

Ramai tidak sedar hati berlemak

Harian metro 28/05/2010 M/S V 17

KEBANYAKAN pesakit hati berlemak tidak tahu mereka menghadapi masalah berkenaan.

Namun, kajian mendapati 50 peratus daripada golongan ini mengaku mengalami beberapa simptom penyakit berkenaan, antaranya letih dan sakit atau tidak selesa di bahagian atas abdomen.

Jika keadaan hati berlarutan daripada steatohepatitis kepada fibrosis dan sirosis, pesakit akan mengalami masalah seperti busung, bengkak hati, demam dan demam kuning (jaundis).

Untuk mengetahui sama ada seseorang itu menghadapi masalah hati berlemak, pesakit perlu menjalani pemeriksaan imbasan ultra atau imbasan CT.

Ia bagi melihat lebih jelas perubahan pada hati akibat pengumpulan lemak dan sedikit cebisan hati akan diambil melalui kaedah biopsi hati.

Mereka juga perlu menjalani ujian darah bagi mengetahui paras

Keadaan boleh bertambah parah jika langkah pencegahan tidak diambil



KAKI MINUM...pengambilan alkohol boleh menyebabkan anda mudah mendapat risiko hati berlemak.

kolesterol, trigliserid dan fungsi hati serta punca radang hati.

Hati mempunyai beberapa fungsi, antaranya:

- Menyimpan tenaga dalam bentuk gula atau glukos
- Menyimpan vitamin, zat besi dan bahan mineral lain.
- Sebagai kilang membuat protein termasuk faktor pembekuan darah.
- Memproses sel darah merah yang sudah digunakan.
- Membunuh bakteria yang masuk ke dalam tubuh melalui usus kecil
- Memecahkan ubat-ubatan dan alkohol
- Menghasilkan cecair hempedu untuk proses penghadaman makanan

Meskipun hati berlemak bukan sejenis penyakit, tetapi keadaan ini perlu dirawat dan ia bergantung kepada puncanya.

Jika pesakit banyak mengambil minuman keras, dia perlu menghen-tikan tabiat buruk itu.

Jika mangsa seseorang individu yang obes, dia perlu mengawal pemakanan dan berat badannya.

Seseorang itu mempunyai risiko yang tinggi menghidap hati berlemak jika banyak minum minuman keras, kurang mengambil makanan berzat yang seimbang, obesiti, kencing manis, sindrom Reye di kalangan kanak-kanak, kehamilan dan mengambil ubat secara berlebihan.

Justeru, bagi mengelak terkena hati berlemak, jangan mengambil minuman keras kerana ia menurunkan kadar metabolisme dan pengumuhan lemak.

Anda perlu menurunkan berat badan kerana kebanyakan individu yang terlalu gemuk mudah mendapat tekanan darah tinggi, angin ahmar, kencing manis dan sakit jantung.

Jangan menahan lapar kerana ia mengakibatkan badan kekurangan protein untuk melawan hati berlemak.

Selain mengawal pengambilan makanan berlemak, yang paling penting ialah lakukan senaman secara konsisten.