pacjent.gov.pl

Zadbaj o wątrobę

Data aktualizacji
2023-01-13

Jaką funkcję pełni wątroba

Wątroba ma szczególną budowę anatomiczną i pełni wiele różnych funkcji, bez których nasz organizm nie mógłby sobie poradzić. W wątrobie:

- zachodzą przemiany najważniejszych składników odżywczych, czyli białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych
- wytwarzana jest żółć, która jest niezbędna w procesie trawienia i wchłaniania tłuszczów w przewodzie pokarmowym
- wytwarzany jest cholesterol
- zachodzą procesy kluczowe w metabolicznej aktywacji witaminy D
- neutralizowane są różne toksyny
- magazynowane są podstawowe składniki odżywcze, witaminy A, D, B12 i ferrytyna (białko, które magazynuje żelazo w organizmie)
- pełnione są funkcje immunologiczne.

Co szkodzi wątrobie

Do głównych czynników powodujących uszkodzenie wątroby, które mogą prowadzić do marskości tego narządu, zaliczamy:

- przewlekłe zakażenie wirusem HBV lub HCV
- nadmierne spożywanie alkoholu (alkoholowa choroba wątroby)
- otyłość i zespół metaboliczny prowadzące do stłuszczenia wątroby (niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby).

Uszkodzenie miąższu wątroby skutkuje włóknieniem i przemianą struktury tego narządu – powstają nieprawidłowe guzki, zwane regeneracyjnymi. Z czasem zmniejsza się liczba zdrowego miąższu, co wpływa na funkcjonowanie wątroby – pojawiają się zaburzenia jej czynności oraz struktury. Stan ten nazywamy marskością wątroby. Zazwyczaj marskość rozwija się powoli przez lata. Najczęściej niezauważalnie, bez specyficznych objawów. Poważnym następstwem marskości wątroby może być rak wątrobowokomórkowy.

Jak chronić wątrobę

Wątroba nie boli, gdy choruje. W dodatku podstawowe badania laboratoryjne nie zawsze wykazują, że uległa uszkodzeniu. Dlatego tak ważne jest dbanie o swoją wątrobę! Jak to robić?

1. Zaszczep się przeciwko wzw typu B

Szczepienia są najlepszą formą ochrony przed wzw B.

Szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B od 1994 roku są bezpłatne dla noworodków. Wykonuje się je także bezpłatne u osób dorosłych, które nie były wcześniej zaszczepione, a są narażone w sposób szczególny. Są to:

- uczniowie i studenci szkół medycznych lub na kierunkach medycznych
- osoby wykonujące zawód medyczny narażone na zakażenie
- osoby szczególnie narażone na zakażenie w wyniku styczności z osobą zakażoną HBV
- osoby zakażone wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV)
- osoby w fazie zaawansowanej choroby nerek lub dializowane.

Sprawdź, czy jesteś zaszczepiony przeciw wzw B trzema dawkami.

Przeczytaj o szczepieniu przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Nie istnieje szczepionka przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu C. Dlatego tak ważne jest wykonywanie badań (tzw. testowanie, aby wykryć zakażenie) i leczenie osób zakażonych. Istotne jest również minimalizowanie narażenia na zakażenie HCV.

2. Testuj się – wykonuj badania przesiewowe

Zakażenia wirusami HBV i HCV przez wiele lat mogą przebiegać bezobjawowo lub skąpoobjawowo, co utrudnia rozpoznanie zakażenia tymi wirusami. Trudno jest też określić konkretny moment zakażenia. Mogło do niego dojść w bardzo wielu sytuacjach.

Sprawdź, w jakich sytuacjach dochodzi do zakażenia wirusami HBV i HCV.

> **Szybkie wykrycie zakażenia i szybkie rozpoczęcie leczenia może uchronić od poważnych następstw, w tym raka wątrobowokomórkowego.**

Jeżeli narażenie na zakażenie jest zwiększone, badania powinny być powtarzane.

Badania w kierunku wczesnego wykrycia zakażeń HBV i HCV są dostępne bezpłatnie w ramach pilotażowego programu profilaktyki nowotworów wątroby. W programie wykorzystano szybkie testy w kierunku zakażeń HBV i HCV, co jest dużym udogodnieniem. Poza programem bezpłatne badania w kierunku zakażenia HCV u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej są niedostępne. Warto więc skorzystać z okazji i wziąć udział w badaniach w ramach tego programu.

Program realizowany jest w 6 województwach: pomorskim, warmińsko-mazurskim, kujawsko-pomorskim, małopolskim, świętokrzyskim, podkarpackim. Dostępny jest w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), które zgłosiły się do programu.

Przeczytaj w zakładce „Programy profilaktyczne”, jak skorzystać z programu profilaktyki nowotworów wątroby.

Przeczytaj na stronie kampanii „Listy od W.”, jak skorzystać z pilotażowego programu profilaktyki nowotworów wątroby.

3. Lecz się – gdy wykryto u Ciebie zakażenie

Skuteczne terapie mogą wyeliminować wirusa HCV z organizmu, zanim zniszczy on wątrobę i pogorszy komfort życia.

Całkowite usunięcie z organizmu wirusa HBV jest niemożliwe, ponieważ integruje się on z materiałem genetycznym osoby zakażonej. Jednak leczenie wzw typu B hamuje postęp włóknienia wątroby oraz redukuje ryzyko wystąpienia raka wątrobowokomórkowego.

Leczenie wzw typu B i C redukuje również zakaźność, czyli możliwość zakażenia innych osób.

4. Zapobiegaj zakażeniom

Do zakażenia może dojść w wyniku przerwania ciągłości tkanek i kontaktu z zakażoną krwią. Przerwanie ciągłości tkanki ma miejsce np. podczas skaleczenia, nacięcia lub nakłucia skóry czy robienia zastrzyku.

Wirusy HBV i HCV znajdują się nie tylko w świeżej krwi osoby zakażonej, lecz także w śladowych ilościach krwi pozostawionej na używanych wcześniej narzędziach. Mogą być np. w zaschniętej krwi na cążkach do skórek, niekoniecznie widocznej gołym okiem.

Sprawdź, co musisz wiedzieć, by zmniejszyć narażenie na zakażenie wirusami HBV i HCV podczas

zabiegów pozamedycznych. **Przeczytaj artykuł *Uroda z certyfikatem bezpieczeństwa.***

Do zakażenia może także dojść w sytuacji intymnej – poprzez kontakty seksualne.

Wirusy HBV i HCV mogą również zostać przeniesione z zakażonej matki na dziecko podczas ciąży i porodu.

Zobacz, jak zapobiegać zakażeniom.

5. Zmień styl życia na prozdrowotny

Racjonalne odżywianie pomaga zachować wątrobę w dobrej kondycji. Nie ma jednej, uniwersalnej diety wątrobowej, gdyż w zależności od stanu zdrowia pacjenta, w tym stopnia uszkodzenia wątroby czy chorób współistniejących, dietę ustala się indywidualnie.

Istnieją jednak zasady, których warto przestrzegać:

- ogranicz albo wyklucz spożycie alkoholu
- zamień tłuszcze nasycone na nienasycone
- spożywaj codziennie warzywa i owoce
- unikaj żywności wysokoprzetworzonej
- zredukuj masę ciała, ale nie stosuj „cudownych diet”
- uprawiaj regularną aktywność fizyczną
- wypijaj ok 2 l wody dziennie.

Przeczytaj o sposobie odżywiania wspomagającym wątrobę w artykule *Dieta w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby.*

Czym jest kampania „Listy od W.”

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny przygotował kampanię edukacyjno-informacyjną realizowaną w ramach projektu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020. Jej celem jest wzrost świadomości na temat raka watrobowokomórkowego. Kampania przedstawia wątrobę jako wyjątkowy narząd, który nie boli, nie może więc bezpośrednio zakomunikować, że dzieje się z nim coś złego. Spersonifikowana wątroba daje o sobie znać za pomocą listów, e-maili, wiadomości pozostawionych na automatycznej sekretarce.

Twarzami kampanii zostały znane i lubiane postaci filmu i internetu.

Przeczytaj więcej o kampanii realizowanej przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.