

লিভার কী?

লিভার (Liver) হল মানবদেহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও বৃহৎ অঙ্গগুলোর একটি। এটি পেটের ডান পাশে, ডায়াফ্রামের নিচে অবস্থিত এবং লালচে-বাদামী রঙের হয়ে থাকে।

লিভারের প্রধান কাজগুলো:

1. **দেহকে বিষমুক্ত রাখা (Detoxification):**
খাদ্য ও ওষুধে থাকা ক্ষতিকর পদার্থ ছেকে ফেলে।
2. **পাচন প্রক্রিয়ায় সহায়তা:**
পিত্ত (bile) নামক তরল উৎপন্ন করে, যা চর্বি হজমে সাহায্য করে।
3. **শক্তি সঞ্চয়:**
অতিরিক্ত গ্লুকোজকে গ্লাইকোজেন হিসেবে সংরক্ষণ করে, যা পরবর্তীতে শক্তি হিসেবে ব্যবহার হয়।
4. **রক্ত তৈরিতে সহায়তা:**
ক্রম অবস্থায় রক্ত তৈরি করে এবং পরবর্তীতে রক্ত জমাট বাঁধার জন্য প্রোটিন তৈরি করে।
5. **ভিটামিন ও খনিজ সংরক্ষণ:**
ভিটামিন A, D, E, K এবং B12 সহ বিভিন্ন খনিজ মজুত রাখে।
6. **হরমোন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।**

লিভারের সমস্যা হলে যা হতে পারে:

- হেপাটাইটিস (Hepatitis)
- ফ্যাটি লিভার (Fatty Liver)
- সিরোসিস (Cirrhosis)
- লিভার ক্যান্সার
- জন্ডিস (Jaundice)

ফ্যাটি লিভার (Fatty Liver) প্রধানত ২ প্রকার হয়ে থাকে:

□ ১. নন-অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ (NAFLD):

এই ধরনের ফ্যাটি লিভার অ্যালকোহল না খেলেও হতে পারে।

☞ কারণ:

- অতিরিক্ত ওজন / স্থূলতা
- ডায়াবেটিস
- উচ্চ কোলেস্টেরল
- অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- অলস জীবনধারা (ব্যায়ামের অভাব)

❖ দুই ধাপে বিভক্ত:

1. Simple Fatty Liver (স্টেজ ১):

শুধু চর্বি জমা আছে, কিন্তু লিভারে প্রদাহ নেই। তুলনামূলকভাবে কম বিপজ্জনক।

2. NASH (Non-Alcoholic Steatohepatitis):

চর্বির পাশাপাশি লিভারে প্রদাহ ও কোষ নষ্ট হচ্ছে। সিরোসিস বা লিভার ক্যানসারে রূপ নিতে পারে।

● ২. অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ (AFLD):

অতিরিক্ত অ্যালকোহল সেবনের ফলে হয়।

❖ কারণ:

- দীর্ঘদিন অ্যালকোহল পান
- অপুষ্টি
- লিভারের কোষ ক্ষয়

❖ ধাপে ধাপে উন্নতি:

1. Fatty Liver:

অ্যালকোহলের কারণে চর্বি জমা হচ্ছে।

2. Alcoholic Hepatitis:

লিভারে প্রদাহ হচ্ছে, বমি ও জন্ডিস হতে পারে।

3. Cirrhosis:

স্থায়ী ক্ষতি ও লিভারের আকৃতি পরিবর্তন, যা জীবনঘাতী হতে পারে।

