

ELAK PENYAKIT HATI KRONIK

NAFLD selalunya tidak ada simptom dan ini menjadikannya berbahaya

Yusliza Yakimir Abd Talib
yusliza@hmetro.com.my

Penyakit hati lemak non-alkoholik (NAFLD) membabitkan istilah luas merangkumi pelbagai penyakit hati dihidapi oleh mereka yang mengambil alkohol dalam kadar sedikit atau tidak mengambil alkohol langsung.

Antara ciri utama NAFLD ialah lemak yang terlalu banyak tersimpan di dalam sel hati. Sekiranya lebih lima hingga 10 peratus daripada berat hati adalah lemak, ia diklasifikasikan sebagai hati berlemak (steatosis).

Apabila penyakit ini menjadi semakin teruk, hati akan mengalami radang dan parut yang menyebabkan sirosis.



DR Ngiu (tiga dari kanan) bersama Dr Zairul (tiga dari kiri), Dr Sharifa Ezat (tengah), Dr Wong (dua dari kanan) dan Dr Raja Affendi (kanan) pada pelancaran kempen



PENGUNJUNG diberi penerangan mengenai NAFLD.



DR Wong dan Dr Sharifa Ezat melawat tapak pameran.

Kerosakan ini kekal apabila hati tidak lagi berfungsi dengan baik.

NAFLD kini penyakit hati kronik yang paling biasa terjadi di kebanyakan negara maju dan ia berkait rapat dengan obesiti dan penyakit kardiovaskular.

Ini dijangka menjadi isu kesihatan awam yang serius disebabkan peningkatan meluas dari segi obesiti dan penuaan.

Menurut Perunding Gastroenterologi Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) Prof Madya Dr Ngiu Chai Soon, NAFLD selalunya tidak mempunyai simptom dan ini menjadikannya berbahaya.

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

tinggi. "Simptom sering terjadi pada peringkat yang lebih serius dan pesakit akan mula mengalami simptom seperti kelesuan, lemah badan, kehilangan berat badan, kurang selera makan, mual, sakit di bahagian perut, jaundis, gatal-gatal, pengumpulan cecair, pembengkakan pada kaki, dan kekeliruan," katanya pada majlis pelancaran kempen kesihatan hati, Rasai Hati Anda sempena Hari Kesihatan Usus dan Hati PPUKM baru-baru ini.

Turut hadir, Timbalan Ketua Unit Endoskopi PPUKM Dr Zairul Azwan Mohd Azman, Ketua Hal Ehwal Jaringan Industri dan Masyarakat PPUKM Prof Dr Sharifa Ezat Wan Puteh, Pengerusi Penganjur PPUKM Dr Wong Zhiqin dan Ketua Unit

Gastroenterologi PPUKM Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali.

Kempen anjuran Legalon iaitu tonik hati yang digunakan secara tradisional itu bertujuan mewujudkan kesedaran dan mendidik orang ramai mengenai faktor risiko NAFLD.

Sebagai sebahagian daripada kempen kesedaran berkenaan, pemeriksaan kesihatan percuma dan ceramah turut diadakan antaranya saringan hepatitis B dan C, fibroskan, saringan NAFLD, video pendidikan dan ceramah mengenai Penyakit Hati Berlemak oleh Dr Ngiu.

Dr Ngiu turut menasihatkan mereka yang mempunyai risiko NAFLD supaya mendapatkan ujian darah untuk memeriksa fungsi hati serta untuk

mengecualikan punca penyakit hati yang lain.

Menurutnya, NAFLD boleh dielakkan dengan senaman yang berterusan, mengamalkan diet sihat serta mengekalkan berat badan ideal, menjalani pemeriksaan perubatan rutin dan mengelak pengambilan alkohol dan dadah yang boleh mengakibatkan kerosakan hati.

Legalon, jenama untuk kesihatan hati, mengandungi ekstrak buah Milk Thistle (MT) sebagai ramuan aktifnya. MT yang digunakan sebagai tonik hati mengandungi silymarin yang diketahui dapat mengurangkan pengoksidaan lipid dan penghasilan radikal bebas.

Oleh itu, sesetengah kajian mengusulkan khasiat MT boleh membawa kesan yang baik ke atas NAFLD.