BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 20 Nov 2026, 08:34 PM

লাইফস্টাইল

ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

প্রতিবেদক: alamin dhakaprobe
প্রকাশের তারিখ: রোববার, ১৮ অক্টোবর ২০২৬, ০৮:৫৪ AM



অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। ফলে অনেকেই বুঝতে পারেন না, কখন লিভারে চর্বি জমার সমস্যা গুরুতর হয়ে উঠছে।

ফ্যাটি লিভার হলেই যে লিভার ক্যানসার হবে, তা নয়। তবে দীর্ঘদিন লিভারে প্রদাহ বা ক্ষত তৈরি হলে ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়তে পারে। ভারতের দেরাদুনের কৈলাশ হাসপাতালের পরামর্শক সার্জিক্যাল অনকোলজিস্ট ডা. শাশ্বত তিওয়ারির মতে, ফ্যাটি লিভারের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো রোগটি কতটা অগ্রসর হচ্ছে এবং দীর্ঘ মেয়াদে লিভারের ক্ষতি করছে কি না।

ফ্যাটি লিভার কখন বিপজ্জনক হয়ে ওঠে?

লিভারে অতিরিক্ত চর্বি জমাকে ফ্যাটি লিভার বলা হয়। প্রাথমিক পর্যায়ে দৃশ্যমান লক্ষণ না থাকায় অনেক সময় এ রোগ শনাক্ত করা কঠিন হয়। তাই ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো গুরুত্বপূর্ণ।

ডা. তিওয়ারির মতে, কিছু মানুষের লিভারে জমে থাকা চর্বি থেকে প্রদাহ হতে পারে। এ অবস্থাকে স্টিয়াটোহেপাটাইটিস বলা হয়। প্রদাহ দীর্ঘদিন চলতে থাকলে লিভারে ফাইব্রোসিস বা ক্ষত তৈরি হতে পারে। পরে তা সিরোসিসে রূপ নিতে পারে। সিরোসিস লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ায়।

তবে ফ্যাটি লিভারে আক্রান্ত সবার লিভারের গুরুতর ক্ষতি হয় না। এমনকি সিরোসিস না থাকলেও কিছু ক্ষেত্রে লিভার ক্যানসার হতে পারে।

যে ৭টি লক্ষণে চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন

১. অকারণে ওজন কমে যাওয়া: খাদ্যাভ্যাস বা ব্যায়ামে কোনো পরিবর্তন না এনেও ওজন কমতে থাকলে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন।

২. ক্ষুধামন্দা: খাবারের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়া বা দীর্ঘদিন ক্ষুধা না লাগা একটি সতর্কসংকেত হতে পারে।

৩. দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা: শরীরে দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা বা অস্বস্তি থাকলে এর কারণ খুঁজে দেখা জরুরি।

৪. পেটের ওপরের ডান দিকে ব্যথা: লিভারের অবস্থানসংলগ্ন এ অংশে ব্যথা বা অস্বস্তি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

৫. পেট ফুলে যাওয়া: পেটে অস্বাভাবিক ফোলাভাব দেখা দিলে তা অবহেলা করা ঠিক নয়।

৬. জন্ডিস: চোখের সাদা অংশ ও ত্বক হলুদ হয়ে গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

৭. অস্বাভাবিক ক্লান্তি: পর্যাপ্ত বিশ্রামের পরও দুর্বলতা ও ক্লান্তি না কমলে এর কারণ নির্ণয় করা জরুরি।

এসব লক্ষণ দেখা দিলেই লিভার ক্যানসার হয়েছে, এমন সিদ্ধান্তে পৌঁছানো যাবে না। তবে লক্ষণগুলোর কারণ জানতে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ফ্যাটি লিভার নিয়ে আতঙ্কিত না হয়ে সচেতন হওয়াই জরুরি। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত শরীরচর্চা করা ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার মাধ্যমে লিভারের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা পাওয়া যায়। পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করানো উচিত। দীর্ঘদিন কোনো সমস্যা থাকলে বা নতুন কোনো অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা নিতে হবে।

সূত্র: হিন্দুস্তান টাইমস

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল

মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন সি আছে যে ৫ খাবারে

কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...

ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগীরা কি কলা খাবেন?

কলা শুধু সুস্বাদু ফল নয়, এটি ফাইবার, পটাশিয়াম, ভিটামিন ও বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টেরও ভালো উৎস। নিয়মিত ও পরিমিত পরিমাণে কলা খাওয়া স্বাস্থ্য...



Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://www.seradealbd.com/lifestyle/fjati-libhar-theke-ki-libhar-kjansarer-jhunki-bare