

# Jak tłuszcz szkodzi wątrobie

**Korzystamy z niej, gdy pijemy wino, jesteśmy na wycieczce rowerowej i lykamy tabletkę na ból głowy. Jak rozpoznać, czy mamy sprawną wątrobę?**

**Katarzyna Staszak**

**T**elewizyjne reklamy pokazują, że wątroba dokucza, gdy zjemy za dużo lub zbyt tłusto. – Po dużym posiłku możemy czuć dyskomfort przede wszystkim w żołądku i jelitach. Wątroba jest w zasadzie pozbawiona włókien nerwowych, dlatego prawie nigdy nie boli, choruje powoli i po cichu. Szkodzi jej nie jeden konkretny posiłek, tylko codzienne nawyki. Z karkówką z grilla musi sobie poradzić przewód pokarmowy, wątroba musi za to zająć się każdym kieliszkiem alkoholu czy zażyтым lekiem – tłumaczy dr n. med. Jan Gietka, hepatolog, ordynator I Oddziału w Wojewódzkim Szpitalu Zakaźnym w Warszawie.

Choroby wątroby powszechnie kojarzymy z nadużywaniem alkoholu lub wirusowymi zapaleniami wątroby.

Tymczasem najczęstszym schorzeniem dotyczącym tego narządu jest niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby.

– Cierpi na nią co czwarty Polak. Przyczyną nie jest nadmiar alkoholu, tylko zła dieta i choroby, które zwiększają ryzyko stłuszczenia wątroby – w pierwszej kolejności otyłość, insulinooporność i cukrzyca, ale też nadci-

śnienie tętnicze czy hipercholesterolemia – mówi dr Gietka.

## CZYM ZAJMUJE SIĘ WĄTROBA?

Wątroba nazywana bywa fabryką, bo wytwarza prawie wszystkie białka niezbędne do funkcjonowania naszego organizmu. Ma ponad 500 różnych zadań, np. przekształca podstawowe paliwo naszego organizmu – glukozę – w zapasy energii, czyli glikogen.

Z magazynu energii korzystamy podczas wysiłku, np. biegania czy jazdy na rowerze. Wątroba reguluje poziom tłuszczów we krwi, jest też naszą oczyszczalnią. To dzięki niej możemy rozłożyć alkohol, leki i usunąć potencjalnie szkodliwe produkty przemiany materii.

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby rozwija się powoli.

Jeśli zjemy więcej kalorii, niż codziennie zużywamy, rozrasta się nie tylko tkanka tłuszczowa, także komórki wątroby nabierają tłuszczu.

Przestają wtedy działać prawidłowo. Co ciekawe, taki stan może być spowodowany zarówno zbyt kaloryczną, niezdrową dietą, jak i wielodniowym głodem. – Objawy cho-

roby nie są charakterystyczne, to m.in.: zmęczenie, osłabienie, złe samopoczucie. Trudno takie odczucia przypisać jednoznacznie wątrobie. Duża część moich pacjentów to osoby z bardzo zniszczoną wątrobą, które przez lata nie były świadome, że chorują. Przychodzą do specjalisty, bo wystąpiła u nich żółtaczka lub wodobrzusze, czyli objawy charakterystyczne dla bardzo poważnych uszkodzeń wątroby. Jednak czasem nawet na tym etapie chorobę można zatrzymać, a nawet doprowadzić do częściowej regeneracji komórek wątroby. Wszystko zależy od tego, co jest przyczyną dolegliwości – wyjaśnia dr Gietka.

Niealkoholowym stłuszczeniem wątroby szczególnie zagrożone są osoby z: otyłością (zwłaszcza brzuszna), cukrzycą typu 2, insulinoopornością, wysokim stężeniem cho-

lesterolu we krwi, a szczególnie wysokim stężeniem trójglicerydów; zespołem policystycznych jajników. Choroby nie powinno się lekceważyć, bo staje się ona obecnie najczęstszą przyczyną marskości, transplantacji i raka wątroby.

## ALKOHOL SZKODZI RÓŻNIE

Wątroba oczyszcza organizm z alkoholu. Jeśli musi robić to regularnie, płaci za tę pracę wysoką cenę. – Zazwyczaj najpierw dochodzi do stłuszczenia wątroby, w większych ilościach alkohol może spowodować zapalenie wątroby. Tej choroby bardzo się boimy, bo wiąże się z dużym ryzykiem śmierci. Lata



Fundacja Avalon – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym z prośbą o pomoc finansową dla podopiecznego Marka, który od urodzenia zmaga się z Mózgowym Porażeniem opóźnieniem psychoruchowym, upośledzeniem w słuchaniu. Chłopiec bardzo potrzebuje rehabilitacji, która ma w jego życiu. Dzięki systematycznej rehabilitacji i mówić ale nie umie pisać, czytać i liczyć, chodzi do szkoły. Chłopiec ma zalecane wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne, które przekracza możliwości finansowe rodziny chłopca, więc Fundacja Avalon zwraca się do Państwa o każdą nawet najdrobniejszą w

Fundacja Avalon – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym

**62 1600 1286 0003 0031 86**

tytułem: na ochronę zdrowia 5272 Maksymilian



regularnego picia mogą wywołać marskość wątroby. Polega na tym, że zdrowe komórki wątroby zastępowane są tkanką włóknistą, która zmienia wątrobę w twarde, zbliżnawiały narząd. Różni się odpornością na alkohol. Te różnice widać między kobietami i mężczyznami, kobietom alkohol szkodzi bardziej i szybciej. Jednak nawet osoby tej samej płci, o tej samej masie ciała mogą wykazywać różną odporność na działanie alkoholu. Wpływają na to różnice genetyczne między nami. Trzech kolegów może zacząć regularnie razem pić w czasie studiów. Jeden dorobi się marskości wątroby koło pięćdziesiątki, drugi 20 lat później, a trzeci nie przestanie pić, ale umrze z innego powodu – tłumaczy dr Gietka.

Marskość może być wywołana każdym rodzajem zapalenia wątroby – niealkoholowym stłuszczeniowym, alkoholowym, wirusowym i autoimmunologicznym.

Autoimmunologiczne zapalenie oznacza, że komórki układu odpornościowego atakują własne tkanki. – W ogromnej większości tych chorób mamy leczenie przyczynowe mogące zatrzymać postęp marskości i uratować chorego – mówi dr Gietka.

## POLEKOWE USZKODZENIE WĄTROBY

Wątroba metabolizuje także leki, które przyjmujemy. Zaszkozić może nawet zwykły paracetamol sprzedawany niemal w każdym sklepie. Ten lek jest szczególnie niebezpieczny w połączeniu z alkoholem. Ulotki informują, że nie można przekroczyć 4 gramów paracetamolu na dobę, czyli ośmiu standardowych tabletek, z których każda zawiera 500 mg leku.

– Przy paracetamolu dokładnie znamy zagrożenie i jest ono przewidywalne, ten lek przy zbyt dużej dawce u każdej osoby bez wyjątku wywoła uszkodzenie wątroby. Inaczej jest np. z niektórymi antybiotykami, które często są przyczyną niespodziewanych uszkodzeń wątroby. Są leki, które potrafią po jednej tabletkę doprowadzić do dramatycznego załamania stanu wątroby. Reakcje takie mogą pojawić się niekiedy po kilku tygodniach od zakończenia przyjmowania leku. Nie jesteśmy w stanie takiej reakcji organizmu przewidzieć. To rodzaj nadwrażliwości typowej dla danej osoby. Tak działa część antybiotyków, ale też niektóre leki przeciwbólowe, np. ibuprofen. Taka reakcja wcale nie musi rozwinąć się przy pierwszej dawce leku, organizm może najpierw tolerować lek, a potem nagle już nie – opowiada dr Gietka.

Za toksyczną reakcję odpowiada układ odpornościowy, rozwija się ostry stan zapalny. Objawem takiego polekowego uszkodzenia wątroby może być żółtaczka.

– Zdarza się, że przez taką nieprawidłową reakcję na lek dochodzi do niewydolności wątroby i konieczny jest przeszczep narządu – mówi dr Gietka.

– Sięgamy po leki zbyt często. Kupujemy te dostępne bez recepty, zapominając, że leki, jeśli działają, to mają zawsze skutki uboczne. Muszę podkreślić, że 20 proc. uszkodzeń

wątroby, w tym ciężkich, jest skutkiem stosowania leków ziołowych i suplementów diety i ten odsetek rośnie z każdą dekadą. Wiele osób naraża się na interakcje lekowe, bo łączy preparaty przepisane przez lekarza z tymi bez recepty. Leki, preparaty ziołowe i suplementy diety powinniśmy brać tylko wtedy, gdy są konieczne i zalecane przez lekarza – przestrzega hepatolog.

## JAK SIĘ LECZY WĄTROBE?

Jeśli powodem uszkodzenia wątroby jest alkohol, należy go odstawić. Przy niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby lekarze zalecają zmianę stylu życia – zdrową dietę i i ruch.

– Niealkoholowe stłuszczenie wątroby towarzyszy otyłości i cukrzycy typu 2, dlatego nasi pacjenci mogą odnieść korzyści z leczenia tych chorób. W ostatnich latach pojawiły się skuteczne terapie na wirusowe choroby wątroby. WZW typu C jeszcze 10 lat temu było chorobą oznaczającą duże ryzyko marskości i raka wątroby. Teraz mamy leki, które są w stanie wyleczyć praktycznie każdego w ciągu trzech miesięcy bez istotnych działań niepożądanych. Przy WZW typu B jesteśmy może trochę mniej skuteczni, ale też mamy leki, które potrafią tego wirusa trzymać w szachu. Na autoimmunologiczne zapalenie wątroby mamy leki, które tłumią układ odpornościowy i zatrzymują postęp choroby. Na niektóre problemy z drogami żółciowymi mamy leki, które sprawiają, że żółć łatwiej z tych dróg wypływa, co spowalnia proces włóknienia wątroby – mówi dr Gietka.

Wątroba ma zdolność regeneracji. Nawet po zdiagnozowaniu marskości wciąż jest szansa, że pojawią się komórki, które zaczną prawidłowo pracować.

Z tych niezwykłych zdolności wątroby korzystają transplantolodzy. Pobierają od zdrowej osoby fragment wątroby i wszczepiają osobie chorej. Po jakimś czasie u dawcy i u biorcy pojawiają się nowe fragmenty narządów, bo wątroba potrafi odrosnąć.

## Jak sprawdzić stan wątroby

- Wyniki badań mogą pokazać, czy naszej wątrobie coś dolega:
- **Badanie krwi** – próby wątrobowe oznaczają aktywność enzymów wątrobowych (ALT, AST, ALP, GGTP) i bilirubiny.
- **Badanie USG, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny** – badania obrazowe pozwalają stwierdzić m.in. stłuszczenie wątroby, ocenić jej budowę lub wykryć guzy.
- **Biopsja wątroby** – pobrane komórki pozwalają stwierdzić, co spowodowało chorobę.