

PRYWATNE centrum odtruwania

Wątroba to największe laboratorium naszego ciała. Pracuje non stop. Bo bez wątroby komórki ciała byłyby „głodne”, a organizm zatrutyby się własnymi toksynami.

Tekst **Monika Nowak** Konsultacja **dr n. med. Jan Gietka**, hepatolog

Wątroba jest, obok skóry i jelit, największym narządem organizmu. Mieści się po prawej stronie, na granicy klatki piersiowej i jamy brzusznej. Nad wątrobą znajduje się przepona, natomiast od dołu sąsiadują z nią żołądek, dwunastnica i jelita. Zbudowana jest z tkanki miękkiej, więc to bardzo delikatny narząd. Na szczęście większa część wątroby jest osłonięta przez żebra. Reszta ściśle przylega do otaczających ją organów. Zdarza się nawet, że „sąsiedzi wątroby” odciskają na jej powierzchni swoje kształty. To najbardziej ukrwiony narząd, dlatego ma intensywną, czerwono-brązową barwę. Gdy dojdzie do uszkodzenia wątroby, zaczyna ona bardzo silnie krwawić.

OSOBISTY „REGENERATOR”

Wątroba to jedyny narząd organizmu, który potrafi się odbudowywać. Nie oznacza to jednak, że można obciążać ją nadmiernie. Zbyt duża ilość toksyn podawanych stale może ją zniszczyć. Wątroba pracuje na kilka etatów. Jednym z jej najważniejszych zadań jest odtruwanie organizmu. Hepatocyty przechwytyją szkodliwe dla organizmu związki,

takie jak alkohol lub składniki zawarte w lekach, i przekształcają je w nietoksyczne substancje. Potem te przetworzone „chemikalia” są wydalane z organizmu wraz z moczem i kałem. Wątroba to także ogromny magazyn. Przez ponad rok może „chomikować” witaminę A, D, B₁₂, żelazo oraz miedź, by wystarczyły organizmowi na czarną godzinę. Ten narząd zapewnia również dostawę energii.

PARAMETRY I OSIĄGI

- **Wątroba waży** od 1200 do 1500 g.
- **Jej szerokość** to ok. 24 cm, wysokość zaś maksymalnie 20 cm.
- **Ten narząd stanowi tylko 2 proc. masy całego organizmu** Jednak zużywa aż 1/4 tlenu przynoszonego przez krew, czyli prawie tyle co mózg.
- **Wystarczy godzina**, aby wątroba skutecznie „rozłożyła” jeden kieliszek wina.
- **W ciągu minuty** przez ten narząd przepływa ok. 1500 ml krwi.

PRZEPONA Główny mięsień oddechowy, który oddziela jamę brzuszną od klatki piersiowej.

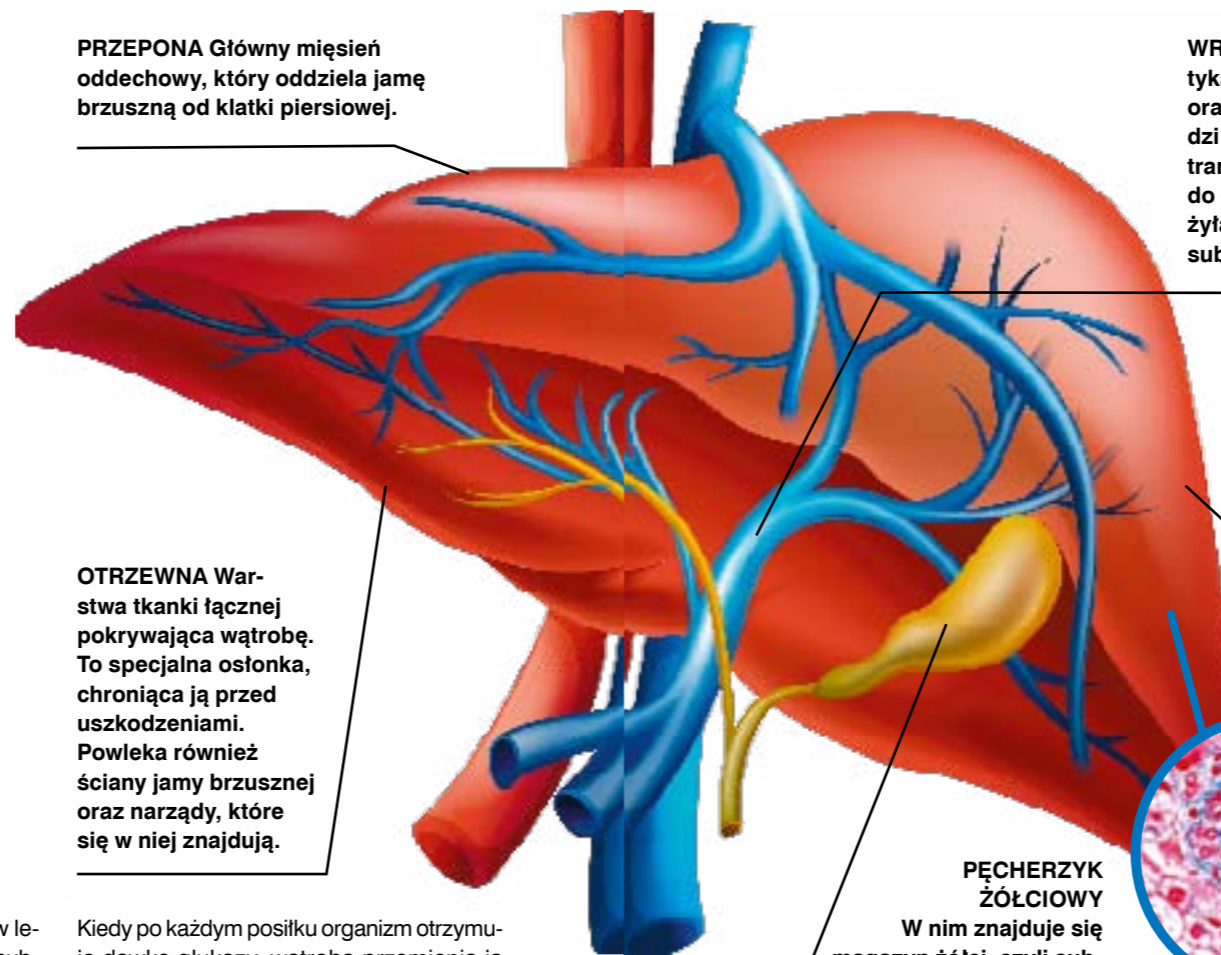
OTRZEWNA Warstwa tkanki łącznej pokrywająca wątrobę. To specjalna osłonka, chroniąca ją przed uszkodzeniami. Powleka również ściany jamy brzusznej oraz narządy, które się w niej znajdują.

Kiedy po każdym posiłku organizm otrzymuje dawkę glukozy, wątroba przemienia ją w glikogen i w tej formie magazynuje. Gdy nie masz czasu na śniadanie, wysyła zachowaną porcję energii, abyś nie zasnęła. W wątrobie każdego dnia wydziela się około jednego litra żółci, która pomaga w trawieniu tłuszczów i usuwa nadmiar cholesterolu z organizmu. Ten narząd wytwarza również 60 proc. białek, w tym albumin, które dbają o prawidłowe ciśnienie wewnątrz naczyń krwionośnych, co zapobiega obrzękom.

WARUNKI EKSPLOATACJI

Unikaj tego, co szkodzi wątrobie. Na „czarnej liście” są:

- ✓ **Alkohol** Wypijanie codziennie więcej niż jednego kieliszka może sprawić, że wątroba przestanie sobie radzić z rozkładaniem alkoholu. To może doprowadzić do marskości.
- ✓ **Fast foody** W hamburgerach i chipsach znajduje się mnóstwo sztucznych barwników i konserwantów. Gdy często sięgasz po takie przekąski, wątroba nie nadąża z ich przetwarzaniem.
- ✓ **Tłuszcz zwierzęcy** Porcja smażonego czerwonego mięsa to dla wątroby wyzwanie. Tłuszcz odkłada się w jej komórkach i może wywołać otłuszczenie tego narządu.

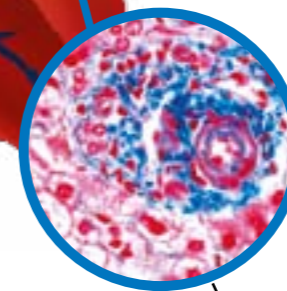


WROTA WĄTROBY W tym miejscu „spotykają” się przewody żółciowe, nerwy oraz naczynia chłonne. Do wrót prowadzi również tętnica wątrobowa, która transportuje natlenioną krew z serca do całego narządu. Znajduje się tu także żyła wrotna, która dostarcza wątrobę substancje do przetworzenia.

PŁATY Wątroba ma ich cztery. Prawy i lewy zajmują większą część tego narządu. Na tylnej powierzchni prawego płata znajdują się jeszcze dwa mniejsze, czyli czworoboczny i ogoniasty.

HEPATOCYTY To komórki wątrobowe. Tworzą małe skupiska, czyli tzw. zraziki w kształcie sześciokątów. Hepatocyty wykonują setki zadań. Odpowiadają m.in. za produkcję żółci oraz wydalanie glukozy do krwi.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY W nim znajduje się magazyn żółci, czyli substancji, która wspomaga trawienie i wchłanianie tłuszczów oraz usuwa cholesterol z organizmu.



SYGNALIZACJA ALARMOWA

Wątroba nie boli, bo nie jest unerwiona. Jednak pewne objawy mogą wskazywać, że dzieje się z nią coś niepokojącego.

- ✓ **Brak apetytu**, zmęczenie, żółtawy odcień skóry, bóle mięśni, brzucha oraz nudności mogą zwiastować jeden z typów zapalenia wątroby. Każda z odmian tej choroby wymaga konsultacji u lekarza.
- ✓ **Ciemna barwa moczu**, obrzęki na stopach, nudności, wymioty, przyrost lub spadek masy ciała, a także powiększenie się obwodu pasa i zaburzenia miesiączkowania to sygnały charakterystyczne dla marskości wątroby. Bez leczenia jest niebezpieczna.
- ✓ **Obrzęk w prawej części brzucha**, żółte białka oczu, swędzenie skóry, gorączka, brak apetytu, chudnięcie, wymioty to objawy WZW lub raka wątroby.

GROŹNE STŁUSZCZENIE

Wątroba wyjątkowo cierpi z powodu nadwagi i otyłości. Gdy kilogramów przybywa, tłuszcz odkłada się w obrębie komórek wątrobowych. Zaczyna się proces niealkoholowego stłuszczenia wątroby, który jest coraz częściej diagnozowany. Nieśie on za sobą negatywne skutki, bo prowadzi do marskości czy raka wątrobowokomórkowego. Ryzyko pojawienia się stłuszczenia wątroby rośnie także u osób z cukrzycą typu 2 i nadciśnieniem tętniczym. By do tego nie dopuścić albo powstrzymać niekorzystne zmiany w wątrobie, konieczna jest redukcja masy ciała.

UWAGA, AWARIA!

■ **Marskość wątroby** Jedną z jej głównych przyczyn jest otyłość i nadużywanie alkoholu. Procenty uszkodzają hepatocyty, co prowadzi do poważnych zaburzeń funkcji wątroby. Zaawansowanych zmian nie da się cofnąć ani wyleczyć. Jednak dzięki wczesnemu wykryciu tej choroby można opóźnić jej rozwój. Czasami jedynym ratunkiem jest przeszczep tego narządu.

■ **WZW A** Ten rodzaj wirusowego zapalenia wątroby nazywa się także „chorobą brudnych rąk”. Można nią się zarazić w publicznej toalecie, a nawet przez zjedzenie nieumytego owocu lub wypicie zanieczyszczonej wody. Gdy wirusem typu A zakazi się osoba dorosła, która ma kłopoty z wątrobą, może to doprowadzić do całkowitej niewydolności tego organu. Aby temu zapobiec, warto już we wczesnym dzieciństwie zaszczepić się przeciwko wirusowi. Dwie dawki uodporniają na całe życie.

■ **WZW B** Wirusem typu B można zakazić się podczas pobierania krwi, transfuzji lub przez seks. Łatwo go „złapać” nawet u manikiurzystki czy dentysty. Wirusowe zapalenie wątroby typu B jest aż sto razy bardziej zakaźne niż HIV. Może doprowadzić do przewlekłego zapalenia wątroby, jej marskości, a nawet nowotworu wątroby. Dostępna jest szczepionka, która całkowicie zabezpiecza przed tym wirusem.

■ **WZW C** Przenosi się głównie przez krew. U większości zakażonych powoduje przewlekłe choroby wątroby, a także zwiększa ryzyko zachorowania na marskość lub nowotwór. Niestety, na ten rodzaj wirusa nie ma szczepionki, ale można sprawdzić, czy nie jest się zakażonym. Istnieją testy na HCV, które powinny wykonać zwłaszcza osoby z grupy ryzyka. Na szczęście są już dostępne terapie, które pomagają wyleczyć chorobę.