

Przeciwutleniacze - sposób na zdrowie

Trzustka jest usytuowana w głębi środkowej części brzucha i odpowiada m.in. za produkcję insuliny. Stan zapalny lub infekcja trzustki może nawet zagrażać życiu.

lek. med. Urszula i Wojciech Urbaczkowie

Wytwarza też kilka enzymów: lipolityczne (np. lipaza), glikolityczne (np. amylaza) oraz proteolityczne (np. tripsyna), służących do trawienia pokarmów. Uszkodzenie, stan zapalny lub infekcja tego narządu, czyli zapalenie trzustki może mieć postać ostrą, która trwa zaledwie kilka dni i jest chorobą zagrażającą życiu (10% przypadków ma rokowanie śmiertelne) oraz postać przewlekłą, w której bóle brzucha nawracają co kilka tygodni lub miesięcy.

Ostre zapalenie trzustki

Choroba może wystąpić w każdym wieku, jednak najczęściej pomiędzy 40 a 60 rokiem życia. Rasa i czynniki dziedziczne nie odgrywają roli. U dzieci ostre zapalenie trzustki występuje bardzo rzadko i związane jest z następującymi czynnikami etiologicznymi: urazem, zapaleniem ślinianki przyusznej, hiperlipidemią oraz pasożytami. Istnieje wiele czynników wywołujących ostre zapalenie trzustki. Najczęstszą przyczyną są choroby dróg żółciowych (np. kamica żółciowa, zapalenie pęcherzyka żółciowego) - około 75% przypadków oraz nadużywanie alkoholu - około 13 % przypadków.

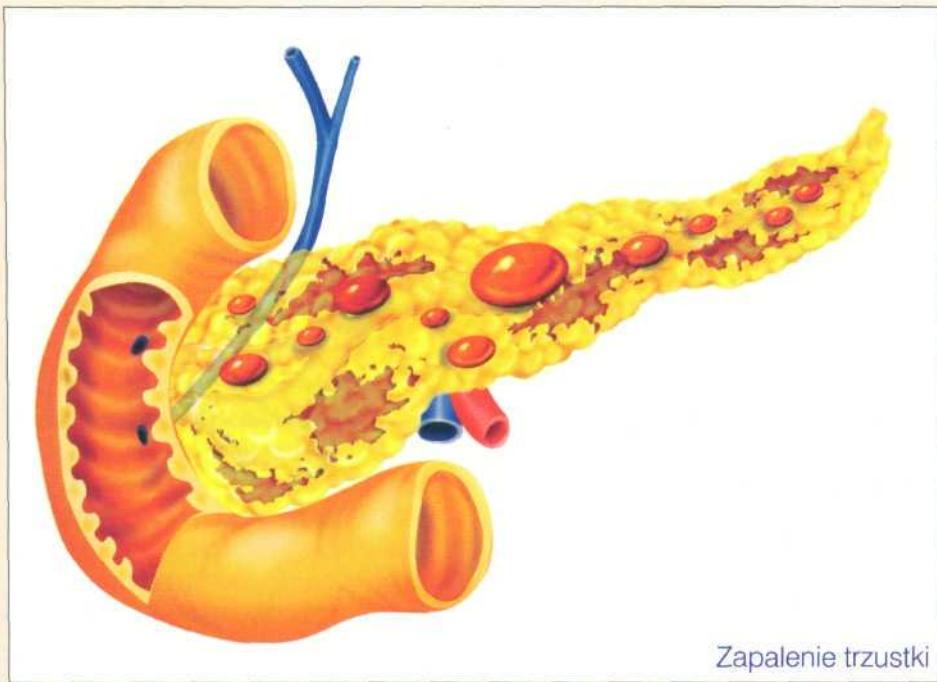
Etiologia urazowa, nadczynność przytarczyc, hiperlipidemia, zmiany naczyniowe, uszkodzenia polekowe, czynnik infekcyjny odgrywają minimalną rolę. Zapalenie trzustki o niewyjaśnionej etiologii stanowi około 12% przypadków.

Bezpośrednim czynnikiem wywołującym ostre zapalenie trzustki jest samostrawienie narządu przez zaczyny trzustkowe (proenzymy). Wymienione wcześniej czynniki etiologiczne działają więc za pośrednictwem mechanizmów prowadzących do uszkodzenia komórki pęcherzyka trzustkowego oraz do uwalniania z niej i aktywowania zaczynów trzustkowych. Jako mechanizmy patogenne w grę wchodzi przede wszystkim zastój i nadciśnienie

w drogach trzustkowych oraz zaciekanie żółci i treści dwunastniczej do przewodów trzustkowych. Bez względu na mechanizm powstawania, zapaleniu trzustki towarzyszy opuchnięcie przewodu trzustkowego i zablokowanie prawidłowego przepływu enzymów trawiennych do jelita. Trzustka jest przekrwiona, a enzymy wracają do tkanek, podrażniając je i pogłębiając stan zapalny. Choroba z reguły rozpoczyna się nagle bardzo gwałtownym bólem umiejscowionym w nadbrzuszu i promieniującym do pleców. Jest to ból przeszywający, najczęściej połączony z gorączką, mdłościami i wymiotami. Bardzo szybko pojawiają się objawy wstrząsu (zapaść naczyniowa). Ciężka zapaść może przejść w stan śpiączkowy i prowadzi w nielicznych przypadkach już w pierwszych godzinach do zgonu. Nierzadko dochodzi do zmian martwiczych w narządach mięszo-owych, a więc w wątrobie, nerkach, śledzionie i sercu. Ostre zapalenie powoduje uszkodzenie tkanki gruczołowej trzustki, prowadzące do zaburzeń trawienia oraz upośledzonego wchłaniania. W 10% przypadków rozwija się cukrzyca. W czasie ostrej fazy ataku nie je się nic. Konieczny jest wtedy pobyt w szpitalu, gdzie chory dostaje kroplówki dożylnie i środki przeciwbólowe. Po ustąpieniu ataku może przyjmować klarowne płyny i powoli wracać do normalnej diety.

Przewlekłe zapalenie trzustki

Najczęściej rozpoznaje się je między 30 a 50 rokiem życia, przy czym dużo częściej u mężczyzn. Niekiedy choroba występuje już w dzieciństwie u kilku członków rodziny i wtedy mówimy o tzw. postaci rodzinnej (przyczyną są zaburzenia metaboliczne, głównie lipidowe). W 75% przewlekłe zapalenie trzustki ma charakter nawracający i przebiega w rzutach jako ostre nawracające zapalenie.



Zapalenie trzustki

Pierwotne przewlekłe zapalenie trzustki występuje zwykle na tle zmian zwapniających, które rozwijają się w świetle przewodów trzustkowych. Wtórne rozwija się najczęściej w przebiegu chorób dróg żółciowych, wskutek zmian naczyniowych, w zatruciach (także lekami), przy infekcjach wirusowych oraz alkoholizmie i niedożywieniu. W około 30 % przypadków nie można ustalić przyczyny choroby. Istotę przewlekłego zapalenia trzustki stanowi postępujące i uogólnione włóknienie (rozwój tkanki łącznej), które prowadzi do zaniku czynnego mięszu gruczołowego, a w następstwie do niedomogi wydzielniczej tego narządu. Proces ten jest nieodwracalny i postępujący. Przewlekłe zapalenie trzustki rozpoczyna się stopniowo narastającymi dolegliwościami w nadbrzuchu, często z nudnościami, rzadko z wymiotami oraz zmniejszonym łaknieniem. Po kilku lub kilkunastu latach trwania choroby dochodzi do wyraźnej niedomogi czynnościowej trzustki z charakterystycznymi objawami klinicznymi: bóle brzucha, biegunka tłuszczowa, cukrzyca, znaczne wyniszczenie. Gdy ataki powtarzają się, to coraz więcej tkanki trzustki ulega zniszczeniu i zaburzona zostaje prawidłowa funkcja trawienia. Wtedy zjedzony pokarm nie zostaje całkowicie strawiony z powodu braku niezbędnych enzymów i jest wydalony z kałem w prawie nie zmienionej postaci. Największym problemem jest trawienie tłuszczu, który jest wydalany z organizmu, a wraz z nim uciekają

witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (wit. A, D, E i K).

Leczenie

W leczeniu bardzo ważne jest właściwe odżywianie. Górna granica spożywanych tłuszczów (jedno- i wielonasyconych) powinna wynosić 15% całości spożywanych kalorii. W przewlekłym zapaleniu trzustki za mało mamy także enzymów trawiących białka. Zaleca się spożywanie białek zwierzęcych (ponieważ dostarczają one niezbędnych aminokwasów), ale w ograniczonej ilości, 80 do 100g dziennie (głównie drób i ryby). Podstawę diety powinny stanowić węglowodany złożone, bez dodatku tłuszczów (warzywa, owoce, rośliny strączkowe, makarony), bo do ich strawienia nie są wymagane enzymy trzustkowe. Należy również uzupełniać podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (wit. A, D, E i K). Konieczne jest całkowite odstawienie alkoholu. Jednym z powikłań przewlekłego zapalenia trzustki jest cukrzyca, bo chory narząd nie wytwarza dostatecznej ilości insuliny. Potrzebna jest wtedy „obca” insulina lub leki obniżające poziom cukru. Niezmiernie ważną rzeczą jest uzupełnianie enzymów, których nie wytwarza trzustka. Przyjmuje się je przed i w trakcie posiłków. Ostatnio zaobserwowano, że zapalenie trzustki może zostać zapoczątkowane lub zaostrzone przez wolne rodniki. Wysoce wskazane byłoby przyjmowanie przeciwutleniaczy, czyli dodanie ich do diety w postaci suplementów.

Rak trzustki

Spośród złośliwych guzów trzustki najczęściej występuje rak, a znacznie rzadziej mięsak. Rak trzustki stanowi około 4 % wszystkich nowotworów złośliwych i poza rakiem żołądka i jelit jest najczęstszym nowotworem narządów przewodu pokarmowego. Może wystąpić w każdym wieku, ale poniżej 40 roku życia należy do rzadkości; występuje dwukrotnie częściej u mężczyzn. Podstawowe objawy kliniczne to bóle brzucha (przeważnie stałe), spadek masy ciała (chudnięcie jest szybkie i postępujące) oraz żółtaczka (częściej mechaniczna - ponad 65% przypadków), która ma również charakter postępujący. W części przypadków obserwuje się powiększenie śledziony. W przebiegu choroby może dojść do zaburzeń psychicznych (tendencje samobójcze). Należy pamiętać o cukrzycy, ponieważ zaobserwowano istnienie pewnej zależności tych dwóch stanów chorobowych. W sytuacji, w której pojawiają się trudności w kontroli cukrzycy dotychczas wyrównanej lub nagle wystąpi cukrzyca u osób w wieku średnim (bez wywiadów rodzinnych), z szybkim chudnięciem, wtedy powinno się nasuwać podejrzenie złośliwego guza trzustki. Poza tym rak trzustki występuje u osób chorych na cukrzycę dwukrotnie częściej niż u zdrowych.