

Uwaga! To szkodzi wątrobie

Wszyscy wiedzą, że nie lubi tłustego jedzenia i nadmiaru alkoholu. Ale okazuje się, że również zły wpływ mogą mieć inne czynniki, o których rzadko myślimy. Sprawdź jakie i naucz się unikać ryzyka.

**TEKST: WIKTORIA STASIOWSKA
KONSULTACJA: LEK. MED. JAKUB KLAPACZYŃSKI, HEPATOLOG, PORADNIA CHOROÓB
WĄTROBY HEPATOLODZY.PL**



Ból po prawej stronie rzadko jest sygnałem problemów z wątrobą.

Co codziennie przetwarza to, co jesz i pijesz. W jej wnętrzu następuje zamiana węglowodanów w glukozę. Produkuje żółć niezbędną do trawienia. Magazynuje też żelazo i witaminy, tworzy białka oraz czynniki krzepnięcia krwi. W niej odbywa się także proces odtruwania organizmu. Jest jak ogromna fabryka, która wykonuje tak dużą ilość złożonych działań, że dotychczas nie udało się stworzyć sztucznej wątroby. Ale wystarczy przesadzić z tłustym jedzeniem, alkoholem, lekami przeciwbólowymi, żeby wątroba miała znacznie więcej pracy. Wprawdzie potrafi wiele znieść, jednak gdy jest nadmiernie obciążana przez długi czas, jej uszkodzenia są nieuchronne. Co więcej pierwsze objawy, że z wątrobą coś jest nie tak, mogą być mylące i wcale nie kojarzą się z tym organem. Najczęściej są to bowiem: mdłości, osłabienie, ciągle zmęczenie czy ogólne złe samopoczucie. Ale bywa i tak, że problemy z wątrobą długo nie dają żadnych symptomów. Jako narząd nieunerwiony ona po prostu nie boli, a kojarzone z nią klucie pod prawym żebrzem, bywa najczęściej objawem kamicy żółciowej (drobnych złożeń w pęcherzyku żółciowym). Dlatego warto pamiętać o regularnych badaniach kontrolnych (patrz: ramka obok) i unikać czynników, które zaburzają pracę wątroby. Poznaj najczęstsze z tych, o których niewiele osób wie. Okazuje się, że

ZDJĘCIE: FOTOLIA (1)

mogą one szkodzić wątrobie równie mocno, jak codzienne duże dawki tłuszczu.

Połączenie alkoholu z lekami

To wybuchowa mieszanka, która bardzo negatywnie wpływa na pracę wątroby. Groźną kombinacją z winem lub piwem tworzący mogą medykamenty dostępne bez recepty. Przede wszystkim (uwaga!) leki przeciwbólowe zawierające paracetamol. Ale należy pamiętać, że praktycznie każdy lek może uszkodzić ten narząd (najgroźniejsze są antybiotyki, preparaty przeciwgrzybicze, hormonalne czy stosowane w leczeniu trądziku). Równie niebezpieczne mogą okazać się zioła niepewnego pochodzenia, np. stosowane do odchudzenia czy odżywki zawierające sterydy anaboliczne przyjmowane



w celu przyrostu masy mięśniowej. Wzajemny wpływ leków i alkoholu już dawno został potwierdzony naukowo. Dlaczego tak się dzieje? Alkohol wpływa na preparaty, które zażyłaś zmieniając ich metabolizm, wchłanianie, wiązanie z białkami krwi, dystrybucję (rozdział) w organizmie i wydalanie. W różny sposób zmienia też działanie medykamentów – może wzmacniać efekty farmakologiczne jednych lub hamować działanie innych. A to wszystko stwarza ryzyko toksycznego uszkodzenia wątroby. Pamiętaj więc o zasadzie, żeby powyższych leków nigdy nie mieszać z winem czy piwem. Zdecydowanie nie warto ryzykować.

✓ **NASZA RADA:** Gdy zażyłaś paracetamol, alkoholu możesz się napić dopiero

BADANIA, KTÓRE WARTO ZROBIĆ

Raz w roku zapisuj się na badanie określające poziom enzymów wątrobowych ALT i ATS – zwłaszcza gdy często dokuczają ci bóle brzucha, mdłości albo uczucie zmęczenia. Już nieznaczne uszkodzenie wątroby sprawia, że ilość tych enzymów przekracza normę (jest to zaznaczone na wydruku z wynikami). Jeżeli tak się zdarzy, zgłoś się do specjalisty, który zleci dodatkowe badania i sprawdzi, co

szkodzi twojej wątrobie. Na szczęście organ ten potrafi się regenerować i często do sprawności może przywrócić go modyfikacja diety (np. wyeliminowanie alkoholu). Ale zbyt wysoki poziom enzymów wątrobowych, może być również objawem wirusowego zapalenia wątroby typu B lub C (zarazić się można podczas wizyty u dentysty, w studiu tatuażu, u fryzjera czy kosmetyczki). Raz w roku warto zatem

wykonać analizę przeciwciał anti-HBs i anti-HCV. Jeśli kiedykolwiek szczeniłaś się na WZW typu B, wystarczy zbadać krew pod kątem przeciwciał antiHBs celem potwierdzenia skuteczności szczepienia, a jeśli się nie szczeniłaś, to warto rozważyć taką ewentualność. Niestety nie ma do tej pory szczepionki przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu C, dlatego zaleca się kontrolę antiHCV.

po 4–6 godzinach (to czas działania leku), a najlepiej zrezygnuj z niego całkowicie. Nie ma przecież pewności, że ból nie powróci i nie będzie potrzebna kolejna dawka leku. W przypadku stosowania antybiotykoterapii czy długotrwałej kuracji innymi wymienionymi na poprzedniej stronie preparatami nie pij alkoholu w ogóle przez cały okres brania leków.

Restrykcyjne diety odchudzające

Zbyt szybkie chudnięcie, czyli pozbywanie się tkanki tłuszczowej, powoduje, że nadmiar uwolnionego do krwi tłuszczu obrasta wątrobę. Może być to także powodem powstania kamieni w pęcherzyku żółciowym. Szczególnie szkodliwe są wszystkie diety eliminacyjne, np. białkowe które całkowicie usuwają z jadłospisu węglowodany (także z warzyw) oraz tłuszcze. Same białka, owszem, mają mało kalorii, ale do ich strawienia organizm potrzebuje dużo energii, którą czerpie z tkanki tłuszczowej. Jednak przero-bienie białka na energię wymaga od wątroby dużego wysiłku. Znacznie bardziej obciążającego ją niż przy przeróbce węglowodanów. Zmuszona do tak ciężkiej pracy łatwo ulega przeciążeniu i przestaje dobrze działać. Stosując niewłaściwą dietę można doprowadzić nawet do uszkodzenia wątroby.

✓ **NASZA RADA:** Jeśli się odchudzasz, dla dobra wątroby zadbaj, by nie tracić więcej niż 2 kg miesięcznie.

Tabletki antykoncepcyjne

Naturalna oczyszczalnia organizmu jest narządem narażonym na działanie hormonalnych składników tabletek. Te z dużymi dawkami estrogenów prowadzą do zmiany składu żółci, mają również negatywny

wpływ na transport żółci (mogą zwiększać ryzyko żółtaczkii tzw. cholestazy).
→

✓ **NASZA RADA:** Podczas stosowania długotrwałej (ponad dwuletniej) antykoncepcji z użyciem tabletek hormonalnych, raz w roku koniecznie wykonaj badania kontrolne enzymów wątrobowych.

Sok grejfrutowy i leki

Grejfrut sam w sobie wyrządza nam żadnej szkody, natomiast w połączeniu z lekami może wywołać groźne konsekwencje. Nie popijaj szczególnie leków nasercowych, obniżających poziom cholesterolu i ciśnienia. Wątroba, zamiast przygotować leki do działania, zajmie się przetwarzaniem soku grejfrutowego. Może to doprowadzić do zneutralizowania działania leków, zatrucia albo do przedawkowania.

✓ **NASZA RADA:** Jeżeli stale zażywasz leki na nadciśnienie lub obniżające cholesterol najlepiej w ogóle zrezygnuj z picia soku grejfrutowego i spożywania tych owoców.

Przejadanie się i jedzenie w pośpiechu

Często jadasz w pośpiechu? To błąd! Nie dasz swojej wątrobie czasu na wytworzenie potrzebnej do strawienia pokarmu żółci. To także ważne dla żołądka, bo może powodować niestrawność. Z kolei osoby, które jedzą dużo i mają sporą nadwagę, szczególnie narażone są na stłuszczenie wątroby. Zawsze lepiej zamiast dwóch obfitych posiłków w ciągu dnia zjeść pięć, ale skromniejszych.

✓ **NASZA RADA:** Staraj się zawsze jeść w spokoju. Znajdź czas, aby usiąść do posiłku bez stresu i pośpiechu. Dokładnie żuj wszystkie potrawy, ponieważ proces trawienia zaczyna się już w ustach. Spożywaj posiłki regularnie i unikaj przejadania się.