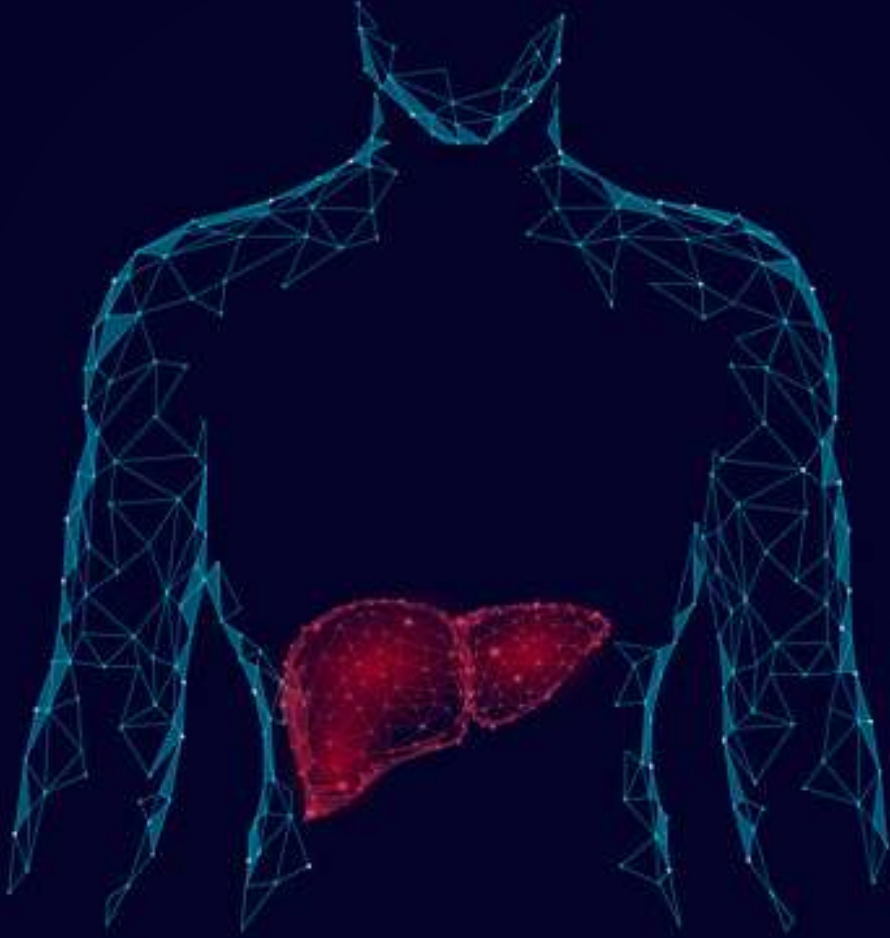


# LIVER HEALTH

Information on  
Fatty liver and Cirrhosis



Select Language

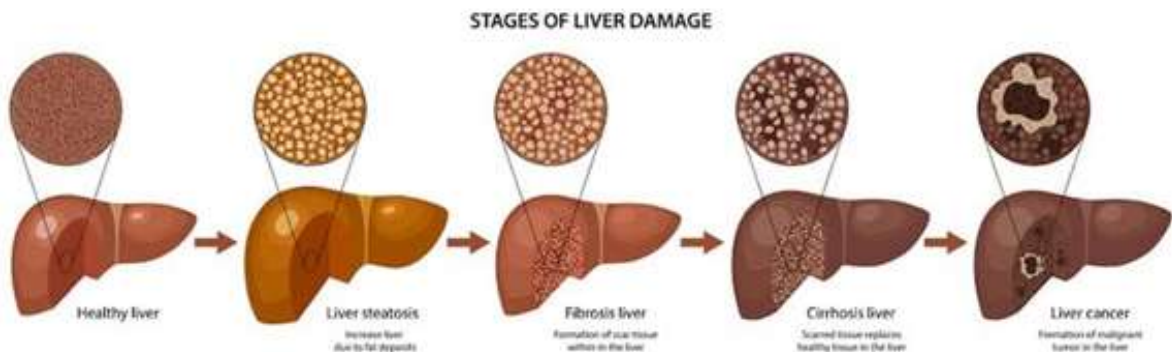
[English](#)

[ਪੰਜਾਬੀ](#)

[हिन्दी](#)

# What is a fatty liver?

It is a medical condition characterized by build-up of fat in the liver. It is a condition with a spectrum starting with simple fat deposition leading to varying degrees of inflammation (**Non Alcoholic Steatohepatitis – NASH**) over a period of time. This is diagnosed by the blood tests which show raised liver enzymes signifying ongoing inflammation. As the name suggests, this condition is particularly seen in patients who take little or no alcohol and is related to lifestyle and our body mass index (being overweight or obese). As inflammation in liver (which has immense power to regenerates itself), heals with scarring and this can lead to permanent liver damage. Once permanent damage or **Cirrhosis** sets in, chances of **liver cancer** increases manifolds.



## Conditions related to NASH

**Obesity**

**Raised Cholesterol**

**Drugs and**

**Diabetes**

**Insulin Resistance**

**Toxins**

## Symptoms of NASH

It is largely a silent disease and hence awareness is the key to prevent this disease. Given a sedentary lifestyle of an individual, it can go from bad to worse without one's knowledge.

## Diagnosis of NASH

It is usually diagnosed as an incidental finding when imaging or blood tests are done for vague tummy symptoms or an unrelated reason.

However basic tests cannot differentiate it from other types of liver diseases, hence additional tests are required to rule out other causes of liver damage. A *fibrosan* used serially can be helpful in the assessment of fatty liver and is an important tool for diagnosis and follow up.

## Treatment of NASH

The aim is to treat the conditions associated with NASH, eg.

- **gradual weight loss**,
- treatment of insulin resistance which is presently related to **lifestyle changes**,
- **Vitamin E** may or may not be helpful and should be used **selectively** only when recommended by a doctor.
- **Avoid alcohol**
- Since there is no specific treatment and it is a silent disease a **follow up** with the doctor is very important.

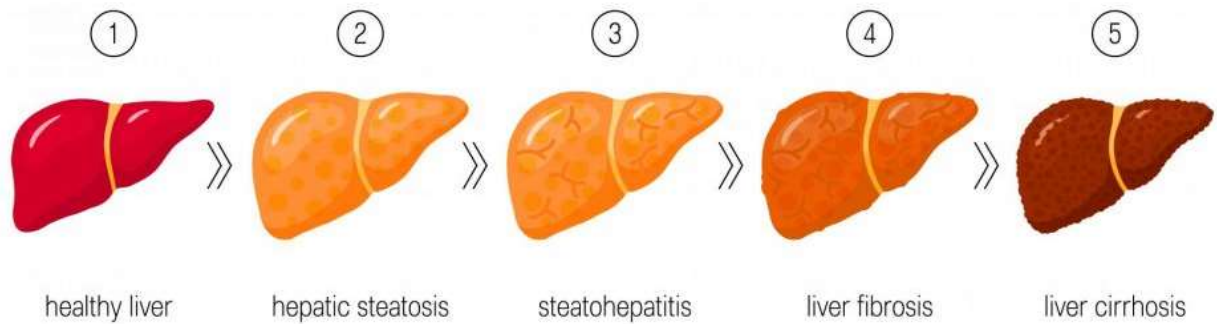
**NASH can lead to serious liver disease called Cirrhosis. This is preventable.**

## What is Cirrhosis?

Cirrhosis is a condition of the liver when it is scarred by a disease or another cause and its function gets impaired. There is incredible ability of the liver to repair itself but repeated insults lead to scarring. Even with scarring the liver may continue to function in a way to support normal life and life span of an individual, provided the offending factors are removed (Compensated Cirrhosis) and it may stop its function suddenly, with no apparent cause at times (Decompensated Cirrhosis)

### Functions of liver:

- Fighting infections and illness
- Regulating blood sugar
- Removing toxic substances from body
- Managing cholesterol levels
- Helping blood to clot
- Helps in digestion (particularly fats) with bile.



## Causes of Cirrhosis:

- Alcohol
- Hepatitis B
- Hepatitis C
- Diabetes, Drugs, including some that are used over the counter.

**Other causes** – eg. Obesity, Inadvertent clot formation in blood vessels of liver circulation, Auto immune (body's immunity starts fighting against an organ like liver in one's own body), disturbance with copper or iron stores in body, deficiency of a particular enzyme (alpha 1 trypsin) etc.

## Symptoms of Cirrhosis:

Cirrhosis is a condition which is diagnosed incidentally in majority of the patients and can be a silent disease.

Sometimes a patient can present with,

- Swelling and fluid in the tummy, legs and even lungs.
- Shortness of breath
- Bleeding from the swollen blood vessels from the food pipe which can be a life threatening condition. Also, easy bleeding or bruising in other areas of the body.
- Feeling tired and fullness of the tummy.
- Trouble getting to sleep or sleeping too much
- Yellow discolouration of the white of the eye and skin (Jaundice)
- Confusion that can come suddenly and even coma.

Cirrhosis impairs a one's immunity and makes one more prone to infections. It also increases the risk of liver cancer.

## Tests for Cirrhosis:

As mentioned before, Cirrhosis can be diagnosed incidentally without any symptoms in early stages by a simple ultrasound scan and at other times needs several tests to confirm the diagnosis, which are then needed to be put together and deciphered.

There are several tests which usually have to be done to find out the cause of Cirrhosis. It should never be assumed that there is only one cause of the damage to the liver as frequently we get patients with multifactorial damage to this organ.

Tests include blood tests, imaging (ultrasound, CT scan and MRI scan, sometimes all of them to clarify a cause of jaundice and confirm Cirrhosis. A specialized test called Liver Biopsy (taking a small piece of liver through a spring-loaded needle) can be recommended to clarify things.

## How to prevent liver damage?

- Avoid alcohol.
- Do not take any medicine 'over the counter' including painkillers (eg. Ibuprofen, naproxen and even paracetamol) as indiscriminate use of these medicines and many others can cause serious damage to the liver.
- Do not use any herbal medication (including things like Liv 52) or supplements without checking with your doctor as these can cause liver damage too.
- Get vaccinated for Hepatitis (A and B viruses can be prevented) if indicated after checking with the doctor.

## Treatment of Cirrhosis:

- Treat the cause
- Treat the symptoms and signs of Cirrhosis – lower risk of bleeding
- Decrease the fluid build up
- Treat and prevent infections
- Liver Transplant or need for a new liver

## Prevent Cirrhosis:

- Are you a high risk individual? (see causes of Cirrhosis – A,B,C,D) If yes, please identify your risk factor and see the doctor for tests.

- Ask about Hepatitis Vaccination.
- Please do not share needles, tooth brushes, use condoms for protection.
- Be vigilant and go to standardized places for Dental (tooth) problems and medical & surgical procedures.

## **DOs and DON'Ts**

- Avoid adding salt to meals at the table. A small amount can be added during cooking if need be.
- Try making your own stock and not adding salt.
- Avoid packet and tinned soups if possible.
- Tinned vegetables, including baked beans, can be high in salt. Look for low-salt or no-salt versions. Frozen vegetables are lower in salt.
- Choose unsalted butter.
- You can add flavors to your food without sodium with lemon juice, dry or fresh herbs. Basil, mint (pudina), cardamom (elaichi), cinnamon (dalchini), cloves (laung), fennel (saunf), honey, nutmeg (jaiphal), poppy seeds (khas khas), sesame seeds (til), cumin (jeera), garlic (fresh or powder), ginger, turmeric.
- Avoid condiments such as salt, ketchup, soy sauce, salsa, pickles and salad dressings.
- Check the sodium content on labels of unsalted snacks such as chips, some microwave popcorn, and air popped popcorn. They may contain salt!
- Don't drink alcohol - Whether your cirrhosis was caused by chronic alcohol use or another disease, avoid alcohol. Drinking alcohol may cause further liver damage.
- Good protein options include: Eggs and egg whites, fish
- Legumes and pulses are also good source of protein.
- Include fresh vegetables and fruits in your diet. Avoid fruit juices.
- Eliminate processed grains, no white flour.
- Eliminate most saturated fat, for *e.g.*, cream, cheese, butter and no red meat.
- Fried Food such as samosa, Pakora, Namkeen, Aloo tikki, Gol Gappe, Aloo chips are not advised.

- Avoid papad, achar, Chinese food.
- Don't consume Cold drink, Soda.
- Avoid Bakery products such as bread, biscuit, pastry, cakes etc.
- Eat every 2-4 hours when awake
- Salt is salt, whether it's Himalayan, Kosher, Rock, Sea, or Table Salt. All of these contain the same amount of sodium.
- Care for your food; prepare and store it safely.

**If you have any query related to your liver health,  
Please feel free to contact us:**

**WEBSITE:** [www.gastroenterologyservices.com](http://www.gastroenterologyservices.com)

**EMAIL:** [gastroenterologyservices.com@gmail.com](mailto:gastroenterologyservices.com@gmail.com)

## **Contact No:**

**Chandigarh/Amritsar Area:** [09779775535](tel:09779775535)

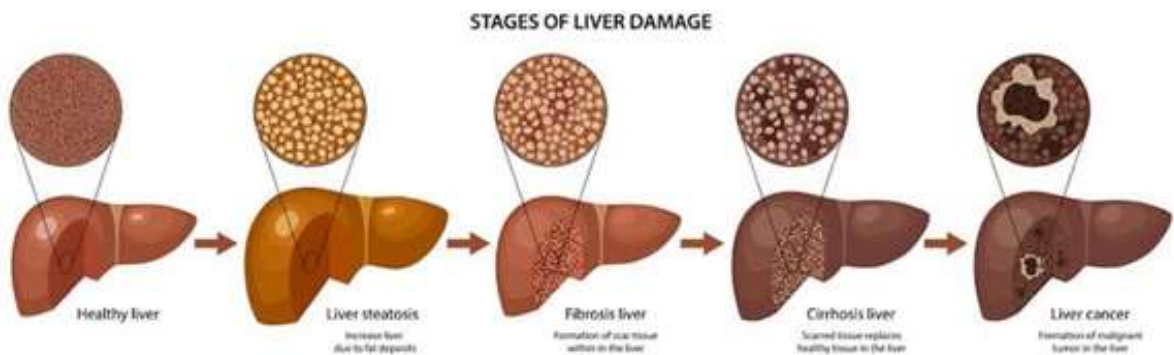


**GASTROENTEROLOGY  
SERVICES**

**Home**

# What is a fatty liver?

FATTY LIVER / NON ALCOHOLIC FATTY LIVER DISEASES (NAFLD) / ਨਾਨ ਅਲਕੋਹਲਕ ਸਟਿਟੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ (NASH) ਇਹ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ (ਨਾਨ ਅਲਕੋਹਲੀਕ ਸਟਿਟੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ - ਐਨਏਐਸਐਚ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਗਰ ਦੇ ਪਾਚਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਲਕੋਹਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ Body Mass Index (ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੂੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦੇ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## NASH ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਾਲਤਾਂ

- 1) ਮੋਟਾਪਾ – NASH ਵਾਲੇ 70% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਹਨ।
- 2) ਸ਼ੂਗਰ - ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ 75% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ।
- 3) ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਹਾਈਪਰਲਿਪੀਡੇਮੀਆ) - ਐਨਏਐਸਐਚ ਵਾਲੇ 20-80% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 4) ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ - ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ Pancreas ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 5) ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ - ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ NASH ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



# NASH ਦੇ ਲੱਛਣ

ਇਹ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਥਿਤੀ ਭੈੜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## Diagnosis of NASH

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮਸਿਆ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੂਲ ਟੈਸਟ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਾਈਬਰੋਸਕੋਪਿਕ ਜਿਗਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ।

## NASH ਦਾ ਇਲਾਜ

NASH ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

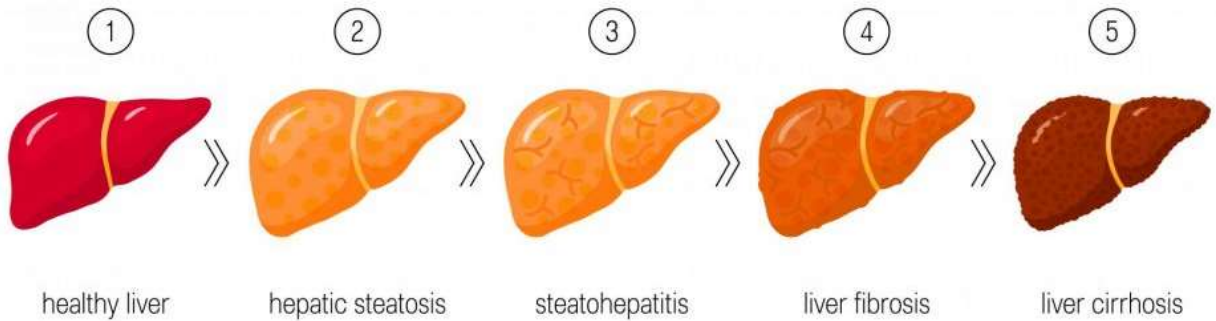
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ,
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

NASH ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ Cirrhosis ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

# CIRRHOSIS

## Cirrhosis ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

Cirrhosis ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗਲਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਿਗਰ ਸਮਸਿਆ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ



ਜਿਗਰ ਦੇ ਕਾਰਜ: (ਸੈਂਕੜੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤੀ ਅੰਗ)  
 - ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨਾ- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ  
 - ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ  
 - ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ- ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ।

### Cirrhosis ਦੇ ਕਾਰਨ;

- I. ਸ਼ਰਾਬ ।
- II. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ।
- III. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ।
- IV. ਸ਼ੂਗਰ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ –ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਮੋਟਾਪਾ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਲੋਟ ਆਉਣਾ, ਆਟੋ ਇਮਿਊਨ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਰਗੇ ਅੰਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਪਰ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਾਧ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

### Cirrhosis ਦੇ ਲੱਛਣ:

**Cirrhosis** ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਭਨ ਵੇਲੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :

- ਪੇਟ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਤਰਲ ।
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ।
- ਭੋਜਨ ਪਾਈਪ ਤੋਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ।
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ਹੋਣਾ ।
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ।
- ਅੱਖ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਰੰਗ (ਪੀਲੀਆ) ।
- ਅਚਾਨਕ ਭੁਲਣਾਂ ਜਾਂ ਕੋਮਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ।

**Cirrhosis** ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## Cirrhosis ਦੇ ਟੈਸਟ:

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਿਰੋਸਿਸ ਦਾ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ Cirrhosis ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਇਮੇਜਿੰਗ (ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਐਮਆਰਆਈ ਸਕੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ 'ਤੇ Cirrhosis ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਿਵਰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟ ਹੈ (Spring loaded needle ਦੁਆਰਾ ਜਿਗਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚਾਅ।
- ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਨਕਿਲਰਜ਼ / ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਨ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ, ਨੈਪਰੋਕਸਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ) ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈ (ਲਿਵ 52 ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਦਵਾਈਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ (ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ) ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

## Cirrhosis ਦਾ ਇਲਾਜ:

Cirrhosis ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਗਲਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- Cirrhosis ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ - ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਇਕ ਵਾਰ Cirrhosis ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਂਡੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਜੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਭੇਜਨ ਪਾਈਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਂਡੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਹਿਸੇ (ਜਾਨਲੇਵਾ ਦੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਪੇਚੀਦਗੀ) ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- Cirrhosis ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ - ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ Cirrhosis ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਂਡੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਜੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਾਈਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਂਡੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਜਾਨਲੇਵਾ ਦੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਪੇਚੀਦਗੀ) ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Decrease Fluid Build-up (Ascites) ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

## ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ:

Cirrhosis ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ Cirrhosis ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Confusion ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ (ਇੰਸੈਫੈਲੋਪੈਥੀ - ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਰਾਬ ਜਿਗਰ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।)

Advance Liver diseases Confusion ਜਾਂ ਕੋਮਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜੋ Stool ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਮੋਨੀਆ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਜਿਗਰ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ:

ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਪਰ ਕਈ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## Cirrhosis ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

Cirrhosis ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ Cirrhosis ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੂਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚੱਕਸ ਰਹੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ (ਦੰਦਾਂ) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

**If you have any query related to your liver health,  
Please feel free to contact us:**

**WEBSITE:** [www.gastroenterologyservices.com](http://www.gastroenterologyservices.com)

**EMAIL:** [gastroenterologyservices.com@gmail.com](mailto:gastroenterologyservices.com@gmail.com)

**Contact No:**

**Chandigarh/Amritsar Area:** [09779775535](tel:09779775535)



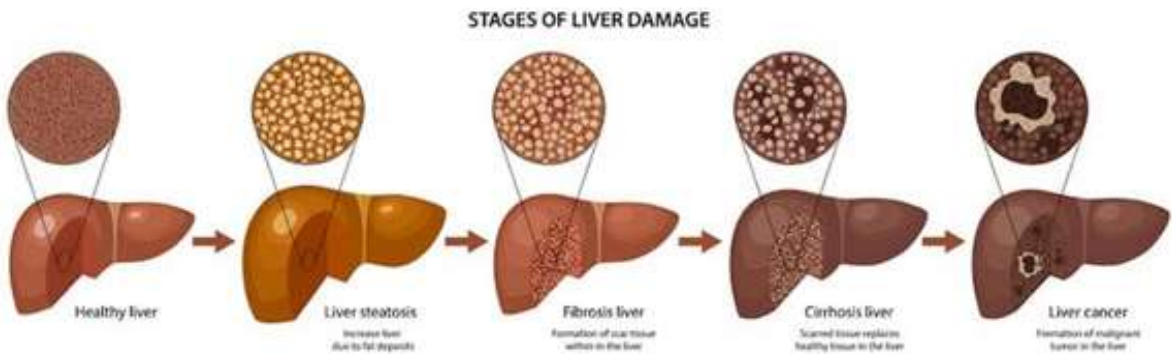
**GASTROENTEROLOGY  
SERVICES**

**Home**

# What is a fatty liver?

फैटी लीवर / नॉन अल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज (NAFLD) / नॉन अल्कोहलिक स्टीटेट हेपेटाइटिस (NASH)

यह लीवर में वसा के निर्माण की विशेषता वाली एक चिकित्सीय स्थिति है। यह एक स्पेक्ट्रम है जिसकी शुरुआत साधारण वसा जमाव से होती है, जो कुछ समय के लिए अलग-अलग डिग्री की सूजन (नॉन अल्कोहलिक स्टीटोहेपेटाइटिस - एनएसएच) के कारण होती है। यह रक्त परीक्षणों द्वारा निदान किया जाता है जो लीवर एंजाइम को दिखाते हैं जो चल रही सूजन को दर्शाता है। जैसा कि नाम से पता चलता है, यह स्थिति विशेष रूप से उन रोगियों में देखी जाती है जो बहुत कम या कोई शराब नहीं लेते हैं और यह जीवन शैली और हमारे बाँडी मास इंडेक्स (अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त) से संबंधित है। यकृत में सूजन के रूप में (जिसमें स्वयं को पुनः उत्पन्न करने की अपार शक्ति होती है), इसको ठीक करने से घाव ठीक हो सकता है।



## NASH से संबंधित स्थितियाँ

- 1) मोटापा - एनएसएच वाले 70% से अधिक लोग मोटे हैं।
- 2) मधुमेह - इस स्थिति वाले 75% लोगों को टाइप 2 मधुमेह है।
- 3) उठा हुआ कोलेस्ट्रॉल (हाइपरलिपिडिमिया) - एनएसएच वाले 20-80% लोगों में उच्च कोलेस्ट्रॉल होता है।
- 4) इंसुलिन प्रतिरोध - यह फिर से एक मूक स्थिति है जब किसी व्यक्ति को वास्तव में मधुमेह नहीं होता है लेकिन शरीर इंसुलिन के लिए उचित रूप से प्रतिक्रिया करने में विफल रहता है, एक हार्मोन जो अग्न्याशय द्वारा स्रावित होता है और हमारे शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है। यह आमतौर पर अधिक वजन वाले और मोटे लोगों में देखा जाता है।
- 5) ड्रग्स और टॉक्सिंस - अन्य दवाओं के साथ-साथ कीटनाशकों के लिए उपयोग की जाने वाली कई दवाएं NASH के लिए जिम्मेदार हो सकती हैं। एनएसएच के लक्षण

## एनएएसएच के लक्षण

यह काफी हद तक एक मूक रोग है और इसलिए इस बीमारी को रोकने के लिए जागरूकता ही महत्वपूर्ण है। किसी व्यक्ति की गतिहीन जीवन शैली को देखते हुए, यह किसी के ज्ञान के बिना बुरे से बुरे में जा सकता है।

## एनएएसएच का निदान

यह आमतौर पर एक आकस्मिक खोज के रूप में निदान किया जाता है जब अस्पष्ट ट्यूमर के लक्षणों या असंबंधित कारण के लिए इमेजिंग या रक्त परीक्षण किया जाता है। हालांकि, बुनियादी परीक्षण इसे अन्य प्रकार के यकृत रोगों से अलग नहीं कर सकते हैं, इसलिए जिगर की क्षति के अन्य कारणों का पता लगाने के लिए अतिरिक्त परीक्षणों की आवश्यकता होती है। सीताफल का उपयोग किया जाने वाला एक फ़ाइब्रोस्कैन फैटी लिवर के मूल्यांकन में सहायक हो सकता है और निदान और पालन के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है।

## एनएएसएच का उपचार

इसका उद्देश्य NASH से जुड़ी स्थितियों का इलाज करना है, जैसे।

-धीरे-धीरे वजन कम होना।

-वर्तमान में जीवनशैली में बदलाव से संबंधित इंसुलिन प्रतिरोध का उपचार,-  
विटामिन ई सहायक हो सकता है या नहीं भी हो सकता है और डॉक्टर द्वारा अनुशंसित होने पर ही चुनिंदा रूप से उपयोग किया जाना चाहिए।

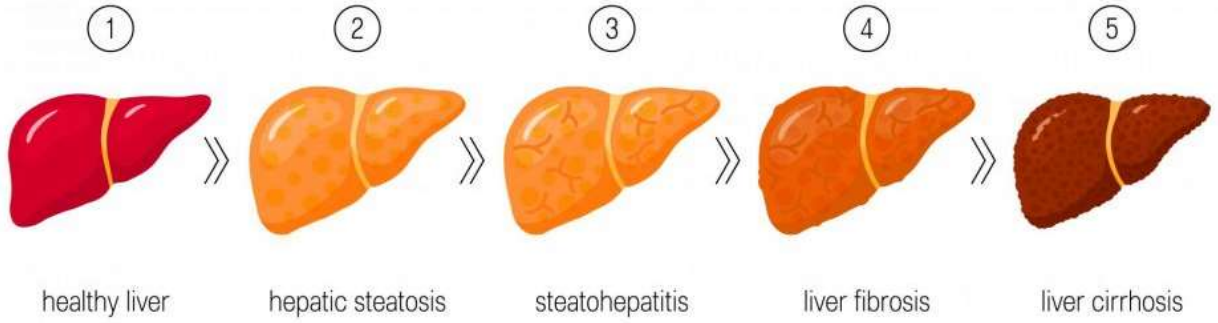
-शराब से बचेंचूंकि कोई विशिष्ट उपचार नहीं है और यह एक मूक रोग है, इसलिए डॉक्टर के साथ पालन करना बहुत महत्वपूर्ण है।

NASH से लीवर की गंभीर बीमारी हो सकती है जिसे सिरोसिस कहा जाता है। यह रोकने योग्य है।

## Cirrhosis- सिरोसिस

### सिरोसिस क्या है?

सिरोसिस यकृत की एक स्थिति है जब यह एक बीमारी या किसी अन्य कारण से क्षत-विक्षत हो जाती है और इसका कार्य बिगड़ा हो जाता है। अपने आप को ठीक करने के लिए जिगर की अविश्वसनीय क्षमता है लेकिन बार-बार अपमान करने से निशान पड़ जाते हैं।



यहां तक कि जिगर के खराब होने के साथ भी सामान्य जीवन का समर्थन करने के लिए एक तरह से कार्य करना जारी रह सकता है और किसी व्यक्ति के जीवन काल को प्रदान किया जा सकता है बशर्ते कि आक्रामक कारक हटा दिए जाएं (यह मुआवजा सिरोसिस है) और इसके कार्य को अचानक रोक सकता है, समय पर कोई स्पष्ट कारण नहीं होने पर (सिरोसिस कम हो जाता है)

## यकृत के कार्य: (सैकड़ों जटिल कार्यों को करने वाला कठोर कार्य)

- संक्रमण और बीमारी से लड़ना
- रक्त शर्करा का विनियमन
- शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालना
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर का प्रबंधन
- थक्का जमने में खून की मदद करना
- पित्त के साथ पाचन (विशेष रूप से वसा) में मदद करता है।

## सिरोसिस के कारण;

A - शराब

बी - हेपेटाइटिस बी

सी - हेपेटाइटिस सी

डी - मधुमेह, ड्रग्स, कुछ जिसमें काउंटर पर उपयोग किया जाता है।

**अन्य कारण** - जैसे। मोटापा, यकृत परिसंचरण की रक्त वाहिकाओं में असंगत थक्का का निर्माण, ऑटो इम्यून (शरीर की प्रतिरक्षा एक अंग के अपने शरीर में यकृत के खिलाफ लड़ना शुरू कर देता है, शरीर में तांबे या लोहे के भंडार के साथ गड़बड़ी, एक विशेष एंजाइम की कमी) (अल्फा 1 पेप्सिन) आदि।  
(बीच में जिगर के रूप में प्रतिनिधित्व करने और जिगर की ओर तीर के साथ कारकों के रूप में प्रभावित करने के लिए)



## सिरोसिस के लक्षण:

सिरोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसका रोगियों के बहुमत में संयोग से निदान किया जाता है और यह एक मूक रोग हो सकता है।

कभी-कभी एक रोगी के साथ पेश कर सकते हैं,

-सुविधा, तरल पदार्थ और पेट, पैर और यहां तक कि फेफड़े।

- सांस लेने में कठिनाई

- भोजन नली से सूजन वाली रक्त वाहिकाओं से रक्तस्राव जो जीवन के लिए खतरनाक स्थिति हो सकती है। साथ ही, शरीर के अन्य क्षेत्रों में आसान रक्तस्राव या चोट लगना।

- थकावट महसूस होना और पेट का भरा होना।

- नींद न आना या बहुत अधिक नींद आना

- आंख और त्वचा का सफेद पीलापन (पीलिया)

- भ्रम जो अचानक भी आ सकता है और कोमा भी।

सिरोसिस एक व्यक्ति की प्रतिरक्षा को प्रभावित करता है और संक्रमण के लिए एक और अधिक प्रवण बनाता है। यह यकृत कैंसर के खतरे को भी बढ़ाता है।

## सिरोसिस के लिए टेस्ट:

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, सिरोसिस का संयोग से बिना किसी लक्षण के शुरूआती चरणों में एक साधारण अल्ट्रासाउंड स्कैन द्वारा निदान किया जा सकता है और अन्य समय पर निदान की पुष्टि करने के लिए कई परीक्षणों की आवश्यकता होती है, जिन्हें तब एक साथ रखने और विघटित करने की आवश्यकता होती है। कई परीक्षण हैं जो आमतौर पर सिरोसिस के कारण का पता लगाने के लिए किए जाते हैं। यह कभी नहीं माना जाना चाहिए कि जिगर को नुकसान होने का केवल एक कारण है क्योंकि अक्सर हम इस अंग के बहुक्रियात्मक क्षति वाले रोगियों को प्राप्त करते हैं।

परीक्षणों में रक्त परीक्षण, इमेजिंग (अल्ट्रासाउंड, सीटी स्कैन और एमआरआई स्कैन शामिल हैं - कभी-कभी पीलिया का कारण स्पष्ट करने और सिरोसिस की पुष्टि करने के लिए उनमें से सभी। लिवर बायोप्सी नामक एक विशेष परीक्षण (वसंत-भरी सुई के माध्यम से यकृत का एक छोटा टुकड़ा लेना) कर सकते हैं। चीजों को स्पष्ट करने की सिफारिश की जाए।

## जिगर की क्षति को कैसे रोकें?

-अवकाश शराब।

-इन दवाओं के अंधाधुंध उपयोग के रूप में काउंटर दर्द निवारक (जैसे। इबुप्रोफेन, नेप्रोक्सन और यहां तक कि पेरासिटामोल) सहित किसी भी दवा को न लें।

-किसी भी हर्बल दवा का उपयोग न करें (लिव 52 जैसी चीजें) या अपने डॉक्टर से जांच कराए बिना सप्लीमेंट लें क्योंकि ये लीवर को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।  
-अपने चिकित्सक से जांच के बाद संकेत दिए जाने पर हेपेटाइटिस (ए और बी वायरस को रोका जा सकता है) के लिए टीका लगवाएं।

## सिरोसिस का उपचार:

(लक्ष्य की रोकथाम होनी चाहिए क्योंकि यह एक अपरिवर्तनीय प्रक्रिया है)

सिरोसिस का उपचार निम्नलिखित श्रेणियों में आता है:

कारण का इलाज करें - जैसे। शराब बंद करो, हेपेटाइटिस का इलाज करो, अपमानजनक दवा बंद करो आदि यह प्रक्रिया को धीमा कर सकता है, हालांकि समग्र क्षति अपरिवर्तनीय है।

सिरोसिस के लक्षणों और संकेतों का इलाज करें - रक्तस्राव का खतरा कम, एक बार सिरोसिस के साथ का निदान करने के बाद, एंडोस्कोपी नियमित रूप से करने से सूजन वाले रक्त वाहिकाओं के लिए खाद्य पाइप की जांच करना महत्वपूर्ण है। इसके बाद रक्तस्राव के जोखिम को कम करने के लिए आवश्यक रूप से दवा दी जा सकती है। कभी-कभी सूजन वाले क्षेत्रों में इंजेक्शन या रबर बैंड लगाकर रक्तस्राव का इलाज करने के लिए एंडोस्कोपी करना पड़ता है (जीवन को जटिल बनाने वाला खतरा)।

इन उपायों का उद्देश्य जीवन को लम्बा करना और इसकी गुणवत्ता में सुधार करना है। सिरोसिस अपने आप में एक अपरिवर्तनीय प्रक्रिया है और जटिलताओं का कारण बन सकता है और अनुवर्ती जटिलताओं का इलाज करने की कुंजी है।

## द्रव का निर्माण कम करें (जलोदर):

एक बार जब पेट में तरल पदार्थ का निदान किया जाता है, तो इस तरल पदार्थ का एक निदान टैप निदान और जोखिम की पुष्टि के लिए किया जाता है। फिर दवाओं का उपयोग उपचार के लिए किया जा सकता है और कभी-कभी हमें तरल पदार्थ को बार-बार निकालने या इसे फिर से जमा करने से रोकने के लिए कुछ विशेष प्रक्रियाओं की आवश्यकता हो सकती है।

## संक्रमण का इलाज और रोकथाम करें:

सिरोसिस प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है और एक मरीज न केवल अधिक संवेदनशील हो जाता है, बल्कि सिरोसिस के बिना किसी व्यक्ति की तुलना में बहुत अधिक बीमार होने की प्रवृत्ति होती है। यह शरीर के अन्य अंगों खासकर गुर्दे को भी नुकसान पहुंचाता है। इसलिए, उपचार रणनीति आमतौर पर अधिक आक्रामक, लंबे समय तक और चर परिणामों के साथ होती है।

भ्रम का इलाज करें (एन्सेफैलोपैथी - जब मस्तिष्क विषाक्त पदार्थों से प्रभावित हो जाता है जो अब एक क्षतिग्रस्त जिगर द्वारा साफ नहीं किया जा सकता है।) उन्नत यकृत रोग से भ्रम या कोमा हो सकता है। कुछ एंटीबायोटिक्स और एजेंट जो मल को नरम कर सकते हैं और प्रक्रिया में अमोनिया को कम या कम कर सकते हैं, सहायक हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में परिणाम अप्रत्याशित हो सकते हैं।

## जिगर प्रत्यारोपण या एक नए जिगर की आवश्यकता:

अंतिम चरण के रोगियों में एक नए जिगर की आवश्यकता है। हालांकि, नियमित रूप से अनुवर्ती होने के नाते इस घटना के बारे में समझने के लिए पहले से डॉक्टर से चर्चा की जानी चाहिए। आपातकालीन स्थिति में लिवर प्रत्यारोपण की योजना कभी नहीं बनाई जाती है, लेकिन कभी-कभी यह एक केंद्र में इलाज के लायक हो सकता है, वास्तविक यकृत प्रत्यारोपण से कम, ऐसी स्थितियों में उनके व्यापक अनुभव को ध्यान में रखते हुए।

## सिरोसिस को रोकें

क्या आप एक उच्च जोखिम वाले व्यक्ति हैं? (सिरोसिस के कारण देखें - A, B, C, D)

- A. यदि हाँ, तो कृपया अपने जोखिम कारक की पहचान करें और परीक्षणों के लिए डॉक्टर को देखें।
- B. हेपेटाइटिस टीकाकरण के बारे में पूछें।
- C. कृपया सुई, दाँत ब्रश साझा न करें, सुरक्षा के लिए कंडोम का उपयोग करें।
- D. सतर्क रहें और चिकित्सकीय (दाँत) समस्याओं और चिकित्सा और शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं के लिए मानकीकृत स्थानों पर जाएं।

**If you have any query related to your liver health,  
Please feel free to contact us:**

**WEBSITE:** [www.gastroenterologyservices.com](http://www.gastroenterologyservices.com)

**EMAIL:** [gastroenterologyservices.com@gmail.com](mailto:gastroenterologyservices.com@gmail.com)

## Contact No:

**Chandigarh/Amritsar Area:** [09779775535](tel:09779775535)

