

Tahukah Anda bahwa hati mampu bertahan bahkan setelah sebagian besar jaringannya rusak? Namun, jika kerusakan itu berlangsung lama, hati akan membentuk jaringan parut permanen yang dikenal sebagai *sirosis*. Penyakit ini sering tak disadari hingga muncul gejala serius. Yuk, kenali lebih dalam tentang sirosis hati dan cara mencegahnya sebelum terlambat.

Sirosis Hati: Penyakit yang Perlu Diwaspadai

Sirosis adalah kondisi kronis pada hati yang ditandai dengan terbentuknya jaringan parut (fibrosis) akibat kerusakan hati yang berlangsung lama. Bila tidak ditangani, sirosis dapat menyebabkan gagal hati dan komplikasi serius lainnya.

Gejala Sirosis

Sirosis bisa berkembang tanpa gejala pada tahap awal, namun seiring waktu akan muncul tanda-tanda berikut:
Kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, mual, pembengkakan di perut (asites), mata dan kulit menguning, serta mudah memar. Gejala berat seperti kebingungan atau gangguan konsentrasi dapat muncul akibat ensefalopati hepatik.

Apakah Sirosis Menular?

Sirosis bukan penyakit menular. Namun, beberapa penyebabnya seperti hepatitis B dan C bisa ditularkan melalui darah atau cairan tubuh. Penyakit hati akibat alkohol dan perlemakan hati non-alkohol juga dapat berujung pada sirosis bila tidak diatasi.

Penyebab Sirosis

Kerusakan hati yang berlangsung lama dapat menyebabkan terbentuknya jaringan parut. Faktor utama yang memicu sirosis antara lain:

- konsumsi alkohol berlebihan,
- infeksi hepatitis B atau C kronis,
- perlemakan hati non-alkohol,

- penyakit autoimun, gangguan metabolik bawaan,
- serta penyumbatan saluran empedu.

Pencegahan Sirosis

Langkah sederhana untuk menjaga kesehatan hati antara lain:

- Menjauhi alkohol,
- melakukan vaksinasi hepatitis B,
- menjaga berat badan ideal,
- mengonsumsi makanan bergizi,
- rutin berolahraga,
- menghindari penggunaan obat berlebihan,
- serta memeriksakan fungsi hati secara berkala.

Kapan Harus ke Dokter?

Jika Anda mengalami gejala seperti kulit menguning, bengkak di perut atau kaki, dan mudah lelah tanpa sebab jelas, segera periksa ke dokter spesialis penyakit dalam atau gastrohepatologi. Deteksi dini sangat penting agar kerusakan hati tidak bertambah parah.

Kesimpulan

Sirosis adalah penyakit serius yang membutuhkan perhatian medis. Dengan mengenali penyebab dan gejalanya lebih awal, serta menjalani pola hidup sehat, Anda dapat mencegah kerusakan hati lebih lanjut dan menjaga kualitas hidup tetap optimal.