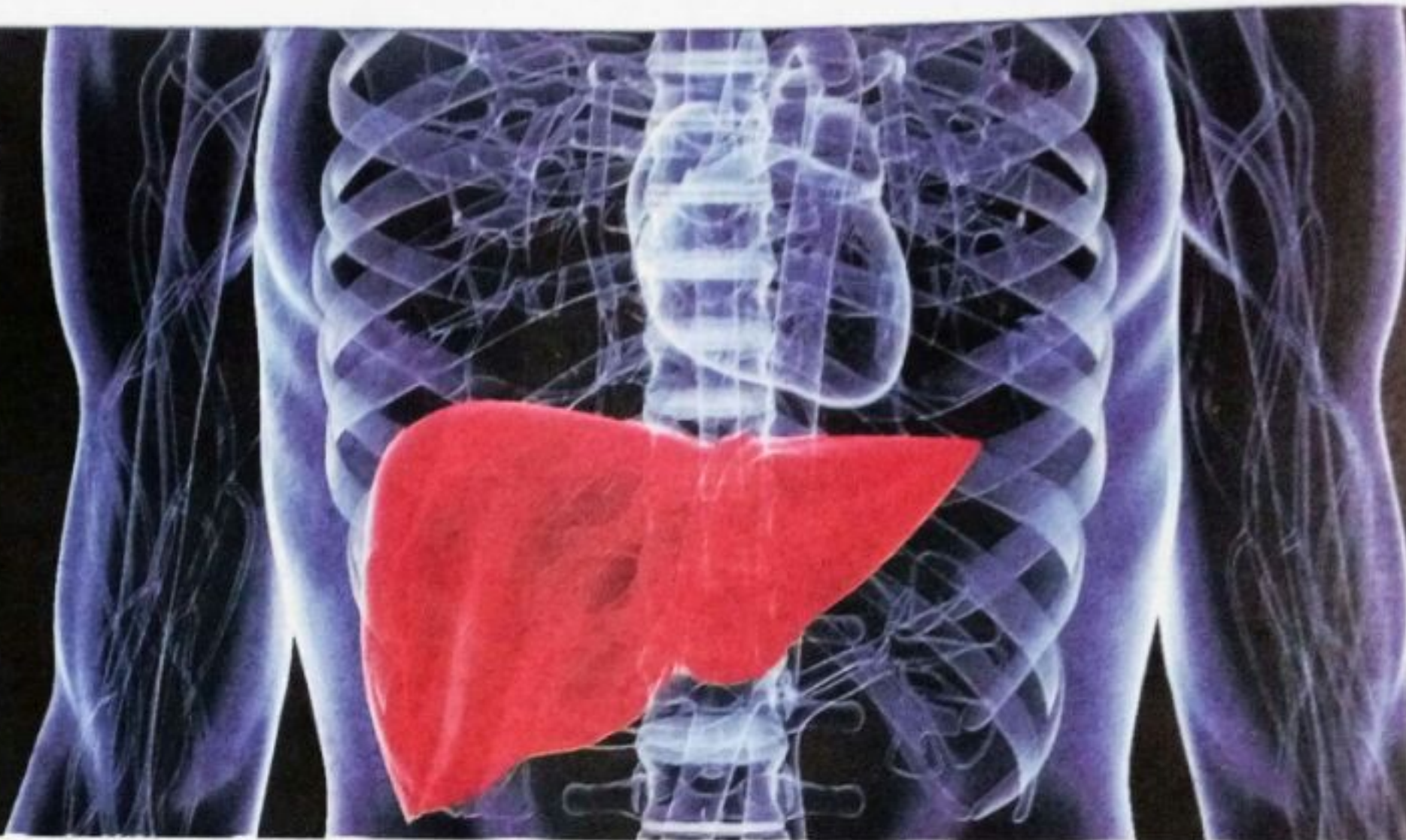


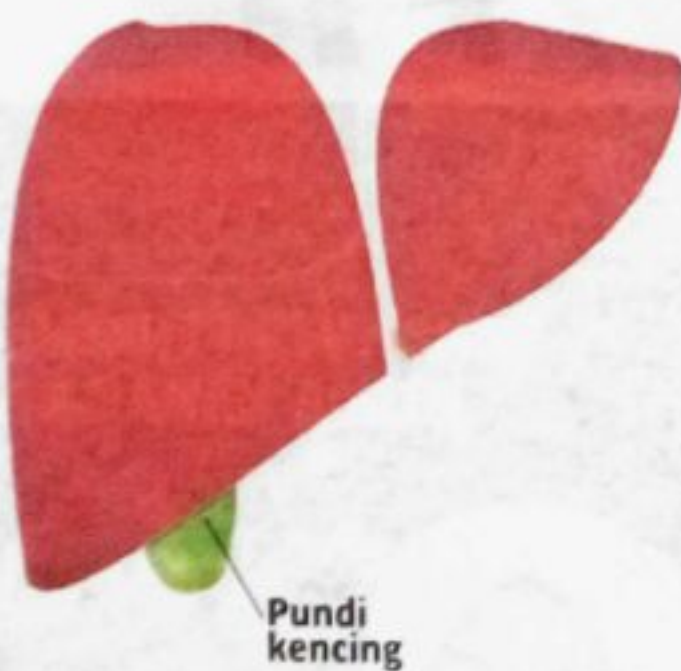
→ SIHAT

Risiko hati berlemak

→ Individu obesiti, diabetes terdedah serangan



Hati Sihat



Pundi kencing

Penyakit Hati Berlemak



Timbunan lemak



NAFLD boleh dielakkan dengan senaman berterusan, mengamalkan diet sihat serta mengekalkan berat badan ideal selain menjalani pemeriksaan perubatan rutin

Dr Ngui Chai Soon
Perunding
Gastroenterologi Hospital
Canselor Tuanku Muhriz,
Pusat Perubatan Universiti
Kebangsaan Malaysia

Info

Apakah NAFLD;

→ Pengumpulan lemak di dalam hati.

Punca;

→ Kegemukan atau obesiti.
→ Sindrom metabolik dan diabetes jenis 2.

Diagnosis (pengesanan);

→ Pengambilan sejarah perubatan.
→ Pemeriksaan fizikal.
→ Ujian darah.
→ Sinar x.
→ Biopsi hati.

Rawatan;

→ Mengurangkan berat badan.
→ Tiada ubat disahkan untuk merawat NAFLD setakat ini.

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Individu yang mengalami masalah obesiti, diabetes, gemar minuman beralkohol dan dadah perlu menjalani pemeriksaan atau ujian saringan bagi mengesan risiko hati ditimbuni lemak (NAFLD).

Ini kerana NAFLD tidak menunjukkan sebarang gejala kecuali selepas penyakit itu sampai ke peringkat serius seperti lemah badan dan kaki menjadi bengkak.

NAFLD kini adalah penyakit hati kronik paling biasa terjadi dalam kalangan masyarakat di kebanyakan negara maju dan berkait rapat dengan obesiti dan penyakit kardiovaskular.

Perunding Gastroenterologi Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Profesor Madya Dr Ngui Chai Soon, berkata NAFLD selalunya tidak mempunyai simptom, ini menjadikannya berbahaya.

Pada peringkat permulaan, beliau berkata, seseorang itu akan disyaki menghidap NAFLD sekiranya ujian darah menunjukkan kandungan enzim hati yang tinggi.

Gejala lesu, lemah badan

Katanya, simptom itu sering kali terjadi pada peringkat lebih serius dan pesakit mula mengalami gejala seperti kelesuan dan lemah badan.

"Gejala lain termasuk kesan kehilangan berat badan, kurang selera

makan, mual, sakit di bahagian perut, jaundis, gatal-gatal, pengumpulan cecair, pembengkakan pada kaki dan kekeliruan," katanya.

Keadaan ini kata Dr Ngui dijangka menjadi isu kesihatan awam yang serius disebabkan peningkatan yang meluas dari segi obesiti dan penuaan.

NAFLD katanya, adalah istilah luas merangkumi pelbagai penyakit hati yang dihidapi mereka yang mengambil alkohol dalam kadar sedikit atau tidak mengambil alkohol langsung.

Kesan radang, parut pada hati

Antara ciri utama NAFLD adalah lemak terlalu banyak tersimpan di dalam sel hati dan sekiranya lebih daripada lima sehingga sepuluh

peratus daripada berat hati adalah lemak, keadaan ini diklasifikasikan sebagai hati berlemak (steatosis).

Apabila penyakit ini menjadi semakin teruk, hati mengalami radang dan parut, hingga menyebabkan sirosis yang mana kerosakan ini adalah kekal dan hati tidak lagi berfungsi dengan baik.

Justeru, beliau menasihatkan mereka yang mempunyai risiko NAFLD supaya mendapatkan ujian darah untuk memeriksa fungsi hati.

"NAFLD boleh dielakkan dengan senaman berterusan, mengamalkan diet sihat serta mengekalkan berat badan ideal selain menjalani pemeriksaan perubatan rutin," katanya.