

Wątroba nie boli

ZDROWIE – Wątroba jest piękna – twierdzi profesor dr hab. Anna Boroń-Kaczmarek. – Nie boli, jest dość duża i szybko się regeneruje. I do tego to jeden z ważniejszych organów naszego ciała.

Bogna Skarul

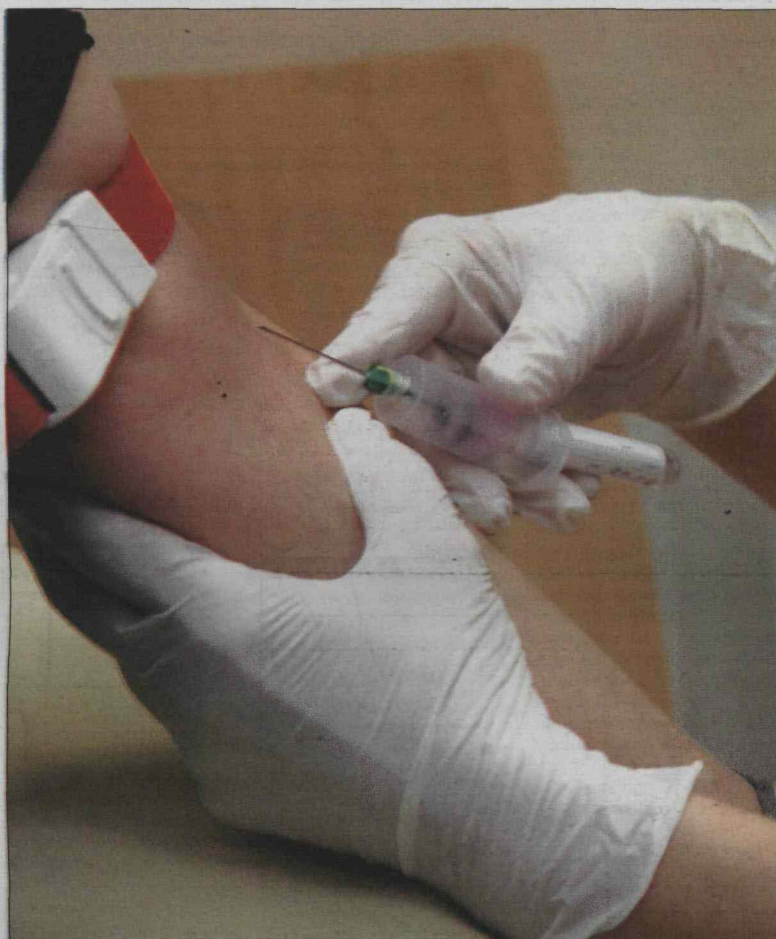
bogna.skarul@mediaregionalne.pl

Choroby, które prowadzą do nieodwracalnych uszkodzeń wątroby, nie należą, niestety, do rzadkości. A to jest niebezpieczne dla całego organizmu. Takie uszkodzenia mogą być spowodowane problemami z drogami żółciowymi (genetycznymi i nabytymi) oraz zaburzoną przemianą materii. Wątroba ulega uszkodzeniu także w przypadku wystąpienia marskości czy też ostrej martwicy wywołanej zatruciami (na przykład trującymi grzybami) bądź zakażeniami. Jednak najgroźniejsze, bo najczęściej występujące, są dla wątroby zapalenia wirusowe o charakterze przewlekłym i ostrym.

Wirusowe zapalenie wątroby – w skrócie WZW – to choroba wywołana zakażeniem wirusem typu A, B, C, D, E. Najczęściej stwierdza się zapalenie wątroby typu A i B, rzadziej – C. Wirus typu A przenosi się drogą pokarmową, natomiast typu B i C najczęściej poprzez zakażenie krwi: na przykład przy porodzie, podczas operacji, w wyniku kontaktów seksualnych, a nawet u fryzjera.

– Niestety, to, że wątroba nie boli, jest dla nas niebezpieczne – twierdzi Anna Boroń-Kaczmarek i tłumaczy, że w przypadku innych chorób ból może być wczesnym objawem. – Przy schorzeniach wątroby jedynymi objawami mogą być osłabienie, uczucie zmęczenia, bóle mięśni i stawów czy złe samopoczucie. Niewiele osób kojarzy je z wątrobą.

Bywa też tak, że choroba nie daje żadnych objawów. Co więc



Najgroźniejsze wirusy zapalenia wątroby typu B i C przenoszą się przez krew.

Fot. www.ssc.be

robić? – Warto przynajmniej raz do roku się przebadac – podpowiada pani profesor. – Wystarczy poprosić lekarza rodzinnego o skierowanie na

badania pod kątem profilu wątroby.

To podstawowe badania krwi i moczu, badania poziomu cukru, poziomu trójglicerydów

i cholesterolu z funkcjami HDL i LDL oraz tzw. próby wątrobowe wykonywane na czczo, czyli enzymy wraz ze stężeniem bilirubiny.

Najpoważniejsze choroby wątroby

- marskość wątroby
- kolka wątrobowa
- niewydolność wątroby
- powiększona wątroba
- rak wątroby
- stłuszczenie wątroby
- zapalenie wątroby typu B
- zapalenie wątroby typu C

– Ale przede wszystkim namawiam do szczepień przeciwko wirusowi typu B – podkreśla prof. Boroń-Kaczmarek. – Bo wirusowe zapalenie wątroby wywołane wirusem typu B to najczęściej spotykana choroba. Obecnie w Polsce zakażonych jest nią prawie 400 tysięcy osób. Wielu ludzi w ogóle nie wie, że ma wirusa.

A nielezione WZW typu B może, ale nie musi, przejść w przewlekłe zapalenie wątroby. Dochodzi do niego, gdy wirus nie zostanie wyeliminowany z organizmu. Przewlekłe zapalenie wątroby może zaś doprowadzić do marskości wątroby lub raka pierwotnego wątroby. Marskość może powodować upośledzenie funkcji wątroby, a w końcu jej niewydolność.

– Do marskości dochodzi zazwyczaj poprzez zakażenie wirusem lub zatrucie toksynami – na przykład alkoholem – tłumaczy Anna Boroń-Kaczmarek. – To bardzo niebezpieczne, bo uszkodzenia wątroby są nieodwracalne. Można jedynie dzięki umiejętnemu leczeniu spowolnić lub zatrzymać postępy choroby. ■

WIĘCEJ O WĄTROBIE

na stronach 14 i 15

Wątroba bierze na Żywi i broni. Dbaj o

ZDROWIE Wątroba to jeden z najważniejszych narządów naszego organizmu. obciążając. Pamiętajmy, że wątrobie nie służy tłuste i obfite jedzenie, a także

Bogna Skarul

bogna.skarul@mediaregionalne.pl

W wątrobie zachodzi jeden z ważniejszych procesów metabolicznych – zamiana węglowodanów w łatwo przyswajalną glukozę, którą żywią się nasze komórki. W wątrobie powstaje też glikogen – cukier złożony, który może zostać przemieniony w glukozę w razie potrzeby.

Po co nam wątroba

Wątroba odgrywa najważniejszą rolę w przemianie materii. Jej główne funkcje to tworzenie i wydzielanie żółci, regulacja gospodarki węglowodanów, synteza tłuszczów, kontrola przemian cholesterolu, metabolizm, detoksykacja leków i innych substancji. Produkuje w ciągu doby około 500-600 ml żółci, a kwasy żółciowe odgrywają zasadniczą rolę w gospodarce cholesterolu, zwłaszcza w jego eliminacji z organizmu i wchłanianiu tłuszczów. Większość substancji obecnych w środowisku – na przykład leków, konserwantów spożywczych – ulega przekształceniu w wątrobie i wydalaniu w żółci lub moczu.

Organ do zadań specjalnych

Jeśli zjemy zbyt dużo węglowodanów, wątroba może przekształcić je w tłuszcz. A z kolei do strawienia zjedzonego tłuszczu niezbędna jest żółć produkowana przez wątrobę.

Zapalenie wątroby typu A Zdrowie dzieci

Wirus zapalenia wątroby typu A często atakuje małe dzieci, szczególnie te, które chodzą do przedszkola.

Droga infekcji

■ Spożycie żywności lub wody skażonej odchodami zawierającymi wirusy, rozprzestrzenianiu się wirusów sprzyja brak higieny.

Objawy

■ Może pojawić się zmęczenie, utrata apetytu, nudności, wymioty, ból brzucha, żółtaczka

■ U małych dzieci bez objawów lub objawy umiarkowane.

Zapobieganie

■ Mycie rąk po korzystaniu z toalety, zmianie pieluch oraz przed i po gotowaniu lub jedzeniu.

Leczenie

■ Zastrzyki z immunoglobuliną mogą powstrzymać rozwój choroby, jeżeli zostaną podane w ciągu dwóch tygodni po narażeniu.

■ Odpoczynek w łóżku, dieta.

Źródło: American Academy of Pediatrics, U.S. Centers for Disease Control and Prevention, Home Health Handbook

Infografika: 03.01.2011, Wojciech Stefaniec

Wątroba magazynuje też żelazo i witaminy oraz znaczne ilości krwi, która w odpowiedniej chwili, np. podczas krwawienia, może być uwolniona do krwiobiegu.

W wątrobie ma również miejsce metabolizm leków, to

tutaj zachodzi odtruwanie organizmu ze szkodliwych substancji. To tutaj też umieszkodliwia się własne (wytworzone przez organizm) szkodliwe produkty przemiany materii.

– Wątroba to unikalna, naturalna oczyszczalnia organi-

zmu – mówią zgodnie lekarze. – Oczyszcza organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii. Neutralizuje toksyny pochodzące z alkoholu oraz innych używek: mocnej kawy i herbaty, leków, a nawet nikotyny.

Wrażliwa na alkohol i na dietę

Bardzo łatwo jest jednak zaburzyć jej pracę. Wystarczy za dużo zjeść lub połączyć niektóre substancje w nadmiarze. Zwłaszcza obciążenie nadmiernie tłustym pożywieniem jest dla wątroby szkodliwe. Przestaje być wtedy tak efektywna w oczyszczaniu krwi z toksyn, co skutkuje ogólnym obniżeniem szybkości trawienia pokarmów, zaleganiem ich i nadmiernym odtuszczeniem wątroby. Tak obciążona zaczyna dawać o sobie znać bólem okolicy brzucha (sama wątroba nie boli, bo nie jest unerwiona), poczuciem nieśmiałości i nudnościami, wzdęciami czy też zaparciami.

Dodatkowo pod wpływem wysokoprocenowych trunków pitych systematycznie i w nadmiarze następuje uszkodzenie i blokowanie pracy komórek wątrobowych, poprzez odkładanie się w nich tłuszczu.

– Co nie znaczy, że od święta nie możemy w ogóle wypić niczego mocniejszego – twierdzi prof. dr hab. Anna Boroń-Kaczmarek i dodaje, że kieliszek mocnego alkoholu po obfitym jedzeniu może nawet wspomóc naszą wątrobę w

Interferon – leczenie przewlekłego zapalenia wątroby typu C

Nie każdy i nie zawsze może być leczony interferonem. Decyzję o podjęciu leczenia tym drogim i mocno ingerującym w pracę organizmu preparatem podejmuje lekarz. Bierze pod uwagę przede wszystkim: wiek chorego, ogólny stan zdrowia (leczenie bywa źle znoszone przez chorych, ma sporo przeciwwskazań i kilka istotnych objawów ubocznych), ryzyko rozwinęcia się marskości wątroby, prawdopodobieństwo dobrej

reakcji na leczenie.

Bezwzględne przeciwwskazania do leczenia interferonem to:

- psychoza (aktualna lub w wywiadzie) oraz ciężka postać depresji
- przeszczep jakiegokolwiek narządu z wyjątkiem wątroby
- objawowa choroba serca
- marskość wątroby
- niekontrolowane napady padaczkowe
- niestabilna cukrzyca
- choroby tarczycy

Podczas terapii interferonem mogą wystąpić poważne schorzenia, dlatego każdy przypadek zaistnienia problemów zdrowotnych należy konsultować (równolegle) nie tylko z hepatologiem, ale i z lekarzem specjalistą w danej dziedzinie.

Niepożądane skutki uboczne to przede wszystkim:

- ból głowy, gorączka, astenia (obniżenie sił vitalnych organizmu, osłabienie)
- bóle stawowo-mięśniowe

- obniżenie ilości leukocytów
 - miejscowe odczyny zapalne (w miejscu wykonania zastrzyku)
 - brak apetytu
 - spadek masy ciała
 - uszkodzenie wzroku
 - depresja (3-44 proc. leczonych)
 - stany lękowe, drażliwość, zmęczenie
 - wysienie
 - problemy skórne
- Koszt miesięczny leczenia interferonem to ok. 4 tys. zł.

Jak użyć wątrobie

Osoby z chorą wątrobą powinny ograniczyć tłuszcze.

Wskazówki dietetyczne:

- Tłuszcze – można spożyć do 40 g dziennie, najlepiej olej sojowy, olej słonecznikowy, masło.
- Posiłki powinny jadać się często, tj. 4-5 razy dziennie, ale w małych ilościach, a potrawy powinny być umiarkowanie ciepłe.

- Najlepiej gotować w wodzie i na parze, piec w folii, pergaminie, a także dusić bez tłuszczu.
- Wskazana większa ilość chudego mleka i twarogu, bo zawierają metioninę.
- Unika się dań ciężkostrawnych, wzdymających, pikantnych, z czosnkiem i cebulą oraz używek (kawę, alkoholu, papierosów).

- Wskazana jest dieta o dużej zawartości witamin C i E.
- W dużym uproszczeniu: należy ograniczyć jedzenie tłustych potraw, a potrzebne kalorie uzupełniać, jedząc więcej węglowodanów. Zdecydowanie zabrania się jedzenia potraw smażonych. Należy pamiętać, że sposób stosowania diety powinien zależeć w dużym stopniu od

rodzaju i zaawansowania choroby, również od stopnia wydolności wątroby. W chorobach z niewydolnością wątroby obowiązuje ograniczenie ilości spożywanego białka (20–30g) a w stanach ciężkich również przejściowe wyeliminowanie białka z diety. Kiedy wątroba jest wydolna, zaleca się dietę bogatą w białko.

siebie to, czym się trujesz. nią szczególnie.

Jej rola w układzie pokarmowym jest olbrzymia. A my często bagatelizujemy to, przede wszystkim nadmierne ją nadużywanie alkoholu oraz leków.

Różne typy zapalenia wątroby

Zapalenie wątroby typu B

Na całym świecie żyje 350 milionów osób zarażonych wirusem Hepatitis B. Wirusowe zapalenie wątroby typu B jest dziesiątą najczęstszą przyczyną śmierci na świecie.

Infekcja

Źródłem jest wirus obecny we krwi i płynach ustrojowych. Przenosi się poprzez kontakty seksualne i krew.

Objawy

Bezpośrednio:

- Żółtaczka
- Białe stolce
- Ciemny mocz
- Utrata energii i apetytu
- Gorączka

Odległe w czasie:

- Marskość wątroby
- Nowotwór wątroby

Choroba
Ostre zapalenie wątroby prowadzące do zniszczenia jej komórek

Funkcje wątroby

- Reguluje zawartość glukozy i tłuszczu we krwi
- Rozkłada trucizny, takie jak alkohol i leki

© 2009, 12, 17 MCT/Bull

Wirusowe zapalenie wątroby typu C

Około 4 mln Amerykanów jest nosicielami wzw typu C. Wielu z nich nie podejrzewa infekcji, ponieważ objawy mogą ujawnić się dopiero po kilku latach.

Kto jest zagrożony?

© 2009, 06, 29
KRT/Bulls

Dzieci urodzone przez zarażone matki

Narkomani używający strzykawek

Pracownicy służby zdrowia mający kontakt z krwią

Osoby utrzymujące stosunki seksualne z wieloma partnerami

Osoby poddane transfuzji krwi lub transplantacji narządów przed 1992 r.; osoby dializowane

O chorobie

- ▶ Wirusowa choroba wątroby; wyróżnia się pięć typów wirusów wywołujących wzw (nazwanych A, B, C, D, E).
- ▶ W USA wzw typu C jest najczęstszą infekcją przenoszoną przez krew i główną przyczyną transplantacji wątroby.
- ▶ Większość zakażonych osób zostaje nosicielami wirusa do końca życia; wirus może spowodować bliznowacenie lub zniszczenie wątroby.

Objawy

Zwykle brak zauważalnych objawów do czasu uaktywnienia się choroby.

Diagnoza

Test krwi

Leczenie

Jedynym środkiem jest interferon; skuteczny zaledwie w 20-30% przypadków.

Źródło: The American Medical Association's Family Medical Guide, The Complete Family Health Encyclopedia, Centers for Disease Control, the Liver Foundation

Infografika: 23.12.2010/Krzysztof Frąckiewicz

pracy. – Ale pod warunkiem, że robimy tak rzadko.

Abecadło wątrobowych wirusów

Szczególnie niebezpieczne dla wątroby są zakażenia wirusowe typu A, B i C (typów jest więcej, ale te są najczęściej spotykane). Wirusowe zapalenie wątroby typu A (popularnie nazywane żółtaczką pokarmową) najczęściej przenosi

się od chorego do zdrowego drogą „brudnych rąk”.

– Dlatego dla zdrowia wątroby należy często myć ręce, zawsze po wyjściu z toalety i przed jedzeniem – podkreśla pani profesor.

Natomiast do przeniesienia wirusów typu B i C niezbędny jest kontakt z krwią osoby zakażonej (stąd częste zakażenia pacjentów szpitalnych i narkomanów) lub kontakt

pliciowy. Przed zakażeniem wirusem B można chronić się poprzez szczepienia ochronne.

Warto dbać o wątrobę, a w okresie dużego obciążenia pracą wspomóc ją w działaniu. Można jej dostarczyć naturalne substancje budulcowe i przyspieszające regenerację. Wątrobie służą wyciągi z ziół o działaniu hepatoprotekcyjnym (ochraniającym komórki wątroby), np. wyciągi z nasion

ostropestu plamistego i ziela karczochów. Mogą być stosowane długo i dobrze hamują procesy chorobowe w komórce wątrobowej.

Alkoholowe choroby wątroby

Ich przebieg zależy od ilości spożywanego alkoholu, stanu odżywienia pacjenta, czynników genetycznych i metabolicznych. Mimo że jest duża za-

leżność między intensywnością picia alkoholu, a rozwojem choroby alkoholowej wątroby, to jednak nie wszyscy nadużywający napojów wysokoprocentowych zachorują.

Do uszkodzenia wątroby może prowadzić wieloletnie spożywanie około 20 g alkoholu dziennie przez kobietę i około 60 g przez mężczyznę.

Alkoholowe zapalenie wątroby może być wynikiem

spożywania 80 g alkoholu codziennie przez wiele lat.

Do marskości wątroby dochodzi, jak wykazują badania, w wyniku nadużywania alkoholu w dawce 160 g dziennie przez 8-10 lat.

Uwaga! Pierwsze objawy toksycznego wpływu alkoholu na wątrobę zwykle pojawiają się u osób 30-letnich, a poważne zaburzenia u 40-latków. ■