



Fatty Liver Bisa Mengancam Kesehatan Hati, Apa yang Harus Dilakukan?

Perlemakan hati atau fatty liver dapat berdampak buruk pada fungsi hati jika tidak segera ditangani. Penyebabnya beragam, mulai dari gaya hidup hingga faktor kesehatan lainnya. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai fatty liver dan cara untuk mengatasinya.

Apa Itu Fatty Liver?

Perlemakan hati adalah suatu kondisi dimana terdapat penumpukan lemak di hati. Kondisi ini dapat merusak hati dan menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih serius seperti fibrosis hati.

Perlemakan hati terbagi menjadi dua jenis:

- **Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)** : Tidak terkait dengan konsumsi alkohol.
- **Alcoholic Fatty Liver Disease (AFLD)** : Disebabkan oleh konsumsi alkohol yang berlebihan.

Fatty liver dapat menimbulkan komplikasi yaitu penyakit sirosis hati yang ditandai dengan timbulnya beberapa gejala seperti:

- Perut membesar dan berisi cairan
- Kulit dan mata yang menguning
- Perdarahan abnormal seperti muntah darah

Faktor Risiko Fatty Liver

Beberapa faktor di bawah ini bisa menyebabkan *fatty liver*:

1. Obesitas

Obesitas adalah faktor risiko utama terjadinya *fatty liver*. Lemak visceral yang ada di dalam tubuh dapat meningkatkan kemungkinan lemak untuk menumpuk di hati.

Lebih dari 70% penderita obesitas memiliki tanda-tanda *fatty liver*. Penurunan berat badan sebanyak 5-10% dari total berat badan dapat membantu mengurangi penumpukan lemak di hati dan memperbaiki kondisi hati.

2. Diabetes Mellitus

Penderita diabetes, khususnya diabetes tipe 2 memiliki resiko tinggi untuk mengalami perlemakan hati. Tipe diabetes ini mengalami resistensi insulin yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah.

Sebagai respons, hati mengubah kelebihan glukosa menjadi lemak yang kemudian disimpan dalam jaringan hati. Melakukan pemeriksaan

rutin membantu mengurangi risiko fatty liver pada pasien diabetes.

3. Makanan Tinggi Lemak

Lemak berlebihan dari makanan seperti gorengan, makanan cepat saji, dan camilan olahan akan menumpuk di dalam hati jika tubuh tidak mampu mengolahnya dengan baik. Penumpukan ini terjadi karena hati tidak dapat memproses kelebihan lemak secara efisien sehingga lemak menumpuk dan memicu perlemakan hati.

Batasi konsumsi makanan tinggi lemak dan ganti dengan lemak sehat seperti asam lemak omega-3 dari ikan dan kacang-kacangan.

4. Sindrom Metabolik

Sindrom metabolik adalah kombinasi dari beberapa kondisi seperti obesitas, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan resistensi insulin yang bisa meningkatkan risiko perlemakan hati.

Kondisi ini kerap disertai dengan inflamasi kronis tingkat rendah yang memperburuk kerusakan pada jaringan hati. Orang dengan sindrom metabolik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan Non-Alcoholic Steatohepatitis (NASH).

5. Konsumsi Alkohol Berlebihan

Terlalu banyak mengonsumsi alkohol menjadi penyebab utama Alcoholic Fatty Liver Disease (AFLD). Alkohol menyebabkan kerusakan pada sel-sel hati dan memicu inflamasi yang bisa membuat kondisi hati semakin parah.

Diagnosis Fatty Liver

Terdapat beberapa cara untuk mengetahui apakah seseorang menderita perlemakan hati:

1. FibroScan

Salah satu keunggulan FibroScan adalah tidak memerlukan bedah. Teknologi ini mengukur kekakuan jaringan hati. Kekakuan tinggi menunjukkan adanya fibrosis atau jaringan parut komplikasi dari fatty liver.

Dokter akan menggunakan alat khusus untuk mengukur kekerasan hati dengan mengirimkan gelombang suara ke area hati. Hasilnya akan menunjukkan tingkat kerusakan hati.

Pemeriksaan dengan FibroScan relatif cepat, biasanya hanya membutuhkan waktu beberapa menit. Prosedur ini juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan persiapan khusus dari pasien.

2. Tes Laboratorium

Tes laboratorium akan menguji fungsi hati dan profil lemak. Enzim hati akan diukur melalui tes fungsi hati. Peningkatan kadar enzim sering menjadi indikasi kerusakan hati. Selain itu, profil lemak membantu untuk mengidentifikasi kadar kolesterol dan trigliserida yang tinggi.

3. USG Abdomen

USG adalah metode non-invasif dan cukup akurat untuk melakukan diagnosis awal. Tetapi, USG memiliki keterbatasan dalam mendeteksi perbedaan tingkat keparahan perlemakan hati.

4. CT Scan Abdomen

Metode ini membantu dokter menganalisis kondisi hati dengan lebih presisi dibandingkan USG. CT scan memberikan gambaran lebih detail mengenai struktur hati dan tingkat distribusi lemak.

5. MR Elastografi

MR Elastografi adalah alat yang menggabungkan teknologi MRI dan elastografi. Alat ini mampu menunjukkan kekakuan jaringan tubuh di beberapa organ seperti hati, limpa, dan ginjal.

Rumah Sakit Medistra menyediakan fasilitas diagnosis modern dengan MR Elastografi, alat yang bisa melakukan diagnosis dan evaluasi lengkap mengenai kondisi hati pasien.

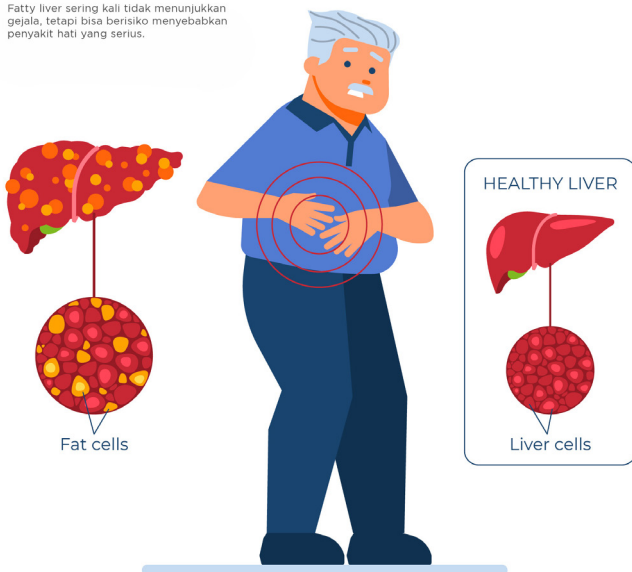
Selain itu, MR Elastografi di Rumah Sakit Medistra dilengkapi dengan kemampuan fat quantification untuk mengukur kekakuan hati (liver fibrosis) dan kadar lemak dalam hati.

6. Biopsi Hati

Prosedur ini mengambil sampel jaringan hati untuk diperiksa di bawah mikroskop. Biopsi dapat menentukan tingkat akumulasi lemak, inflamasi, dan fibrosis secara langsung.

FATTY LIVER

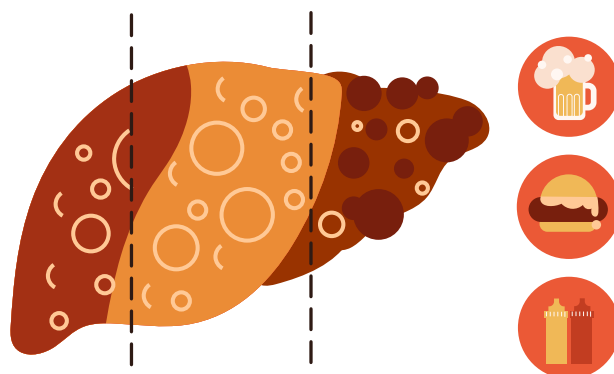
Fatty liver sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi bisa berisiko menyebabkan penyakit hati yang serius.



Terapi Fatty Liver

Sampai saat ini, belum ada pengobatan khusus untuk fatty liver. Penanganan dan cara pencegahan untuk kondisi ini berupa kombinasi dari gaya hidup sehat serta mengurangi faktor risiko seperti:

- Menjaga kadar kolesterol dalam darah
- Mengurangi asupan gula dan lemak
- Menjaga berat badan stabil
- Berolahraga secara teratur dan meningkatkan aktivitas fisik
- Menghentikan konsumsi alkohol
- Diet sehat



Dokter akan memberikan pengobatan pada fatty liver yang sudah mencapai tahap lanjut yaitu sirosis hati. Apabila sirosis sudah menyebabkan gagal hati, pasien mungkin memerlukan transplantasi hati.

Tangani Fatty Liver dari Sekarang

Jika tidak ditangani sejak dini, perlemakan hati dapat berujung pada komplikasi serius seperti sirosis. Rumah Sakit Medistra menyediakan alat diagnosis modern berupa FibroScan secara non-invasif. Dengan hasil FibroScan yang akurat, dokter dapat memberikan penanganan yang tepat.

Jika Anda mencurigai adanya gejala fatty liver, segera konsultasikan dengan dokter spesialis gastroenterologi-hepatologi di Rumah Sakit Medistra untuk mendapatkan diagnosis dan perawatan yang tepat.

Dokter Spesialis Kami



DR. Dr. C. Rinaldi Lesmana,
Sp.PD-KGEH, FACP, FACG, FINASIM
Spesialis Penyakit Dalam,
Gastroentero dan Hepatologi

Jadwal Praktek

Selasa : 17.00 - 21.00 WIB
Kamis : 17.00 - 21.00 WIB

Komplikasi Fatty Liver

Perlemakan hati dapat berkembang menjadi komplikasi serius jika tidak ditangani. Komplikasi utama yang dapat terjadi adalah sirosis, kondisi di mana jaringan hati yang sehat digantikan oleh jaringan parut (fibrosis) akibat peradangan berkepanjangan.

Sirosis yang tidak ditangani akan menimbulkan beberapa komplikasi:

- **Asites**, penumpukan cairan di area perut.
- **Ensefalopati hepatic**, kondisi yang menyebabkan kebingungan, mengantuk, dan bicara tidak jelas.
- **Varises esofagus**, pembengkakan pembuluh darah di esofagus yang dapat pecah dan berdarah.
- **Hipersplenisme**, limpa yang terlalu aktif dan mengakibatkan trombosit darah menjadi sedikit.
- **Kanker hati**.

Makanan dan Minuman yang Harus Dihindari

Hindari beberapa jenis makanan dan minuman ini untuk mencegah kondisi perlemakan hati semakin buruk:

- Daging yang berasal dari unggas, kecuali daging putih tanpa lemak
- Gorengan
- Yogurt tinggi lemak
- Makanan dan minuman tinggi gula
- Daging merah
- Alkohol



Bahaya Kanker Hati, Kenali Tandanya Sebelum Terlambat

Kanker hati atau kanker liver terjadi ketika sel-sel sehat yang ada di dalam hati mengalami perubahan menjadi sel kanker. Hati adalah organ vital yang ada di dalam tubuh dan memiliki beragam peran seperti menjaga metabolisme, menyimpan nutrisi, dan detoksifikasi.

Jenis-Jenis Kanker Hati

Terdapat beberapa jenis kanker yang bisa menyerang manusia:

1. Karsinoma Hepatoseluler

Jenis ini merupakan kanker primer yang paling umum. Karsinoma hepatoseluler berkembang dari sel-sel hati utama yang biasa disebut dengan hepatosit. Hal ini umum terjadi kepada orang-orang dengan kondisi sirosis.

Sirosis adalah kondisi di mana organ hati dipenuhi dengan jaringan parut dan tidak bisa berfungsi dengan normal. Kerusakan terjadi akibat virus hepatitis B dan C, dan konsumsi alkohol berlebihan dengan jangka waktu yang panjang.

2. Kolangiokarsinoma Intrahepatik

Kanker saluran empedu atau kolangiokarsinoma terjadi pada saluran empedu. Fungsi dari saluran empedu adalah menghubungkan hati dan kantong empedu ke saluran usus. Jenis kanker ini jarang terjadi. Kanker yang terjadi dari saluran di luar liver disebut kolangiokarsinoma ekstrahepatik. Sementara itu, kanker yang dimulai dari dalam saluran liver disebut dengan kolangiokarsinoma intrahepatik.

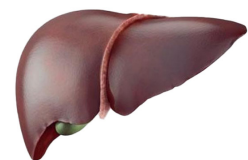
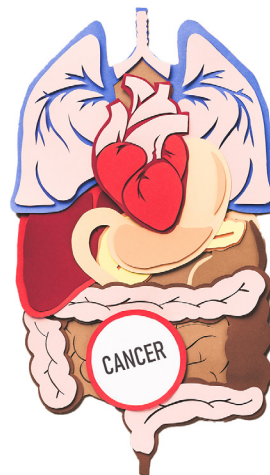
3. Hepatoblastoma

Di antara ketiga jenis kanker liver, hepatoblastoma adalah jenis kanker yang paling jarang terjadi. Umumnya, kanker ini terjadi kepada anak-anak dengan usia di bawah dua tahun.

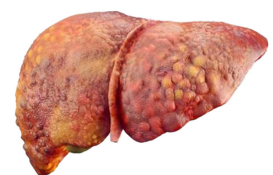
Gejala Kanker Hati

Mayoritas orang-orang tidak menyadari gejala awal dari kanker liver primer. Gejala ini meliputi:

- Penurunan berat badan yang drastis
- Kehilangan nafsu makan
- Nyeri perut bagian atas
- Mual dan muntah
- Tubuh terasa lemah dan lemas
- Perut yang membesar
- Perubahan warna kuning pada kulit dan bagian putih mata (penyakit kuning)



Hati Normal



Kanker Hati

Penyebab Kanker Hati

Kanker ini terjadi karena tumbuhnya sel hati mengalami mutasi di DNA-nya. Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kanker hati yaitu:

1. Infeksi Kronis

Virus hepatitis B dan C dapat meningkatkan risiko kanker.

2. Sirosis

Rusaknya jaringan parut di dalam liver dapat menyebabkan kanker.

3. Penyakit Bawaan

Beberapa penyakit seperti hemochromatosis dan penyakit Wilson meningkatkan risiko terjadinya kanker hati.

4. Diabetes

Orang dengan diabetes mempunyai risiko lebih besar menderita kanker di bandingkan dengan yang tidak menderita diabetes.

5. Penyakit liver berlemak non-alkohol

Penyakit ini disebabkan oleh penumpukan lemak yang dan menyebabkan kanker hati.

6. Paparan Aflatoksin

Racun ini dihasilkan oleh jamur yang tumbuh pada tanaman yang disimpan dengan buruk. Tanaman seperti biji-bijian dan kacang-kacangan dapat terkontaminasi dengan aflatoksin.



7. Konsumsi Alkohol Berlebihan

Kebiasaan ini menyebabkan kerusakan hati ireversibel dan meningkatkan risiko kanker.

Pencegahan Kanker Hati

Anda bisa melakukan hal-hal di bawah ini untuk terhindari dari kanker hati.

1. Batasi Konsumsi Alkohol

Jika Anda memilih untuk minum alkohol, batasi jumlah yang diminum. Bagi perempuan, dianjurkan hanya konsumsi satu gelas per harinya. Bagi laki-laki, dianjurkan untuk konsumsi tidak lebih dari dua gelas per harinya.

2. Jaga Berat Badan Ideal

Pertahankan berat badan yang sehat. Lakukan diet sehat dan olahraga secara rutin. Jika perlu menurunkan berat badan, kurangi jumlah kalori yang Anda makan setiap hari dan tingkatkan jumlah latihan yang Anda lakukan.

Diagnosis Kanker Hati

Tes dan prosedur yang dilakukan oleh dokter untuk mendiagnosis kanker hati meliputi:

- Tes darah
- Tes ultrasound, CT, dan MRI
- Biopsi hati



Rawat Hati Sejak Dini

Kanker hati adalah kondisi serius yang membutuhkan perawatan medis segera. Dengan memahami penyebab, gejala, dan cara pencegahannya, kita dapat mengurangi kemungkinan terkena penyakit ini.

Jika Anda memiliki tanda-tanda, gejala, atau pertanyaan lebih lanjut, Anda bisa melakukan konsultasi dengan dokter spesialis onkologi di Rumah Sakit Medistra.

Dokter Spesialis Kami

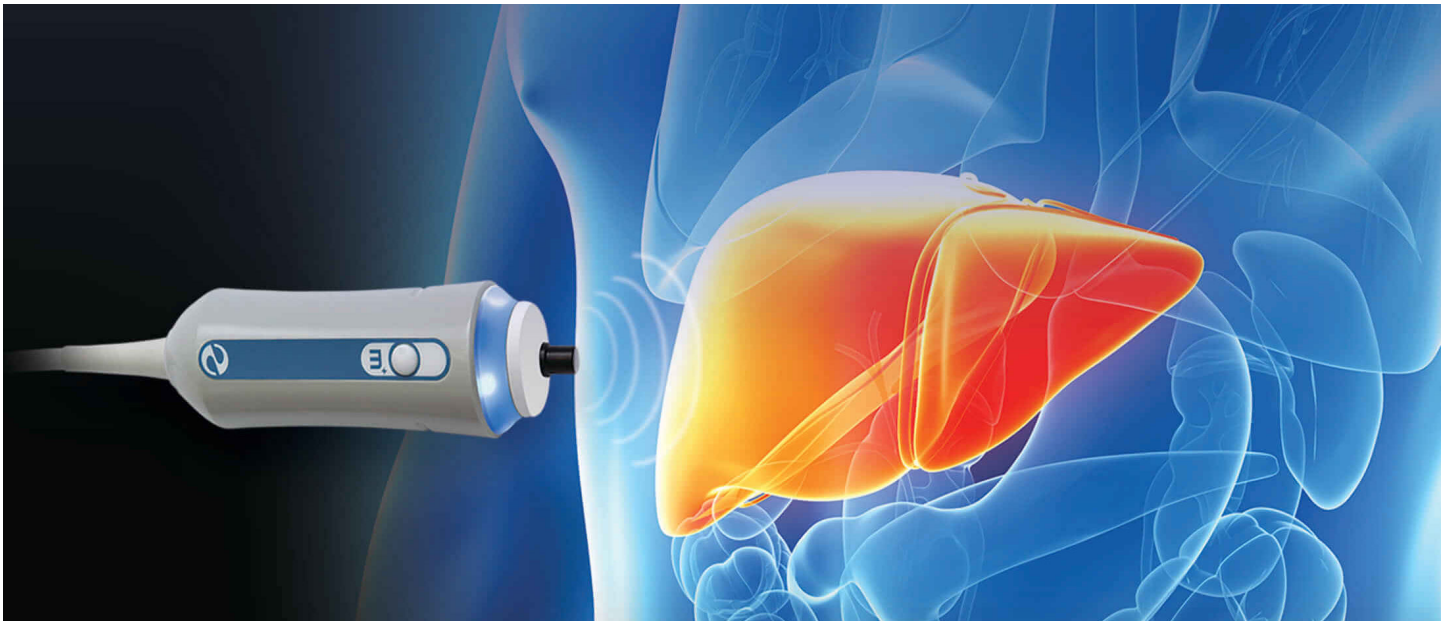


Prof. DR. Dr. Aru W. Sudoyo,
Sp.PD-KHOM, FINASIM, FACP
Spesialis Penyakit Dalam, Onkologi Medik

Jadwal Praktek

Senin : 15.00 - 18.00 WIB

Kamis : 15.00 - 18.00 WIB



FibroScan, Solusi Aman untuk Diagnosis Penyakit Hati

Hati berperan untuk memastikan fungsi metabolisme berjalan dengan lancar. Selain mengatur metabolisme, hati juga berfungsi sebagai filter alami tubuh.

Meski hati memiliki peran penting, banyak orang kurang memperhatikan kesehatannya. Beragam penyakit yang menyerang hati dapat timbul akibat gaya hidup dan makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Berkat perkembangan teknologi medis, alat canggih seperti FibroScan hadir untuk membantu mendiagnosis kesehatan hati dengan cepat dan tanpa rasa sakit.

Apa itu FibroScan?

FibroScan adalah alat non-invasif yang digunakan untuk memeriksa kesehatan hati. Alat ini bekerja dengan mengukur tingkat kekakuan (elastisitas) dan jumlah lemak pada jaringan hati.

Kekakuan hati seringkali menjadi indikator fibrosis, kondisi di mana jaringan hati mengalami kerusakan akibat berbagai penyebab seperti infeksi, konsumsi alkohol berlebih, atau penyakit kronis lainnya. Dengan FibroScan, dokter dapat mendiagnosis penyakit dan menentukan perawatan yang akan dilakukan.

Proses Pemeriksaan dengan FibroScan

Menurut pedoman terbaru American Association for the Study of Liver Diseases (AASLD) yang diterbitkan pada tahun 2023, penggunaan FibroScan kini direkomendasikan untuk mempercepat deteksi dini

penyakit hati, terutama pada pasien dengan risiko tinggi terkena Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD).

Keunggulan FibroScan adalah proses pemeriksaannya yang sederhana dan cepat. Berikut adalah langkah-langkahnya:

1. Persiapan

Sebelum pemeriksaan, pasien diminta untuk tidak makan dan minum selama dua sampai tiga jam. Hal ini bertujuan untuk memastikan hasil yang lebih akurat. Pasien tidak perlu melepaskan perhiasan.

2. Pemeriksaan

Selama proses pemeriksaan berlangsung, pasien akan mengalami hal berikut:

- Pasien akan diminta untuk berbaring dengan posisi kedua tangan diletakkan di atas kepala
- Dokter atau tenaga medis akan meraba perut pasien untuk menemukan letak sesuai.
- Setelah menemukan letak yang sesuai, dokter atau tenaga medis akan menempelkan alat FibroScan.
- Alat akan memancarkan gelombang suara ke jaringan hati
- Pemindai mengukur waktu yang dibutuhkan gelombang suara untuk memantul kembali. Dokter atau tenaga medis akan mengulangi proses setidaknya 10 kali untuk mendapatkan hasil yang akurat.
- Pemeriksaan umumnya memakan waktu kurang lebih antara 10 sampai 15 menit.

Siapa yang Perlu Melakukan FibroScan?

Pemeriksaan Fibroscan direkomendasikan untuk orang yang memiliki faktor risiko:

- Hepatitis B dan C
- Penyakit hati autoimun
- Penderita diabetes & Obesitas
- Sering konsumsi alkohol

Deteksi Dini dengan FibroScan

Prosedur ini membuat diagnosis lebih efektif, nyaman, dan hemat biaya. Secara keseluruhan, FibroScan memberikan banyak keuntungan dalam praktik klinis sehari-hari. Teknologi ini dapat memprediksi risiko progresi penyakit hati, membantu menentukan keputusan manajemen pasien, dan mengevaluasi respons terhadap terapi.

Menurut berbagai laporan, penggunaan FibroScan mengurangi kebutuhan biopsi hati yang bisa meningkatkan kenyamanan pasien serta mempercepat pengambilan keputusan klinis.



Anda bisa melakukan pemeriksaan FibroScan di Rumah Sakit Medistra. Kami siap untuk melayani Anda dengan dokter, tenaga medis, dan teknologi medis terkini. Segera jadwalkan pemeriksaan bersama dokter spesialis gastroenterologi-hepatologi di Rumah Sakit Medistra.

Dokter Spesialis Kami




Dr. David Widjaja, Sp.PD
Spesialis Penyakit Dalam

Jadwal Praktek

Senin : 11.30 - 14.00 WIB
Selasa : 11.30 - 14.00 WIB
Kamis : 11.30 - 14.00 WIB
Jumat : 12.30 - 15.00 WIB



**DR. Dr. C. Rinaldi Lesmana, Sp.PD-KGEH,
FACP, FACG, FINASIM**



**Prof. DR. Dr. Aru W. Sudoyo, Sp. PD-KHOM,
FINASIM, FACP**



Dr. David Widjaja, Sp.PD

Information & Registration

☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@ medistra.hospital

 **Ambulans**
(021) 5210-201

Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia