

zdrowie / KOBIETA

Gdy funkcjonuje prawidłowo, nie czujesz jej, nawet gdy raz na jakiś czas za dużo zjesz. Jeśli jednak zdarza się, że po obfitym posiłku „coś ci leży na wątrobie”, wybierz się na badania.

TEKST: ILONA KRAWCZYK

Wątroba sprawna na długie lata

Do niedawna panowało przekonanie, że poważne kłopoty z wątrobą mają głównie panowie nadużywający alkoholu. Okazało się jednak, że picie nadmiernych ilości napojów wysokokalorycznych nie jest jedynym sposobem na doprowadzenie do uszkodzenia tego narządu. Z powodu niedomagań wątroby cierpią również osoby mające nadwagę oraz palące papierosy. Kobietom przydarza się to tak samo często jak mężczyznom. Wątroba to jeden z tych narządów, bez których nie możemy żyć. Szczęśliwie, jest niezwykle odporna i szybko się regeneruje. Żeby ją trwale uszkodzić, trzeba się napracować. Niestety, gdy już się tak stanie, zwykle jest to nieodwracalne. Warto więc wiedzieć, jak postępować, by do takiej sytuacji nie dopuścić.

Nie boli? To wcale nie znaczy, że jest zdrowa!

Wątroba może nie boleć, nawet kiedy jest bardzo chora. Ten organ nie jest unerwiony, więc nie ma możliwości, by w taki sposób zasygnalizował nam swoje niedomaganie. Nie oznacza to jednak, że mając niesprawną wątrobę, nigdy nie będziesz odczuwać bólu. Gdy narząd ten w wyniku stanu chorobowego ulega

powiększeniu, jego zewnętrzne ściany zaczynają naciskać na otaczającą wątrobę unerwioną błonę surowiczą (tzw. torebkę wątrobową). Wtedy właśnie pojawiają się dolegliwości bólowe. Do powiększenia wątroby może dojść np. w wyniku dużego stłuszczenia albo marskości tego narządu. Opuchlizna może być także efektem stanu zapalnego

Sprawdź, czy wszystko z nią w porządku

- Podstawowym badaniem krwi pomagającym w zdiagnozowaniu chorób wątroby są tzw. próby wątrobowe (testy sprawdzające m.in. zawartość bilirubiny i enzymów wątrobowych AspAT, ALAT).
- Badanie poziomu enzymu GGTP (Gamma-glutamylotransferaza) we krwi pomaga rozpoznać uszkodzenie miąższu wątroby.
- Przy podejrzeniu zapalenia wątroby typu C wykonuje się test na obecność przeciwciał HCV.
- Test na obecność antygenu HBs pozwala zdiagnozować wirusowe zapalenie wątroby typu B.



(np. wirusowego albo mechanicznego zapalenia wątroby).

● Gdy niedomaga

Żle działająca wątroba nie daje sobie rady z pozbywaniem się toksyn, a organizm jest przez cały czas w stanie lekkiego zatrucia. Objawia się to m.in.: uczuciem ciągłego zmęczenia, osłabieniem oraz bólami głowy. Symptomm choroby wątroby może też być uporczywe swędzenie skóry. Jest to skutek wnikania kwasów żółciowych,

z którymi wątroba sobie nie radzi, do nabolka skóry. Charakterystycznym „wątrobowym” sygnałem jest lekko żółtawy odcień skóry i białek oczu. Jest to efekt odkładania się bilirubiny w tkankach. Bilirubina jest produktem przemiany materii, który powinien być z organizmu eliminowany właśnie przez wątrobę. Jeśli substancja ta odkłada się w komórkach organizmu, oznacza to, że wątroba nie wykonuje swojej pracy prawidłowo.



EKSPERT RADZI

prof. dr hab. med.
Kazimierz Madaliński
immunolog*

JAK MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ WIRUSOWYM ZAPALENIEM WĄTROBY TYPU C (WZW C)?

Zapalenie wątroby typu C jest ciężką i trudną do leczenia chorobą. Ponieważ nie istnieje szczepionka chroniąca przed HCV, bardzo ważna jest profilaktyka. Warto wiedzieć, że zakażeniem WZW C najbardziej zagrożone są osoby, które:

- przyjmują lub przyjmowały narkotyki (w zastrzykach),
- miały transfuzję krwi (i preparatów krwiopochodnych) przed 1992 rokiem (wtedy wprowadzono testy przesiewowe na zakażenie HCV),
- przebywały w instytucji zamkniętej (np. więzieniu) ponad trzy miesiące,
- przeszły operacje chirurgiczne, zabiegi endoskopowe, zabiegi okołoporodowe (np. cesarskie cięcie),
- poddawały się zabiegom akupunktury, zabiegom w salonach tatuażu (pamiętajmy więc, by wybierając się na zabiegi tego typu, zawsze pytać, czy narzędzia zostały wysterylizowane).

Jednym ze sposobów zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu C dzieci może być przekazanie tego wirusa przez matkę. Według dotychczasowych badań, około 0,3 proc. kobiet ciężarnych w Polsce jest zakażonych HCV. Szacuje się, że w blisko 6 proc. przypadków wirus przeniesie się na dziecko. Lekarze, którzy wiedzą o zakażeniu, mogą ryzyko zakażenia dziecka ograniczyć. Dlatego wszystkie kobiety spodziewające się dziecka koniecznie powinny zrobić test na obecność przeciwciała anti-HCV.

**Prof. dr hab. med. Kazimierz Madaliński jest Kierownikiem Pracowni Immunopatologii Zakażeń Hepatotropowych Zakładu Wirusologii Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny*

Na co choruje najczęściej?

- **Stłuszczenie wątroby** – stan, do którego dochodzi, gdy nadmiernie obciążona wątroba magazynuje tłuszcze zamiast je przetwarzać. Stłuszczenie jest stanem odwracalnym.
- **Marskość wątroby** – postępujące włóknienie mięszu tego narządu. Taki stan nieodwracalnie upośledza funkcjonowanie wątroby. Marskości nie można wyleczyć, można jedynie spowolnić jej rozwój
- **Zapalenie wątroby** – stan zapalny, którego przyczyną może być zakażenie wirusem (WZW A, B lub C), a także choroba autoimmunologiczna. Za najniebezpieczniejsze jest uznawane zapalenie wątroby typu C, które, jeśli nie zostanie odpowiednio wcześniej wykryte i nie jest leczone, może doprowadzić do rozwoju marskości wątroby albo stać się przyczyną powstania nowotworu.

Co jej najbardziej szkodzi, a co pomaga?

Czego wątroba nie lubi najbardziej? Obciążenia ponad miarę. Przede wszystkim nadmiarem jedzenia – szczególnie tego, które zawiera dużo tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, ale także wszystkiego co smażone. Zadaniem wątroby jest m.in. przetwarzanie tłuszczu, ale gdy przesadzasz ze „staropolską dietą”, nie daje sobie rady. Kwasy tłuszczowe są wtedy magazynowane w jej komórkach, a efektem jest stan nazywany stłuszczeniem wątroby. Jego przyczyną może też być alkohol, jeden z największych wrogów wątroby. Etanol jest dla organizmu trującą, dlatego wątroba musi go zneutralizować w pierwszej kolejności. Im więcej go pijemy, tym trudniejsze ma zadanie i tym bardziej zaniedbuje przetwarzanie kwasów tłuszczowych. Wątrobie szkodzą też leki – szczególnie antybiotyki i niesterydowe leki przeciwzapalne, czyli popularne leki przeciwbólowe takie jak ibuprofen czy ketonal, a także paraceta-

mol. Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy zrezygnować z zażywania leków przepisanych przez lekarza czy męczyć się z silnym bólem głowy. Biorąc leki tego typu, warto jest jednak wspomóc wątrobę środkami usprawniającymi jej pracę (np. lekami zawierającymi wyciąg z owocu ostropestu plamistego takimi jak Sylimarol albo środkami zawierającymi fosfolipidy, np. Essentiale Forte). Takie wsparcie przyda się wątrobie także wtedy, gdy zjesz za dużo albo kiedy przesadzisz z alkoholem.

● Dobre tłuszcze

Jeśli chcesz, by twoja wątroba była zdrowa, przede wszystkim jedz regularnie. Ten narząd najlepiej się czuje, gdy jadasz niewielkie porcje pięć razy dziennie. Pamiętaj też, że wątroba potrzebuje kwasów tłuszczowych omega-3 i 6. Do diety należy więc włączyć produkty, które je zawierają – oleje roślinne (oliwa, olej rzepakowy) i ryby morskie. ●