

Bahaya hati berlemak

Lebih kerap ditemui di kalangan wanita

METRO HAD 10/2/08 M/S 31

TAHUKAH anda, selain masalah jantung mengandungi lemak yang boleh menyebabkan tubuh terdedah kepada pelbagai penyakit, organ hati tidak terkecuali berdepan masalah sama.

Di kalangan individu yang berdepan masalah obesiti (kegemukan), lemak lebih banyak terbentuk dalam sel hati.

Dalam kes hati berlemak, jumlah lemak yang kebanyakannya trigliserid wujud dalam sel hati.

Di Amerika Syarikat, dianggarkan 25 peratus penduduknya menghadapi masalah itu dan ia lebih kerap ditemui di kalangan wanita.

Pakar Perunding Gastroenterologi, Jabatan Gastroenterologi, Hospital Kuala Terengganu (HKT), Dr Ahmad Shukri Mohd Salleh, berkata meskipun hati berlemak bukan sejenis penyakit, ia petanda seseorang me-

ngalami masalah kesihatan.

Katanya, jika dibiarkan tanpa rawatan, ia boleh menyebabkan penghidapnya menghadapi komplikasi.

"Hati berlemak yang tidak dirawat boleh mendedahkan individu terbabit kepada masalah hati atau penyakit lain yang lebih serius.

"Paling membimbangkan, hati berlemak tidak menyebabkan penghidapnya berasa sakit dan ini berlarutan dalam jangka masa panjang," katanya.

Menurut Dr Shukri, hati berlemak boleh menyebabkan radang pada sel hati yang dikenali sebagai steatohepatitis. Ia kerap dikaitkan dengan pengambilan minuman keras.

Namun, katanya, keadaan sama boleh berlaku tanpa mengaitkannya dengan minuman keras. Keadaan ini dikenali sebagai non-alcoholic steatohepatitis (NASH). Dianggarkan 15 hingga 50

peratus pesakit NASH boleh menghidap fibrosis atau Siro-sis Hati dalam jangka masa lama.

"Dalam kes serius, saiz hati meningkat tiga kali ganda daripada saiz normal. Hati berlemak adalah keadaan di mana berlakunya kadar penyerapan lemak yang tinggi dalam hati.

"Ini disebabkan oleh tabiat pengambilan minuman keras secara berlebihan, penyakit kencing manis atau pertambahan berat badan," katanya.

Dr Shukri berkata, sukar untuk dijelaskan bagaimana penyerapan lemak pada hati berlaku.

Katanya, pesakit hati berlemak biasanya menunjukkan pertambahan lemak yang mengakibatkan berat hati meningkat lima peratus.

Beliau berkata, berbeza dengan jantung, memakan makanan berlemak tiada kesan secara langsung terhadap pe-

ngumpulan lemak pada hati.

Tanda

Kebanyakan pesakit hati berlemak tidak mengadu mereka menghadapi masalah ini. Namun, kajian menunjukkan 50 peratus daripada golongan ini mengadu:

- Letih
- Sakit atau tidak selesa pada bahagian atas abdomen
- Jika keadaan hati berlarutan daripada steatohepatitis kepada fibrosis dan sirosis, pesakit mengalami masalah busung, hati membesar, demam dan jaundis

Untuk mengetahui sama ada seseorang itu menghadapi masalah hati berlemak, pesakit perlu menjalani:

- Pemeriksaan ultrasound
- CT Scan. Bagi melihat lebih jelas perubahan pada hati akibat pengumpulan lemak, sedikit cebisan hati diambil melalui kaedah biopsi

hati

● Ujian darah juga perlu dilakukan bagi mengetahui paras kolestrol, trigliserid dan fungsi hati serta lain-lain punca radang hati.

Rawatan

Meskipun hati berlemak bukan sejenis penyakit, keadaan ini perlu dirawat.

Rawatan bergantung kepada puncanya. Sebagai contoh, jika pesakit banyak meminum minuman keras, dia perlu mengurangkan pengambilannya.

Jika pesakit obesiti, dia perlu mengawal pemakanan dan berat badan.

Individu berisiko menghidap hati berlemak

- Mereka yang banyak minum minuman keras
- Kekurangan pengambilan makanan berzat yang seimbang
- Obesiti
- Pesakit diabetes

- Sindrom Reye — di kalangan kanak-kanak
- Kehamilan
- Ubat-ubatan yang diambil secara berlebihan

Tips merendahkan risiko hati berlemak

- Jangan minum minuman keras. Minuman keras boleh menurunkan kadar metabolisme dan pengumuhan lemak
- Amalan pemakanan seimbang. Obesiti adalah punca paling kerap hati berlemak. Golongan ini biasanya mengalami masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi, angin ahmar, kencing manis dan sakit jantung
- Mereka yang menahan lapar, kekurangan protein yang menyebabkan mereka kekurangan zat pemakanan yang diperlukan tubuh boleh menyebabkan hati berlemak
- Melakukan senaman dan mengawal pengambilan makanan berlemak