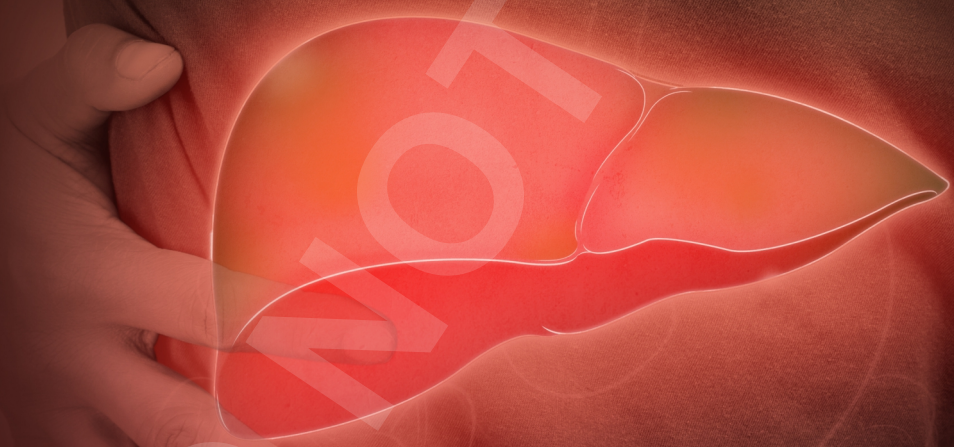
KD Hospital
કુસુમ વીરજલાલ હોસ્પિટલ

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ

આલ્કોહોલથી સંબંધિત લિવર રોગને સમજવા અને તેની સાથે જીવવા માટેનું માર્ગદર્શન



DO NOT STEAL

01 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ શું છે?

02 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના કારણો શું છે?

03 શું મને જોખમ હોઈ શકે?

04 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના લક્ષણો શું છે?

05 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

- બ્લડ ટેસ્ટ
- ફાઈબ્રોસિસ (સ્કારિંગ) ટેસ્ટ અને સ્કોર્સ
- સ્કેન્સ, લિવર બાયોપ્સી અને એન્ડોસ્કોપી

06 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના તબક્કાઓ

07 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગની સારવાર

- આલ્કોહોલ પીવાનું બંધ કરવું
- આહાર અને પોષણ
- દવાઓ
- લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

08 આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ વિશે મહત્વપૂર્ણ માહિતી

DO NOT SHARE

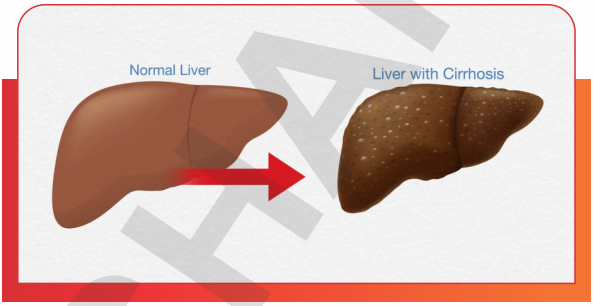
આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ શું છે?

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ (Alcohol-related liver disease) એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં લિવર આલ્કોહોલના કારણે નુકસાન પામે છે. આ રોગ થવા માટે તમારે આલ્કોહોલના વ્યસની હોવાની જરૂર નથી, માર્ગદર્શિકામાં જણાવેલી મર્યાદાથી વધુ માત્રામાં નિયમિત રીતે આલ્કોહોલ પીવાથી પણ જોખમ વધી શકે છે.

ક્યારેક તેને અલ્કોહોલિક લિવર રોગ પણ કહેવાય છે, અને તમારા ડૉક્ટર તેને ALD અથવા ARLD તરીકે સંક્ષિપ્તમાં બોલી શકે છે.

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના ઘણા તબક્કાઓ હોય છે. લિવર રોગનો સૌથી ગંભીર તબક્કો સિરોસિસ (Cirrhosis) છે, જે સામાન્ય રીતે ઘણા વર્ષોમાં વિકસે છે.

વજનમાં ઘટાડો, ત્વચા અને આંખ પીળી પડવી (પીળિયા/જૉન્ડિસ), અને પેટમાં પાણી ભરાવું (એસાઇટિસ) જેવા લક્ષણો સામાન્ય રીતે રોગ ખૂબ આગળ વધી ચૂક્યો હોય ત્યારે જ દેખાઈ આવે છે.

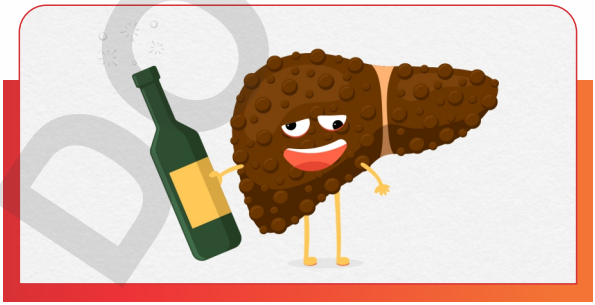


તમારું લિવર તમારા પેટના જમણા ભાગમાં, તમારી પાંસળીઓ (ribs) ની નીચે સ્થિત છે. તે તમારા શરીરમાં ફેક્ટરી જેવી રીતે કામ કરે છે અને તમને જીવતા અને સ્વસ્થ રાખવા માટે સૈંકડો મહત્વપૂર્ણ કામ કરે છે.

તમારું લિવર

- તમારા આંતરડામાંથી પચેલા ખોરાકને તમારા શરીરને જરૂરી વિવિધ રસાયણોમાં બદલતું હોય છે.
- ટૉક્સિન, આલ્કોહોલ, દવાઓ અને અન્ય હાનિકારક પદાર્થોને તોડીને શરીરમાંથી દૂર કરે છે.
- તમારા લોહીમાં ખાંડ (શુગર) નું પ્રમાણ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
- તમારું લોહી ગંઠાય (clot) તે માટે જરૂરી રસાયણો બનાવે છે.

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના કારણો શું છે?



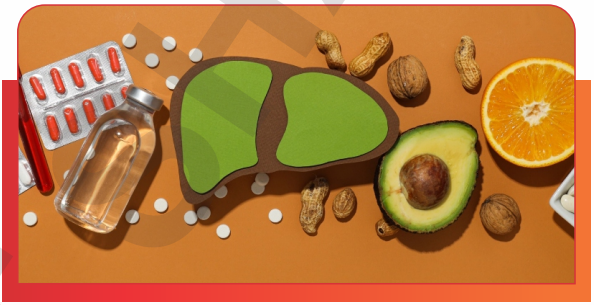
સામાન્ય રીતે મર્યાદાથી વધુ આલ્કોહોલ પીશો, તો આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ થવાનુ જોખમ વધુ વધે છે. આલ્કોહોલ અન્ય પ્રકારના લિવર રોગોને પણ વધુ ખરાબ બનાવી શકે છે.

DO NOT SHARE

તે ઉપરાંત, કેટલાક અન્ય પરિબળો પણ છે જે લિવરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. જો આ પરિબળો સાથે તમે વધુ આલ્કોહોલ પીતા હોવ, તો આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. તેમાં સામેલ છે:

- વધુ વજન અથવા મોટાપો.
- ડાયાબિટીસ (મુખ્યત્વે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ).
- અગાઉથી લિવરનો કોઈ રોગ હોવો, જેમ કે હેપેટાઇટિસ C અથવા હિમોક્રોમેટોસિસ.
- સ્ત્રી હોવું – મહિલાઓ પુરુષો કરતાં આલ્કોહોલની હાનિકારક અસર માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે.
- જિનેટિકવારસો – આલ્કોહોલ સંબંધિત રોગો અને વ્યસન ઘણી વાર કુટુંબમાં ચાલતા હોય છે.

શું મને જોખમ હોઈ શકે?



લિવર રોગ માત્ર દૈનિક અથવા આલ્કોહોલ પર નિર્ભર વ્યક્તિઓને જ થાય એવું નથી.

ક્યારેક ક્યારેક માત્ર થોડા દિવસ ભારે પ્રમાણમાં દારૂ પીવાથી પણ આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ થઈ શકે છે. ઘણા લોકોને ખબર પણ નથી પડતી કે તેઓ વધારે આલ્કોહોલ પી જાય છે જેનાથી ઘણી સંખ્યામાં લોકો આલ્કોહોલ સંબંધિત બીમારીઓના જોખમમાં આવી જાય છે.

જો તમે ઘણા મહિનાઓથી માર્ગદર્શિકાથી વધારે દારૂ પીતા હોવ, તો તમારા લિવરની તપાસ કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

તમારા ડૉક્ટરને લિવર સ્કેન (ટ્રાન્સિયન્ટ ઇલાસ્ટોગ્રાફી અથવા FibroScan) માટે પૂછો.

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના લક્ષણો શું છે?



આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના શરૂઆતના તબક્કામાં સામાન્ય રીતે કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી. ઘણી વખત તે અન્ય બીમારીઓ માટે કરવામાં આવેલા ટેસ્ટ દરમિયાન શોધાય છે.

પ્રારંભિક લક્ષણોમાં સામેલ હોઈ શકે:

- તમારા પેટના જમણા ઉપરના ભાગમાં જ્યાં લિવર છે ત્યા દુખાવો થવો અથવા અસ્વસ્થતા થવી
- અતિશય થાક લાગવો

જેમ જેમ લિવર યોગ્ય રીતે કામ કરવામાં સંઘર્ષ કરે છે, તેમ તેમ વધુ ગંભીર લક્ષણો દેખાઈ શકે છે. નીચેના કોઈપણ લક્ષણો જણાય તો તાત્કાલિક ડૉક્ટરને જણાવો:

DO NOT COPY

- ત્વચા અને આંખનો સફેદ ભાગ પીળી પડવી (જૉન્ડિસ)
- પેટમાં (લિવર વિસ્તારમાં) દુખાવો
- ખંજવાળ
- કોઈ કારણ વગર વજન ઘટવું
- પેશીઓ નબળી પડવી અથવા સુકાઈ જવું
- પગ કે પગની ઘૂંટીમા પાણી ભરાવું
- પેટમાં પાણી ભરાવું (એસાઇટિસ)
- વારંવાર નાકમાંથી લોહી નીકળવું અથવા મસૂડા પરથી લોહી આવવું
- ગૂંચવણ, વસ્તુઓ ભૂલી જવું, મૂડમાં ફેરફાર, અથવા ખોટા નિર્ણયો (એન્સેફાલોપથી)

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?



ઘણી વખત લોકોનો આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ અન્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓની તપાસ દરમિયાન જ જાણવા મળે છે.

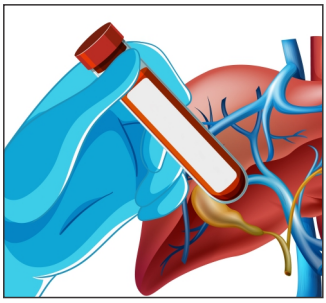
જો તમારા ડૉક્ટરને શંકા હોય કે તમને કોઈ પ્રકારનો લિવર રોગ છે, તો તેઓ તેની પાછળનું કારણ અને તમારા લિવરને કેટલું નુકસાન થયું છે તે જાણવા પ્રયત્ન કરશે. આ માટે ખાસ રક્ત પરીક્ષણો અને સ્કેન્સ કરવામાં આવશે, જે સામાન્ય રીતે હોસ્પિટલમાં થાય છે.

જો તમારા લક્ષણો અથવા રક્ત પરીક્ષણો આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ દર્શાવે છે, તો લિવરમાં કેટલું સ્કારિંગ (ફાઈબ્રોસિસ) થયું છે તે માપવા માટે વધુ પરીક્ષણો કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા ડૉક્ટરને શક્ય તેટલી ચોખ્ખી અને વિગતવાર માહિતી આપવી જરૂરી છે. આ તેમને યોગ્ય નિદાન કરવામાં અને તમને યોગ્ય સારવાર આપવામાં મદદ કરશે.

ઘણા લોકોને આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગનું નિદાન ત્યારે થાય છે જ્યારે તેઓ ગંભીર લિવર રોગ અથવા લિવર ફેલ્યોરનાં લક્ષણોમાં પહોંચે છે. આ તબક્કે, લિવર રોગને સંપૂર્ણ રીતે પાછો વાળવાની સંભાવના ઓછી હોય છે. પરંતુ, હજી પણ ઘણું કરી શકાય છે જેથી રોગ વધારે ન વધી શકે અને કેટલુંક નુકસાન સુધરી પણ શકે.

બ્લડ ટેસ્ટ



તમારા ડૉક્ટર તમને કહી શકે છે કે તમને લિવર સંબંધિત સમસ્યા છે, ઘણી વખત આ રૂટીન બ્લડ ટેસ્ટના પરિણામો પછી જાણવા મળે છે, જેમાં સામાન્ય રીતે લિવર બાયોકેમિસ્ટ્રી ટેસ્ટ સામેલ હોય છે.

બ્લડ ટેસ્ટ મહત્વપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા છે અને લિવર રોગ હોવાની શક્યતા બતાવે છે, પરંતુ એકલા બ્લડ ટેસ્ટ પરથી લિવર રોગને સંપૂર્ણ રીતે ચકાસી શકાય નહી.

જો તમારા બ્લડ ટેસ્ટ સામાન્ય હોય છતાં તમને ચિંતા હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને ફરીથી મળી લિવર ફાઈબ્રોસિસ ટેસ્ટ કરવાની વિનંતી કરો.

DO NOT SHARE

જો તમારા લિવર બ્લડ ટેસ્ટ અસામાન્ય આવે, તો તમારા ડૉક્ટરે તેનું કારણ શોધવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

આમાં સામેલ હોઈ શકે છે:

- વધુ બ્લડ ટેસ્ટ
- એક સ્કેન
- ફાઈબ્રોસિસ (સ્કારિંગ) માટેનું પરીક્ષણ

ફાઈબ્રોસિસ સ્કારિંગ ટેસ્ટ અને સ્કોર્સ



આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના નિદાનનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ એટલે તમારા લિવરમાં થયેલ ફાઈબ્રોસિસનું માપન. આ માહિતી ડૉક્ટરો માટે ખૂબ જરૂરી હોય છે, કારણ કે તેનાથી તેઓ લિવર કેટલું નુકસાન પામ્યું છે અને શું આ નુકસાન પાછું વળી શકે છે કે નહીં, તે આંકી શકે છે.

ફાઈબ્રોસિસનો અર્થ છે સ્કારિંગ, અને તેને સામાન્ય રીતે 0 થી 4 ની સ્કેલ પર માપવામાં આવે છે. નંબર જેટલો વધુ, સ્કારિંગ એટલું ગંભીર.

લિવર નિષ્ણાતો સામાન્ય રક્ત પરીક્ષણો પરથી પણ ફાઈબ્રોસિસનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે, પરંતુ બાયોપ્સી કર્યા વગર વધુ સચોટ રીતો પણ ઉપલબ્ધ છે. તેમાં સામેલ છે:

- ફાઈબ્રોસિસ રક્ત પરીક્ષણો જેમ કે Enhanced Liver Fibrosis (ELF) ટેસ્ટ, FIB-4 ટેસ્ટ, અથવા FibroTest
- લિવરની કઠિનતા (stiffness) માપવાના ટેસ્ટ જેમ કે ટ્રાન્સિયન્ટ ઇલાસ્ટોગ્રાફી

તમને નીચેના 3માંથી કોઈ એક પરિણામ મળી શકે:

01

Low risk (ઓછુ જોખમ)

- એટલે કે advanced fibrosis ની સંભાવના નથી
- તમને advanced fibrosis અથવા cirrhosis નથી
- તમારી સ્થિતિ ખરાબ ન થઈ હોય તે માટે દર 2 વર્ષે ફાઈબ્રોસિસ ટેસ્ટ કરાશે

02

Indeterminate risk (અસ્પષ્ટ જોખમ)

- એટલે કે તમને advanced fibrosis છે કે નહીં તે પરીક્ષણ નિશ્ચિત કહી શકતું નથી
- તમને વધુ તપાસની જરૂર પડે, જેમાં અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન, લિવર બાયોપ્સી, અથવા સ્પેશ્યાલિસ્ટ પાસે રેફરલ સામેલ હોઈ શકે

03

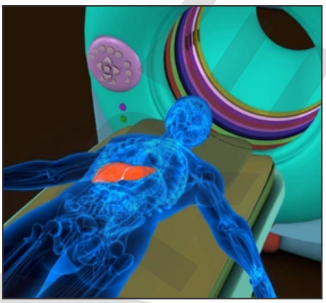
High risk (વધુ જોખમ)

- એટલે કે તમને advanced fibrosis અથવા cirrhosis હોવાની સંભાવના વધારે છે
- તમને લિવર નિષ્ણાત (હેપેટોલોજિસ્ટ અથવા ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજિસ્ટ) પાસે રેફર કરવામાં આવશે
- તેઓ વધુ પરીક્ષણો કરશે અને તમારી આગળની સારવાર સંભાળશે

તમારા લિવરમાં થયેલ સ્કારિંગની નિયમિત તપાસ કરવી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે ઘણી વખત કોઈ લક્ષણ દેખાતા નથી અને તમારો રોગ કેટલો આગળ તમને અથવા તમારા ડૉક્ટરને ખબર પડતી નથી.

DO NOT SHARE

સ્કેન્સ (Scans)



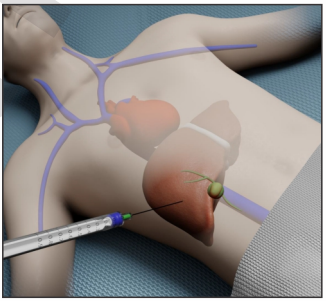
બ્લડ ટેસ્ટ તમારા લિવરમાં સોજો કે નુકસાન કેટલું છે તેનો સંકેત આપે છે,

પણ સ્કેન્સ તમારા લિવરને સીધું જોઈને તેની સ્થિતિ વિશે વધુ સ્પષ્ટ માહિતી આપે છે.

સ્કેન્સના પ્રકારોમાં સામેલ છે:

- **અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન:** તમારા લિવરની સપાટી, આકાર અને તેના સામાન્ય દેખાવમાં થયેલા ફેરફારો ચકાસે છે.
- **ટ્રાન્સિયન્ટ ઇલાસ્ટોગ્રાફી (FibroScan):** લિવરની કઠિનતા (stiffness) માપે છે અને તેમાં થયેલા ફાઈબ્રોસિસ (સ્કારિંગ) નો અંદાજ આપે છે.
- **CT અને MRI સ્કેન:** લિવરની વધુ વિગતવાર અને ઊંડાણપૂર્વકની માહિતી આપે છે.

લિવર બાયોપ્સી અને એન્ડોસ્કોપી



હવે ઉપલબ્ધ નૉન-ઇન્વેસિવ ટેસ્ટ્સ (શરીરને નુકસાન કર્યા વગરના ટેસ્ટ) સરળ, ઓછા જોખમી અને લિવરને કેટલું સ્કારિંગ થયું છે અને તેનું કારણ શું છે તે જાણવા માટે અસરકારક છે.

પરંતુ જો નિદાન અંગે કોઈ શંકા રહે, તો ડૉક્ટર હજી પણ બાયોપ્સી કરવાની સલાહ આપી શકે છે.

ડૉક્ટર તમને જોખમ, પ્રક્રિયા અને બાયોપ્સી કેમ જરૂરી છે તે સમજાવશે જેથી તમે સહમતિ આપવા અંગે પોતે નિર્ણય લઈ શકો.

એન્ડોસ્કોપી

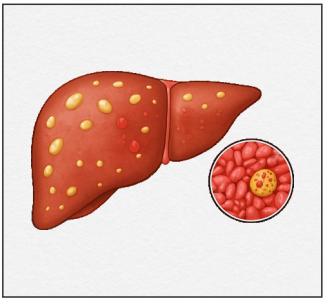
જો તમને સિરોસિસ છે, તો ડૉક્ટર એન્ડોસ્કોપી કરી શકે છે જેના દ્વારા ખોરાકની નળી (oesophagus) અને પેટ (stomach) ની અંદર નજર કરી, તેમાં ફૂલેલી નસો (varices) તો નથી ને તે તપાસવામાં આવશે.

જો વેરિસ મોટી હોય અને ફાટી જવાની શક્યતા હોય, તો લિવર નિષ્ણાત તેમાં રબર બેન્ડ બાંધી લોહીનો પુરવઠો બંધ કરે છે (જેને બેન્ડિંગ કહેવામાં આવે છે).

લિવર નિષ્ણાત રેફરલ: આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગનું નિદાન થાય ત્યારે, તમારા ડૉક્ટરે તમને લિવર નિષ્ણાત પાસે રેફર કરવું જોઈએ.

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગના તબક્કાઓ

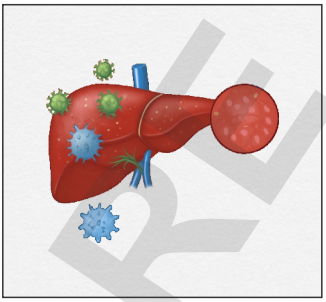
આલ્કોહોલ સંબંધિત ફૅટી લિવર (Alcohol-related fatty liver)



વધુ આલ્કોહોલ પીવાથી લિવરમાં ચરબી જમા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. લિવર આલ્કોહોલને તોડે છે, પરંતુ તેના કેટલાક બાય-પ્રોડક્ટ્સ ઝેરી હોય છે અને લિવરને નુકસાન કરે છે. આ નુકસાનમાંનું એક પરિણામ છે લિવરમાં ચરબીનું જમા થવું. જો તમે થોડો સમય (મહિના કે વર્ષો) માટે આલ્કોહોલ પૂરેપૂરું બંધ કરી દો, તો તમારું લિવર પુનઃસ્થીર થઈ શકે છે.

DO NOT SHARE

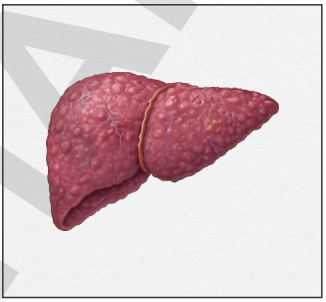
આલ્કોહોલ સંબંધિત હેપેટાઇટિસ (Alcohol-related hepatitis)



આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગનો આ તબક્કો ખૂબ ગંભીર છે. આલ્કોહોલ સંબંધિત ફૅટી લિવર ધરાવતા દર 3 માંથી 1 વધુ દારૂ પીનાર વ્યક્તિ આ તબક્કામાં પ્રવેશી શકે છે. સામાન્ય રીતે, ઘણા વર્ષોથી વધારે પીવાના કારણે થાય છે, પરંતુ ક્યારેક આલ્કોહોલ છોડ્યા પછી પણ, વિકસી શકે છે.

અક્યૂટ આલ્કોહોલ સંબંધિત હેપેટાઇટિસ લિવર ફેલ્યોર અને મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે.

સિરોસિસ (Cirrhosis)



આ આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગનો સૌથી ગંભીર તબક્કો છે. આ સમયે લિવરમાં ઘણા પ્રમાણમાં ગંભીર સ્કારિંગ (ફાઈબ્રોસિસ) થઈ ચૂકેલું હોય છે. દર 5 વધુ દારૂ પીનારમાંથી 1 વ્યક્તિને સિરોસિસ થઈ શકે છે.

શા માટે લિવર નિષ્ણાત પાસે રેફર કરાવવું જરૂરી છે?

જો તમને લિવર રોગના ગંભીર તબક્કાઓમાંથી કોઈ એક છે, તો લિવર નિષ્ણાત (હેપેટોલોજિસ્ટ) પાસે રેફર થવું અત્યંત જરૂરી છે. આ પરિસ્થિતિઓનું સારવાર કરવી મુશ્કેલ હોય છે અને વિશેષિત સારવાર અને દેખરેખની જરૂર પડે છે.

આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગની સારવાર



જ્યારે તમારું નિદાન થઈ જાય છે, ત્યારે તમારી સારવાર તમારા આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગ કયા તબક્કે છે તેના પર આધારિત રહે છે.

જો તમારો લિવર રોગ શરૂઆતના કે મધ્યમ તબક્કામાં હોય, તો સારવારનો હેતુ તમારા રોગને મટાડવાનો હોય છે:

- તમારા લિવરને પોતે સુધારાની તક આપવી
- વધુ નુકસાન થવાથી રોકવું

જો રોગ વધુ વિકસિત તબક્કે હોય, તો સારવાર તમારા લિવર રોગને સ્થિર રાખવાનો અને તે વધુ ખરાબ ન થાય તે માટે ધ્યાન આપશે. તમને કોઈપણ જટિલતાઓ જેવી કે પેટમાં પાણી ભરાવું (ઍસાઇટિસ) અથવા રક્તસ્રાવ (વેરિસીસ) માટે સારવાર આપવામાં આવશે.

તમારી સ્થિતિનું મોનીટરીંગ



ડૉક્ટર અથવા નિષ્ણાત સાથે નિયમિત મુલાકાતો લેવી ખૂબ જરૂરી છે જેથી તેઓ તમારી સ્થિતિની દેખરેખ રાખી શકે. તેઓ તમને મુલાકાતો કેટલી વાર લેવાની, કોણ કરશે અને શું અપેક્ષા રાખવી તે અંગે માહિતી આપશે.

જો તમને સિરોસિસ છે, તો તમારે જીવનભર દર છ મહિને મોનીટરીંગ કરાવવું જરૂરી છે. તેમાં લિવરના કેન્સરનો એક પ્રકાર હેપેટોસેલ્યુલર કાર્સિનોમા માટેનું સર્વેલન્સ ચેકિંગ પણ સમાવેશ થાય છે.

તમારે દર બે વર્ષે ફાઇબ્રોસિસ ટેસ્ટ પણ કરાવવો જોઈએ જેથી તમારા લિવરમાં થયેલા સ્કારિંગની સ્થિતિ જાણી શકાય. આ ખૂબ જ મહત્વનું છે કારણ કે ઘણી વખત બિમારી વધારે ખરાબ થઈ રહી હોય છતાં કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી.

DO NOT SHARE

તમારા લિવરને સુધરવામાં મદદ કરવી



તમારું લિવર એકમાત્ર આંતરિક અંગ છે જે પોતે સુધરી શકે છે. જો તમે આલ્કોહોલ પીવાનું બંધ કરી શકો અને સ્વસ્થ આહાર લઈ શકો, તો તમે લિવરને વધુ નુકસાન થવાથી બચાવી શકો છો અને તેને પુનઃપ્રાપ્ત થવાની શ્રેષ્ઠ તક આપી શકો છો.

વધુ વજન પણ લિવરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. તેથી તમારા શરીરના વજનને સ્વસ્થ શ્રેણીમાં રાખવું અને જરૂર પડે તો વજન ઘટાડવું તે લિવરને વધુ નુકસાન થવાથી બચાવે છે અને તેને પોતે સુધરવાની તથા રોગમાં સુધારો લાવવાની તક આપે છે.

આલ્કોહોલ પીવાનું બંધ કરવું



જો તમને આલ્કોહોલ-સંબંધિત ફૅટી લિવર હોય, તો આલ્કોહોલ કરવાથી લિવરને થયેલું નુકસાન સુધરી શકે છે.

જો તમને આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગનો વધુ ગંભીર પ્રકાર જેમ કે આલ્કોહોલ-સંબંધિત હેપેટાઇટિસ અથવા સિરોસિસ હોય, તો ડૉક્ટર તમને આલ્કોહોલ સંપૂર્ણપણે અને જીવનભર માટે છોડવાની સલાહ આપે છે, જેથી વધુ નુકસાન ન થાય.

ઘણા લોકોને આલ્કોહોલ છોડવું અથવા ઓછું કરવું મુશ્કેલ લાગે છે, તેથી જરૂર હોય તો તમારા ડૉક્ટર પાસે મદદ માગો. તેઓ તમને વ્યસન મુક્તિ વિશેષજ્ઞ તરફ માર્ગદર્શિત કરી શકે છે, જ્યાં તમને યોગ્ય સલાહ અને સહાય મળશે.

જો તમે લાંબા સમય સુધી ખૂબ આલ્કોહોલ પીતા રહ્યા હો, તો શરૂઆતમાં તમારા શરીરને આલ્કોહોલ વિના એડજસ્ટ થવામાં મદદ કરવા માટે તમને તબીબી દેખરેખમાં ડિટોક્સ (medical detox)ની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમે આલ્કોહોલ પર નિર્ભર (dependent) હો, તો અચાનક આલ્કોહોલ બંધ કરતાં વિથડ્રૉઅલના લક્ષણો થઈ શકે છે. તેથી ડૉક્ટર તમને તરત બંધ કરવાની જગ્યાએ ધીમે ધીમે આલ્કોહોલ ઘટાડવાની સલાહ આપી શકે છે. આલ્કોહોલની માત્રા ઘટાડવાથી પણ તમારી સ્થિતિમાં નોંધપાત્ર સુધારો થઈ શકે છે.

તમને વિથડ્રૉઅલ પ્રક્રિયા દરમ્યાન મદદરૂપ થવા માટે દવાઓ અને માનસિક સારવાર જેમ કે કૉગ્નિટિવ બેહેવિયરલ થેરાપી (CBT) પણ આપવામાં આવી શકે છે. કેટલાક લોકોને શરૂઆતના વિથડ્રૉઅલ તબક્કામાં હોસ્પિટલ અથવા વિશેષ રિહેબિલિટેશન સેન્ટરમાં રહેવાની જરૂર પડે છે જેથી તેમની નજીકથી દેખરેખ રાખી શકાય.

એક વખત તમે આલ્કોહોલ છોડો પછી, ફરીથી આદત ન પડે એ માટે પણ તમે વધુ તબીબી સલાહ અથવા સહાયની જરૂર પડી શકે છે.

આહાર અને પોષણ



આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ ધરાવતા ઘણા લોકોને કુપોષણ હોય છે. તમારા આહારમાંથી પૂરતા પોષક તત્ત્વો ન મળવાથી તમારા લિવરને સાજા થવામાં મુશ્કેલી પડે છે, તેથી સારું અને પૌષ્ટિક ખાવું તમારા ઉપચારનો ખૂબ મહત્વનો ભાગ છે.

આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગના શરૂઆતના તબક્કામાં, સંતુલિત અને સ્વસ્થ આહાર પર ધ્યાન આપો, જેમાં ઘણાં શાકભાજી, ફળો, સંપૂર્ણ અનાજ જેમ કે આખા ઘઉંની રોટલી અથવા બ્રાઉન ચોખા, અને લીન પ્રોટીન જેમ કે ચિકન, માછલી અથવા ટોફુ સામેલ હોય. સાથે પ્રોસેસ્ડ ખોરાક અને નાસ્તો ઓછો કરો, ખાસ કરીને એ વસ્તુઓ જેને ચરબી, ખાંડ અથવા મીઠું વધારે હોય.

DO NOT SHARE

જો તમને આલ્કોહોલ-સંબંધિત હેપેટાઇટિસ અથવા સિરહોસિસ હોય, તો સ્વસ્થ સંતુલિત આહાર સાથે તમને ખાસ માર્ગદર્શનનું પણ પાલન કરવું પડશે, જેથી તમને પૂરતી ઊર્જા (કૅલરીઝ) અને પ્રોટીન મળે અને મીઠું વધારે ન થાય. આથી મસલ્સ ઘટાડા (muscle wasting) અને નબળાઈ અટકાવવામાં મદદ મળે છે.

કુપોષણના ગંભીર કેસોમાં કદાચ તમને નળી દ્વારા ખવડાવવાની જરૂર પડી શકે છે, આ નળી ખૂબ પાતળી હોય છે, જે નાકમાંથી પસાર થઈને ખોરાકની નળી મારફતે પેટ સુધી જાય છે. આ ઘણી વખત જીવન બચાવનાર સારવાર હોય છે, પરંતુ નુકસાન ટાળવા માટે ખાસ નિષ્ણાતોની દેખરેખમાં કરવું પડે છે. ઘણા દર્દીઓને ઘરેથી જ નળી દ્વારા ખાવાની પદ્ધતિ શીખવવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે અસુવિધાજનક નથી લાગતો.

તમારું વજન સ્વસ્થ રાખવું ખૂબ મહત્વનું છે, કારણ કે તે તમારા લિવરને વધુ નુકસાન થવાથી અટકાવે છે. જો તમને વજન ઓછું કરવાની જરૂર હોય, તો તમારા માટે યોગ્ય આહાર યોજના માટે ડૉક્ટરની સલાહ લો.

દવાઓ (Medicines)



આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગને સીધા ઉપચાર માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવો જટિલ છે, અને સામાન્ય રીતે તેની અસરકારકતાના પુરાવા આપવા માટે પૂરતી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ નથી. કારણ કે આ માટે કોઈ "એકસરખી" પદ્ધતિ નથી, તેથી મહત્વપૂર્ણ છે કે તમારી સંભાળ વિશેષજ્ઞ દ્વારા સુનિયોજિત કરવામાં આવે.

જો તમને ગંભીર આલ્કોહોલસંબંધિત હેપેટાઇટિસ હોય, તો કદાચ તમને હોસ્પિટલમાં સારવારની જરૂર પડશે. નિષ્ણાતો કેટલીકવાર લિવર નુકસાન ઘટાડવા માટે કેટલાક દર્દીઓને એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ, જેમ કે સ્ટેરોઇડ્સ (Corticosteroids) આપી શકે છે.

લિવર રોગ અને તેના જટિલતાઓના ઉપચાર માટે અન્ય દવાઓમાં એન્ટિબાયોટિક્સ અને હૃદયની દવાઓ (જેમ કે બેટા બ્લોકર્સ) પણ સામેલ હોઈ શકે છે. જો ડૉક્ટર માને કે આ દવા તમારારોગની સારવારમા અસરકારક રીતે કામ કરશે અને લાભ જોખમ કરતાં વધારે છે, તો તેઓ તેને ભલામણ કરશે.

જો તમને આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા છે, તો ડિસચાર્જ વખતે તમને ઘર પર કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે અંગેની માહિતી લેવા બહુ જરૂરી છે. જો તમને જરૂરી માહિતી ન મળે, તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (Liver Transplants)



જો તમારો લિવર ખૂબ જ નુકસાનગ્રસ્ત હોય, તો લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ જીવનરક્ષક સાબિત થઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે, તે ત્યારે જ સલાહ આપવામાં આવે છે જ્યારે અન્ય ઉપચાર લાભકારક ન હોય અને અંતિમ તબક્કાના લિવર રોગથી તમારું જીવન જોખમમાં હોય.

લોકોમાં સામાન્ય માન્યતા છે કે અલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગના અંતિમ તબક્કામાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ન શકાય, પરંતુ આ સાચું નથી. હાલના સમયમાં, યોગ્ય પરિસ્થિતિમાં તમને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે યોગ્યતા (eligibility) મળી શકે છે.

લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે યોગ્ય થવા માટે તમારે આલ્કોહોલ સંપૂર્ણપણે બંધ કરવું આવશ્યક છે.

તમારા લિવર નિષ્ણાત પહેલા કેટલાક મહિના તમારું રોગ સારવાર કરીને જ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ નિષ્ણાત પાસે રેફર કરવાની વિચારણા કરશે.

DO NOT SHARE

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ મૂલ્યાંકન (Assessment)



લિવર રોગ ધરાવતા કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે ટ્રાન્સપ્લાન્ટનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે છે જો તેઓ કેટલીક શરતો પુરી કરે.

મૂલ્યાંકનમાં સામેલ છે બ્લડ ટેસ્ટ્સ, રેડિયોલોજી ટેસ્ટ્સ, હૃદય અને ફેફસા સબંધિત ટેસ્ટ્સ, લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ નિષ્ણાતો સાથે ચર્ચા, લિવર અને સામાન્ય આરોગ્યની તપાસ.

ઓપરેશન અને બાદની સારવાર



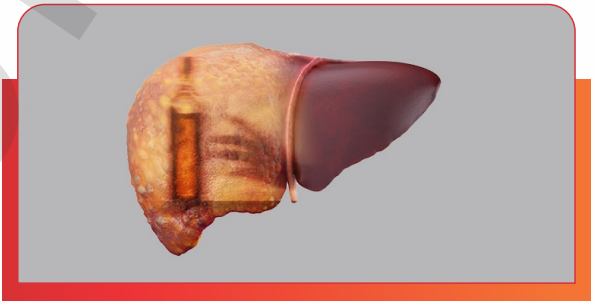
સર્જરી ખૂબ ટેકનિકલ હોવાથી, ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવનારાઓને ઓપરેશન પછી ICU (Intensive Care Unit) માં થોડા દિવસ રહેવાની જરૂર પડે છે.

લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સફળતા દર વધારે છે. તે એક મોટું ઓપરેશન છે, તેથી પુનઃપ્રાપ્તિમાં સામાન્ય રીતે 6 મહિનાથી 1 વર્ષ લાગી શકે છે. સામાન્ય રીતે લોકો ઓપરેશન પછી આશરે બે થી ત્રણ અઠવાડિયામાં હોસ્પિટલમાથી ડિસચાર્જ થાય છે.

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી, તમારે જીવનભરની દવાઓ લેવી પડશે જે તમારા ઈમ્યુન સિસ્ટમને નિયંત્રિત કરે. આ સારવાર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ નિષ્ણાત અથવા હેપેટોલોજિસ્ટ દ્વારા સંભાળવામાં આવે છે.

આલ્કોહોલ સંબંધિત લિવર રોગ વિશે મહત્વપૂર્ણ માહિતી

- આલ્કોહોલ-સંબંધિત લિવર રોગ માટે 'શરાબી' હોવાની જરૂર નથી
- આરોગ્ય માર્ગદર્શિકા અનુસરો, નિયમિત ચેકઅપ કરાવો
- સૌથી અસરકારક ઉપચાર: આલ્કોહોલ પૂર્ણપણે બંધ
- પૌષ્ટિક આહાર મહત્વપૂર્ણ



જો તમારું લિવર રોગ ખૂબ ગંભીર છે, તો તમે લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે યોગ્ય હોઈ શકો છો. આ માટે ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

DO NOT SELL

KD Hospital
કુસુમ વીરજલાલ હોસ્પિટલ

અમારી નિષ્ણાત ટીમ



ડો. વી. વાઈ. ભાર્ગવ	ડો. કાર્તિક દેસાઈ	ડો. સુશીલ નારંગ	ડો. લક્ષ્મણ ખિરિયા	ડો. અંકુર વાગડિયા	ડો. ઉવૈશ પરમાર
કન્સલ્ટન્ટ હિપેટોલોજિસ્ટ અને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફિઝિશિયન	કન્સલ્ટન્ટ ગેસ્ટ્રો એન્ટરોલોજિસ્ટ	કન્સલ્ટન્ટ ગેસ્ટ્રો એન્ટરોલોજિસ્ટ	સિનિયર કન્સલ્ટન્ટ GI, HBP અને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ	સિનિયર કન્સલ્ટન્ટ લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને HBP સર્જરી	જુનિયર કન્સલ્ટન્ટ GI અને HBP સર્જરી

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક

079 6677 0000

કેડી હોસ્પિટલ
વૈષ્ણોદેવી સર્કલ, એસ જી હાઇવે, અમદાવાદ,
ગુજરાત - 382421

વધુ માહિતી માટે
QR કોડ સ્કેન કરો.

kdhospital.co.in KDHospitalOfficial KD Hospital

DO NOT SHARE