்து குடித்தால், கல்லீரல் நன்றாக வேலை செய்யும்.

3)உடல் எடையைக் குறைத்தல் தினமும் உடற் பயிற்சி, நடைபயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல்.

4)சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துதல், தேங் காய்பால், இளநீர் கரும்புச் சாறு அருந்துதல்.

மைதா மாவு, அரிசி மாவினால் செய்த உணவு களைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

பேக்கரி மற்றும் எண் ணெய் வகை உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

Omega-3 அதிகமுள்ள உணவுகள் அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.

(Walnuts, Salmon Fish, Flax seeds, Soybeans)

5.கலோரி கட்டுப்பாடு உணவு மிகவும் நல்லது.

நம் உடலில் மொத்த இயக்கங்களுக்கும் முக்கியமான சக்தியைக் கொடுப்பது கல்லீரல் தான். நோயற்ற வாழ்வு தான் உயரிய செல்வம். எந்த நோயும் வரும்முன் காப்பது மிகவும் நல்லது. கல்லீரலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு ஆபத்தானது தான் என்றாலும் படிப்படியாக நாம் குறைக்க மேலே கூறியவற்றை பின்பற்றவேண்டும்.

Prime
Indian Hospitals
Changing Lives...
1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140
Email: *primeindianhospital@gmail.com*

Life Care
DKJ Hospital
CARE... with love
177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.
Ph : 044-26180099, 044-43577755,
8754590905
email: *chennaigastro@gmail.com*
Web: www.chennaigastro.com
www.chennaigastroenterlogist.com