

फैटी लीवर के लक्षण, कारण और उपचार

SYMPTOMS, CAUSES & REMEDIES FOR FATTY LIVER

लीवर हमारे शरीर का एक प्रमुख अंग है। यह हमारे शरीर में भोजन पचाने से लेकर पित्त बनाने तक का काम करता है। लीवर शरीर को संक्रमण से लड़ने, रक्त शर्करा या ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने, शरीर से विषैले पदार्थों को निकालने, फैट को कम करने तथा प्रोटीन बनाने में अहम भूमिका अदा करता है। अत्यधिक मात्रा में खाने, शराब पीने एवं अनुचित मात्रा में फैट युक्त भोजन करने से फैटी लीवर जैसे रोग होने की संभावना रहती है।

आज कल के भागदौड़ भरे लाइफस्टाइल में अगर थोड़ा भी टाइम अपने शरीर को दें, हम कई बीमारियों से बच सकते हैं। और महामारी के दौर में तो लोग अपनी सेहत को लेकर ज्यादा सतर्क हो गए हैं। आज हम अपनी बॉडी को एक्टिव और फिट रखने के लिए वो सब कुछ करना चाहते हैं जो आप कर सकते हैं।

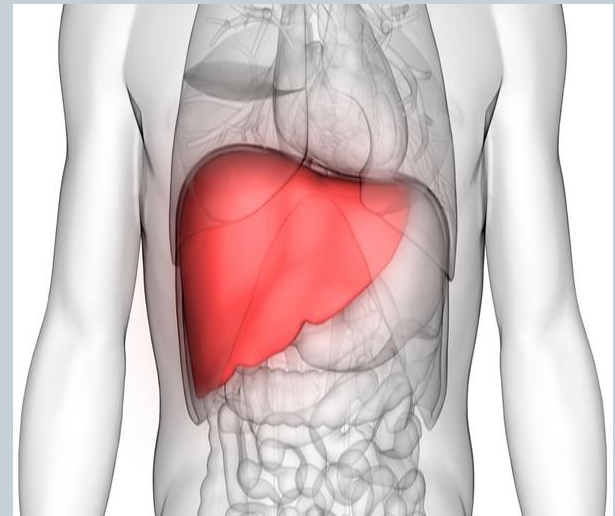


फैटी लीवर क्या है? (WHAT IS FATTY LIVER?)

आपका लिवर आपके शरीर के सबसे बड़े अंगों में से एक है. यह शरीर के वेस्ट को हटाने में मदद करता है.....

लीवर की कोशिकाओं में अधिक मात्रा में फैट जमा हो जाता है। लीवर में वसा की कुछ मात्रा का होना तो सामान्य बात है लेकिन फैटी लीवर बीमारी व्यक्ति को तब होती है, जब वसा की मात्रा लीवर के भार से दस प्रतिशत अधिक हो जाती है। ऐसी स्थिति में लीवर सामान्य रूप से कार्य करने में असमर्थ हो जाता है तथा अनेक लक्षणों को उत्पन्न करता है। इसके बाद फैटी लीवर का इलाज कराने की जरूरत पड़ती है।

हमारा शरीर अनेक पोषक तत्व की मदद से स्वस्थ रह सकता है। वैसे तो यह पोषक तत्व अनाज, सब्जियां, फल, डेरी प्रोडक्ट आदि चीजों में भरपूर मात्रा में मिल जाते हैं। लेकिन कई बार जब शरीर में ज्यादा पोषक तत्वों की कमी हो जाती है,



लम्बे समय तक लीवर में अधिक वसा का जमा होना नुकसानदायक बन जाता है। आम तौर पर 40-60 वर्ष की आयु में यह देखने को मिलता है। यानि पित्त के दूषित होने पर लीवर रोग ग्रस्त हो जाता है एवं भलीभाँति अपना कार्य नहीं कर पाता।

The accumulation of excess fat in the liver for a long time becomes harmful. It is usually seen at the age of 40-60 years. In Ayurveda, the relation of the liver with pitta has been told, that is, due to the contamination of bile, the liver becomes diseased and is unable to perform its function well.

दूषित पित्त ही फैटी लीवर जैसे रोगों को जन्म देता है। अनुचित खान-पान से लीवर में विषाक्त तत्व जमा होने लगते हैं जिस कारण लीवर को सामान्य से अधिक कार्य करना पड़ता है। जिसके कारण लीवर में सूजन आ जाती है..

Contaminated bile gives rise to diseases like fatty liver. Due to improper diet, toxins start accumulating in the liver, due to which the liver has to work more than normal. Due to which there is inflammation in the liver..

HEALTH BENEFITS OF LIVER

Before we get into how to get this food into your diet, let's talk about why you would want to eat it. Liver is extremely high in nutrients, and not only that, it's high in *bioavailable* nutrients. This means that they are very easily absorbed by the body and are ready to use.

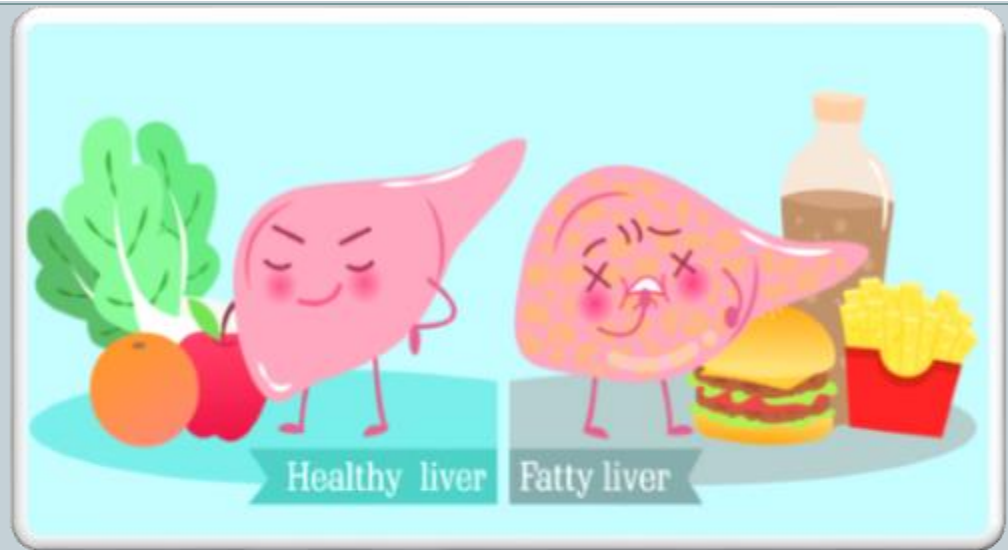
फैटी लीवर होने के कारण (Causes of Fatty liver in Hindi)

आपको फैटी लीवर होने कारण का पता होना जरूरी है। इसलिए फैटी लीवर को होने से रोकने के लिए सबसे पहले आम कारणों के जान लेना जरूरी है जिससे वयस्कों के साथ बच्चों में होने के संभावनाओं को रोका जा सकता है, साथ ही घरेलू उपायों को शारीरिक अवस्था को संभाला जा सकता है। फैटी लीवर होने के आम कारण निम्नलिखित हैं-; अत्यधिक शराब पीना, आनुवांशिकता, मोटापा, फैटी फूड और मसालेदार खाने का सेवन, रक्त में वसा का स्तर ज्यादा होना, मधुमेह या डायबिटीज, स्टेरॉयड, एस्पिरिन या ट्रेटासिलीन जैसी दवाइयों का लम्बे समय तक सेवन पीने के पानी में क्लोरीन की अत्यधिक मात्रा, वायरल हेपाटाइटिस

फैटी लीवर के लक्षण

FATTY LIVER SYMPTOMS

अगर आपको फैटी लीवर का उपचार करना है तो फैटी लीवर के लक्षणों को शुरुआती अवस्था में समझना होगा।



हालांकि यह मुश्किल होता है क्योंकि बहुत कम लोगों को फैटी लीवर के लक्षणों (fatty liver ke lakshan) के बारे में पता होता है इसलिए शारीरिक अवस्था बहुत ज्यादा खराब हो जाने के बाद बीमारी का पता चलता है।

चलिये कुछ आम लक्षणों के बारे में पता लगाते हैं-

पेट के दाएँ भाग के ऊपरी हिस्से में दर्द, वजन में गिरावट

कमजोरी महसूस करना, आँखों और त्वचा में पीलापन दिखाई देना

भोजन सही प्रकार से हजम नहीं होना जिसके कारण एसिडिटी का होना

पेट में सूजन होना

फैटी लीवर के इलाज के दौरान खानपान और जीवनशैली में लाएं ये बदलाव

ताजे फल एवं सब्जियों को अपने आहार में शामिल करें।

अधिक फाइबर युक्त आहार का सेवन करें, जैसे फलियाँ और साबुत अनाज। अधिक नमक, ट्रांसफैट, रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट्स तथा सफेद चीनी का प्रयोग बिल्कुल बंद कर दें। एल्कोहल या शराब का सेवन बिल्कुल न करें। भोजन में लहसुन को शामिल करें यह फैट जमा होने से रोकता है। ग्रीन टी का सेवन करें। तले-भुने एवं जंक फूड का सेवन सर्वथा त्याग दें। इन सब्जियों का प्रयोग ज्यादा करें जैसे पालक, ब्रोकली, करेला, लौकी, टिण्डा, तोरी, गाजर, चुकंदर, प्याज, अदरक तथा अंकुरित अनाज खाएँ। राजमा, सफेद चना, काली दाल इन सब का सेवन बहुत कम करना चाहिए तथा हरी मूंग दाल और मसूर दाल का सेवन करना चाहिए। मक्खन, मेयोनीज, चिप्स, केक, पिज्जा, मिठाई, चीनी इनका उपयोग बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। नियमित रूप से प्राणायाम करें तथा सुबह टहलने जाएँ।

DURING THE TREATMENT OF FATTY LIVER BRING THESE CHANGES

In the diet and lifestyle Include fresh fruits and vegetables in your diet. Eat more fiber-rich foods, such as legumes and whole grains. Stop using too much salt, trans fat, refined carbohydrates and white sugar. Do not consume alcohol or alcohol at all. Include garlic in the food, it prevents the accumulation of fat. Avoid the consumption of fried and junk food completely. Use more of these vegetables like spinach, broccoli, bitter gourd, gourd, tinda, zucchini, carrot, beet, onion, ginger and eat sprouted grains. Rajma, white gram, black lentils should be consumed very little and green moong dal and masoor dal should be consumed. Butter, mayonnaise, chips, cake, pizza, sweets, sugar should not be used at all. Do Pranayama regularly and go for a walk in the morning.

**DETOXIFY YOUR
LIVER TO AN ACTIVE
LIFE TODAY.**



**WE HOPE
YOU TAKE
CARE
YOU'R
LIVER
& KEEP
HEALTHY..**



Thank You