Result Mitra IAS/PCS Daily Magazine Content

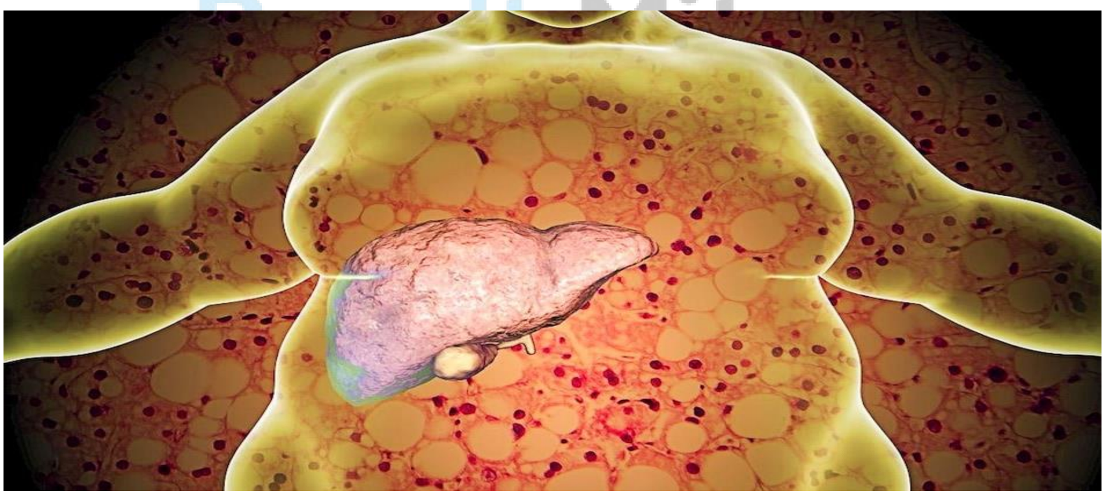
बढ़ती लीवर की समस्या

➢ हालिया संदर्भ :

- भारत में पहले से ही मोटापे, मधुमेह (Diabetes) एवं हृदय रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है लेकिन हालिया शोध के अनुसार एक नया खतरा तेजी से भारत में प्रसारित होते जा रहा है।
- कई प्रकार के इस स्वास्थ्य–खतरे के लिए 'नॉन–एल्कोहिक फैटी लीवर डिजीज' यानि NAFLD शब्द का प्रयोग किया जाता है।

➢ NAFLD :

- सामान्यतः फैटी लीवर एवं लीवर सिरोसिस ज्यादा एल्कोहल यानि शराब के सेवन से होता है, लेकिन कई ऐसे मामले होते है, जिसमें यह शराब के सेवन नहीं करने वाले या अत्यल्प सेवन करने वाले को भी हो जाता है।
- इस स्थिति में लीवर में सूजन एवं निशान (Scaring) पड़ जाता है एवं समय पर इलाज न किए जाने से यह लगातार बढ़ते जाता है, जिससे लीवर क्षतिग्रस्त हो जाता है एवं व्यक्ति की मौत हो सकती है।



➢ खतरनाक स्थिति :

- हाल ही में स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा NAFLD के लिए ऑपरेशन गाइडलाइंस एवं ट्रेनिंग मॉडल तैयार किया गया है, जिसका प्रयोग बीमारी का जल्दी पता लगाने के लिए किया जाता है।
- सामान्यतः प्रारंभिक चरणों में यह बीमारी लक्षणविहीन होती है, ऐसे में इसका पता लगाना मुश्किल होता है, जो इस बीमारी को ज्यादा खतरनाक बनाता है।

स्टार पॉइंट वाले पैराग्राफ प्रीललम्स एग्जाम के ललए अति महत्वपूर्ण हैं

- भारत में लगभग 20–30% लोग फैटी लीवर की समस्या से ग्रसित है।
- वास्तव में फैटी लीवर की समस्या सहित लीवर रोग के मामले हृदय रोग से बढ़ते जा रहे हैं।
- स्वास्थ्य मंत्रालय अगली पीढ़ी को इस समस्या से बचाने के लिए समय–पूर्व जांच पर ज्यादा ध्यान दे रही है।

➢ दिल्ली का हाल :

- एक अध्ययन के मुताबिक दिल्ली में 57% से ज्यादा लोग फैटी लीवर की समस्या से ग्रसित है और इससे भी भयावह आंकड़े ये हैं कि इनमें से 11–12% लोग दुबले–पतले थे, जो सामान्य धारणा (फैटी लीवर मोटापे के कारण होता है) से हटकर हैं।
- वास्तव में NAFLD भविष्य में एक मूक (Silent) महामारी का दर्जा प्राप्त कर सकता है, जिसका प्रसार लिंग, उम्र, निवास, आर्थिक–सामाजिक स्थिति आदि के आधार पर 9–32% के रेंज में हो सकता है।

➢ 2024 की स्थिति :

- इंस्टीट्यूट ऑफ लीवर एंड बिलियरी साइंसेज (ILBS) में भर्ती होने वाले नए रोगियों में से 10% फैटी लीवर से ग्रसित थे, जिसमें ज्यादातर 40 वर्ष से कम उम्र के IT पेशेवर एवं डेस्क कर्मचारी थे।
- ILBS लीवर–रोग विशेषज्ञ प्रकार का अस्पताल है, जो नई दिल्ली में स्थित है। यह एक स्वायत्त निकाय है जिसका गठन सामाजिक निबंधन एक्ट 1860 के तहत किया गया है।

➢ सामान्य कारण :

- कुछ विशेष क्षेत्र जैसे–IT आदि से जुड़े लोगों में इस समस्या का प्रमुख कारण देर से सोना एवं ज्यादा शराब का सेवन करना है।
- सामान्यत: NAFLD को अधिक मोटापा या अधिक वजन के साथ संबद्ध किया जाता है।
- *** कोई भी व्यक्ति, जो मेटाबॉलिक सिंड्रोम, रक्तचाप, उच्च ट्राइग्लिसराइड्स, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च ब्लड–शुगर आदि से ग्रसित है, फैटी लीवर से ग्रसित हो सकता है।
- *** ज्यादा कार्बोहाइड्रेट के सेवन जैसे मिठाई, स्नैक्स, प्रोसेस्ड फूड के सेवन से भी यह समस्या हो सकती है।

➢ बचाव प्रणाली :

- *** दरअसल 85–90% फैटी लीवर वाले रोगी मधुमेह एवं मोटापे से भी ग्रसित होते हैं, जो इसे ज्यादा खतरनाक बनाता है, अत: सबसे महत्वपूर्ण उपाय वजन को नियंत्रित रखना है।
- व्यायाम, अच्छा स्वास्थ्यवर्धक आहार, भरपूर नींद एवं तनाव मुक्त जीवनशैली इस बीमारी से बचाव में सहायक है।
- व्यायाम करना इसलिए आवश्यक है क्योंकि इससे लीवर में जमा अतिरिक्त वसा खत्म हो जाता है, भले ही वजन न घटे।

Note :– रात के 2 बजे से 6 बजे सुबह के बीच जगे रहने से मोटापे की समस्या 35% बढ़ जाती है।

Result Mitra

➢ अन्य अंग पर प्रभाव :

- *** अगर व्यक्ति ग्रेड 2 या 3 जैसे एडवांस्ड फैटी लीवर से ग्रसित है, तो पित्ताशय (Gall Bladder) में पथरी होने की संभावना बढ़ जाती है।
- *** यह लीवर–कैंसर का भी कारण बनता है। WHO के अनुसार दुनिया में कैंसर से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण लीवर कैंसर है, जिसका सबसे सामान्य कारण फैटी लीवर है।
- *** लगभग 40% लीवर कैंसर के मरीज मधुमेह के मरीज भी है। मधुमेह एवं फैटी लीवर वाले व्यक्तियों में लीवर कैंसर एवं सिरोसिस होने का खतरा 4 गुना बढ़ जाता है।
- *** लगभग 15–20% फैटी लीवर रोगियों में प्रत्येक वर्ष एक विशेष हृदय संबंधी घटनाएं होती है, जिसे 'MACE' (Major Adverse Cardiac Events) कहा जाता है, जिसमें लीवर का वसा हृदय में जमा होने लगता है।

➢ फैटी लीवर के चरण :

1. साधारण फैटी लीवर,
2. NASH (नॉन–एल्कोहलिक–स्टेटो–हेपेटाइटिस)
3. *** लीवर सिरोसिस :– यह सामान्यत: शराब का ज्यादा सेवन करने वालों में होता है, जिसमें लीवर सख्त हो जाता है, लीवर कैंसर हो सकता है तथा व्यक्ति की मौत हो जाती है।

- लीवर सिरोसिस का कोई उपचार नहीं है। वास्तव में स्थिति बहुत खराब हो जाने पर लीवर–ट्रांसप्लांट ही एकमात्र उपाय है।

➢ *** लीवर (यकृत) :

- यह मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है, जिसका वजन 1.5–2 किलोग्राम तक होता है।
- यह प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट के पाचन में मददगार होता है।
- फाइब्रिनोजेन एवं हिपेरिन नामक प्रोटीन यकृत से ही उत्पादित होता है, जो क्रमशः रक्त का थक्का (Clotting) बनने एवं शरीर के भीतर रक्त को जमने से रोकता है।
- RBC जो मृत हो चुके होते हैं, को यकृत द्वारा ही अंतिम रूप से नष्ट किया जाता है।
- किसी व्यक्ति को अगर जहर (Poison) देकर मारा गया हो तो यकृत की जांच से महत्वपूर्ण सुराग का पता चलता है।

MCQ–1 : निम्न से सत्य कथन के आधार पर उचित विकल्प को चुने–

1. 'MACE' नामक विकार पित्ताशय (Gall Bladder) से संबंधित है।
2. मधुमेह, लीवर सिरोसिस, मोटापा एवं लीवर कैंसर परस्पर सह–संबंधित है।
3. लीवर कैंसर से होने वाली मौतें, किसी भी बीमारी से होने वाली मौतों में सर्वाधिक है।
4. लीवर मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है, जो फाइब्रिनोजेन एवं हिपेरिन नामक प्रोटीन उत्पादित करता है।

a) केवल 2 एवं 4
b) केवल 3 एवं 4
c) केवल 1, 2 एवं 4
d) केवल 1, 2 एवं 3

Ans.–(a)

हम आपको रिजल्ट देने आये हैं.
Result Mitra
1- UPSC(IAS) COMPLETE GS -5999 ₹.
2- NCERT for IAS/PCS -2499 ₹
3- ESSAY for IAS/PCS- 2199 ₹
4- UPSC PRELIMS TEST SERIES - 1399 ₹
5- सभी राज्यों के लिए टेस्ट सीरीज - 1399 ₹
कोर्स या Test Series के लिए
WhatssApp कीजिये
9235313184, 9235446806