

O tym, że niedomaga zwykle dowiadujemy się przypadkiem albo gdy schorzenie jest już zaawansowane. Dlatego warto wiedzieć, co wątrobie szkodzi, jakie są jej choroby, jak je leczyć. • **Olga Kamińska, konsultacja: dr n. med. Jan Gietka, hepatolog, Poradnia Chorób Wątroby Hepatolodzy w Warszawie**



# Jak choruje wątroba?

**N**ajczęściej wątroba niedomaga z powodu otyłości, nadużywania alkoholu oraz niektórych leków, mogą atakować ją także wirusy.

## Niealkoholowe stłuszczenie

możesz o nim nie wiedzieć

Tzw. niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) często występuje u osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą typu 2.

**Objawy** Pojawiają się, gdy wątroba nie radzi już sobie ze stłuszczeniem. Może być to zmęczenie, osłabienie, bezsenność. Rzadziej – ból, ucisk w nadbrzuszu po prawej stronie.

**Badania** NAFLD może wykryć USG jamy brzusznej – stłuszczenie daje nadmiernie jasny obraz wątroby w USG. Trzeba oznaczyć poziom enzymów wątrobowych we krwi: ALT i AST. Niepokój powinna wzbudzić ich podwyższona aktywność. Chorobę ostatecznie potwierdza biopsja. Dzięki niej można ocenić rodzaj stłuszczenia. Jest szczególnie zalecana osobom z wysoką aktywnością enzymów wątrobowych, cukrzycą, nadeśnieniem. **Leczenie** Podstawą jest zmiana

stylu życia. Trzeba schudnąć, zwłaszcza zmniejszyć tkankę tłuszczową w obrębie brzucha. Aby to osiągnąć należy stosować dietę z ograniczeniem cukrów prostych oraz regularnie się ruszać: codziennie przez minimum 30 min spacerować, jeździć na rowerze, itp.

## Wirusowe zapalenie typu B

szczepienia chronią

To ostra, zapalna choroba zakaźna wywołana przez wirusa HBV (Hepatitis B Virus). Nieleczona

może prowadzić do marskości, a nawet raka wątroby.

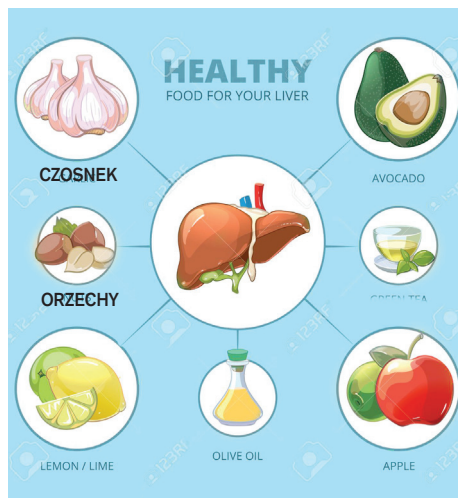
**Objawy** W początkowym etapie, ostrym zakażeniu przypominają grypę. Dokuczają ból mięśni i stawów, wysoka temperatura, osłabienie. W zaawansowanej postaci przewlekłego WZW typu B może występować żółtaczka, mocz o barwie piwa, ból w prawym podbrzeżu, powiększenie śledziony.

**Badania** Podstawą jest badanie na obecność antygenu HBs. Wynik dodatni potwierdza obecność zakażenia. Istotne może być też określenie podatności na zacho-



rowanie poprzez oznaczenie przeciwciał anti-HBs.

**Leczenie** W ostrej fazie choroby trzeba odpoczywać, stosować lekkostrawną dietę, ograniczyć aktywność fizyczną, unikać alkoholu, palenia papierosów. U osób dorosłych zakażających się tym wirusem



## Dieta dobra dla wątroby

**ODŻYWIJ SIĘ REGULARNIE** Jedz 5-6 mniejszych posiłków w ciągu dnia co 2-3 godziny, zamiast 3 dużych.

**OGRANICZ TŁUSZCZ ZWIERZĘCY I CUKIER** Najlepiej w ogóle nie jeść tłustych mięs, wędlin. Czerwone mięso zamień na chude drobiowe (bez skórki) oraz ryby, szczególnie morskie bogate w kwasy omega-3. Unikaj zasmażek, śmietany do doprawiania zup, sosów. Nie dostadź napojów i potraw – także miodem (to też cukier), nie pij gotowych napojów słodzonych. Ogranicz słodczyce, wypieki cukiernicze, produkty z białej mąki.

**WARZYWA DO KAŻDEGO POSIŁKU** Zawierają witaminy i są zdrowe, chociaż surowe mogą nie być lekkostrawne. Lepiej je dusić, piec, gotować na parze.



często dochodzi do samowyleczenia. W fazie przewlekłej WZW B mogą być potrzebne leki przeciwwirusowe, które hamują namnażanie się wirusa w organizmie.

**Ważne!** Zakażenia wirusem HBV można uniknąć dzięki szczepieniu. Potrzebną są trzy dawki szczepionki (koszt to ok. 50 zł za dawkę).

## Polekowe uszkodzenie

uważaj, co zażywasz

Wątrobę mogą uszkadzać m.in. niektóre antybiotyki i chemioterapeutyki, statyny, paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. z diklofenakiem, nimesulidem), leki przeciwgruźlicze. Do uszkodzenia dochodzi, gdy lek zostanie zażyty w zbyt dużej dawce, w wyniku jego działań niepożądanych albo reakcji alergicznej na lek – wtedy nawet mała dawka, np. jedna tabletką, może spowodować uszkodzenie.

**Objawy** Mogą być różne, w zależności od rodzaju leku, dawki. Np. mogą wystąpić świąd skóry, zaburzenia krzepnięcia krwi, nudności, wymioty, ból brzucha, żółtaczka. Mogą pojawić się po kilku godzinach od zażycia leku, ale też po kilku dniach czy nawet tygodniach.

**Badania** Trzeba oznaczyć we krwi 4 enzymy wątrobowe: ALT, AST, GGTP, ALP i stężenie bilirubiny.

**Leczenie** Trzeba natychmiast zaprzestać stosowania leku odpowiadającego za uszkodzenie wątroby. Ale jeśli dojdzie do ostrej niewydolności wątroby, wówczas konieczny jest jej przeszczep.

## Marskość

rozwijają się wiele lat

Jest konsekwencją przewlekłych chorób wątroby i działania czynników ją uszkadzających, tj. alkohol, leki, bogatotłuszczowa dieta. Przez lata stopniowo dochodzi do trwałej przebudowy miąższu wątroby, jej włóknienia – zamiast prawidłowych komórek wątrobowych powstają ich skupiska różnej wielkości tzw. guzki regeneracyjne, dochodzi do zmiany przepływu krwi w jamie brzusznej. Końcowy etap to prawie całkowite zwłóknienie narządu.

**Objawy** Gdy włóknienie wątroby jest zaawansowane, pojawiają się pajączki naczyniowe na plecach,

## Pomocne zioła i leki

**Ostropest** Aby wspomóc pracę wątroby, warto sięgnąć po ostropest. Roślina ta zawiera sylimarynę, która pomaga regenerować wątrobę. Zmielonym ziarnem ostropestu można posypywać sałatki czy zupy (do 2 łyżeczek dziennie). W porozumieniu z lekarzem warto sięgnąć po leki dostępne bez recepty (nie suplementy diety) zawierające sylimarynę, które wspomagają regenerację wątroby. Najlepiej, jeśli w jednej tabletkę leku będzie 150 mg sylimaryny.

**Karczoch** Pomaga wątrobie, ponieważ odprowadza zalegające w niej toksyny i pobudza produkcję żółci. Warto wybierać preparaty (syrupy, tabletki, krople) zawierające standaryzowany wyciąg z tej rośliny.



dekolcie, zacerwienione dłonie, żółtaczka, zanik masy mięśniowej, owłosienia, wodobrzusze, ból brzucha, skłonność do krwawień, np. z nosa, dziąseł czy krwawienie z żyłaków przełyku.

**Badania** Dzięki elastografii, czyli specjalistycznemu USG, dowiemy się, jak bardzo zaawansowany jest proces włóknienia wątroby. Jeśli nie znamy przyczyny (choroby), która doprowadziła do włóknienia, konieczna może być biopsja. Określi rodzaj i stopień uszkodzenia wątroby oraz może wskazać na chorobę, która spowodowała włóknienie.

**Leczenie** Marskości wątroby nie da się odwrócić. Ale włóknienie można zahamować i nie dopuścić do powikłań. Trzeba leczyć podstawową chorobę wątroby i eliminować czynniki pogarszające jej funkcjonowanie, np. wprowadzić specjalną dietę, unikać picia alkoholu.

reklama 1/2 pion