

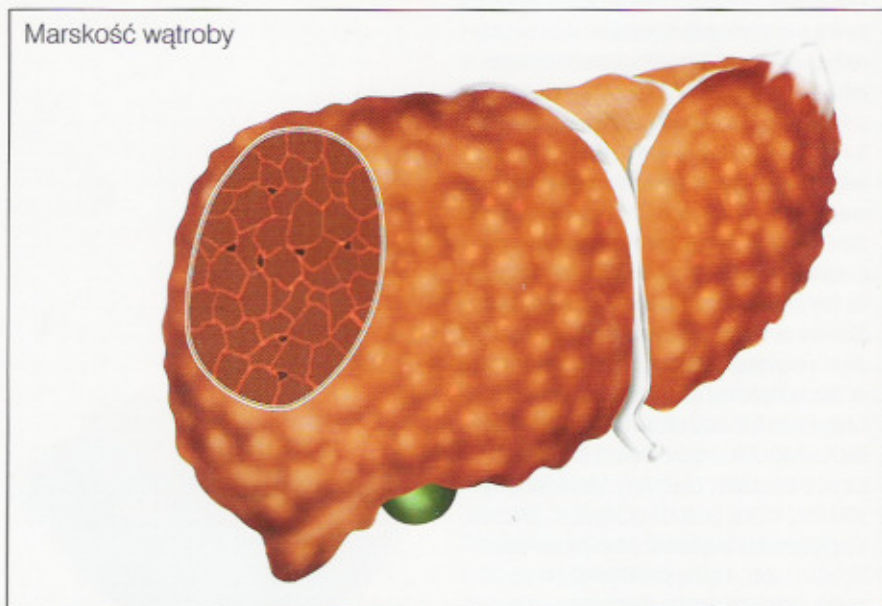
# Centrum dowodzenia całego układu

Wątrobą to najważniejszy narząd odpowiedzialny za przemianę materii naszego ustroju. W wątrobie bowiem odbywa się główna przemiana białek, węglowodanów i tłuszczów.

lek. med. Urszula i Wojciech Urbaczek

W komórkach wątroby znajdują się najliczniejsze, w porównaniu z komórkami innych narządów, enzymy. Komórki wątrobowe są stale zagrożone niedotlenieniem, ponieważ tylko 25% krwi przepływającej przez wątrobę stanowi krew tętnicza.

Marskość wątroby



Niedotlenienie wątroby powstaje wskutek: zmniejszonego przepływu krwi przez wątrobę (wstrząs, krwotok, niewydolność krążenia), oddychania powietrzem o małej zawartości tlenu (w górach), zwiększenia procesów metabolicznych w wątrobie (np. nadczynność tarczycy). Skład chemiczny wątroby oraz jej wielkość w dużym stopniu zależą od sposobu odżywiania.

### Niedobór białka

Od dawna już zauważono, że podczas długotrwałego niedoboru białka w pożywieniu dochodzi do ciężkiego uszkodzenia wątroby, z dużymi ogniskami martwiczymi. Ogniska te po pewnym czasie ulegają zwłóknieniu, prowadząc do zmian marskich w wątrobie. Spraw-

na czynność wątroby zależy przede wszystkim od odpowiedniego pożywienia, dostarczającego niezbędnych składników dla prawidłowej przemiany materii komórki wątrobowej. Często zastanawiamy się gdzie znajduje się „centrum dowodzenia naszego organizmu”. Niektórzy twierdzą, że w sercu, inni, że w mózgu. Francuzi są przekonani, że najważniejszym organem utrzymującym w równowadze przemiany biochemiczne jest wątroba. Gdy ona niedomaga, niedomaga cały organizm.

### Zapalenie wątroby

Najczęstszym schorzeniem wątroby jest **zapalenie**. Istnieje kilka typów zakaźnego zapalenia wątroby, które może wywołać każdy wirus, grzyb lub bakteria. Najczęściej wirusowe zapalenie wątroby spowodowane jest przez wirusy A, B i C. Wszystkie one dają ostre objawy, ale tylko typ A rokuje trwałe wyleczenie.

**Zapaleniem wątroby typu A** można się zarazić, pijąc skażoną wodę lub jedząc zakażoną żywnością. **Żółtaczką typu B** zaraża się przez kontakt z zakażoną krwią. Dlatego występuje najczęściej u narkomanów, używających wspólnych strzykawek oraz pracowników służby zdrowia, mających kontakt z zarażonymi pacjentami. **Zapalenie wątroby typu C** prawie zawsze związane jest z transfuzją krwi. Najczęściej zakażenie wirusem A przebiega bezobjawowo. Przebywamy w miejscu o niskim poziomie higieny, jemy niemyte pokarmy (np. owoce, warzywa), a po kilku tygodniach zauważamy u siebie brak apetytu oraz stany podgorączkowe. W następnym tygodniu zauważamy ciemną barwę moczu (kolor piwa), mamy bóle mięśniowe, a białkówki oczu i skóra robią się żółte. Wezwany lekarz stwierdza żółtaczkę i okazuje się, że mamy wirusowe zapalenie wątroby. Złe samopoczucie, stany podgorącz-

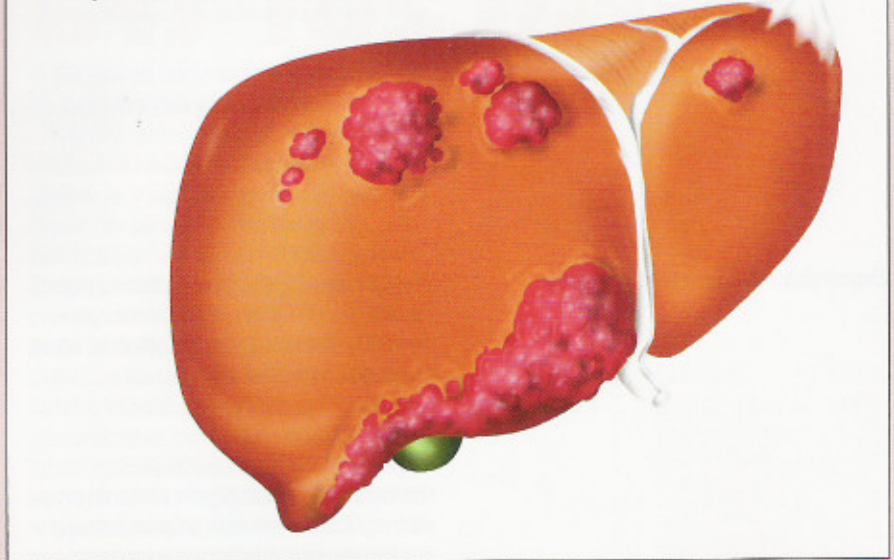
kowe, bóle mięśniowe, słaby apetyt, żółtaczka i zmęczenie są bardzo charakterystyczne dla wszystkich typów wirusowego zapalenia wątroby (A, B i C). Różnią się one jednak długością okresu wylegania choroby. Objawy wirusowego zapalenia wątroby typu A pojawiają się po 3-6 tygodniach od momentu zakażenia. Okres wylegania żółtaczki zakaźnej typu B i C trwa 3-6 miesięcy, występuje także niebezpieczeństwo późniejszych powikłań. Zapalenie wątroby typu A rzadko jest przyczyną zgonu chorego lub długotrwałych powikłań. Stan zdrowia większości chorych w ciągu kilku tygodni wraca do normy. Duża liczba chorych na zapalenie wątroby typu B i C także wraca do pełnego zdrowia. U pewnej jednak grupy chorych zapalenie ma przebieg bardzo ciężki, przedłużający się. Wtedy ostry stan zapalny choroby przechodzi w proces przewlekły. Postępuje wówczas niszczenie komórek wątrobowych, które mogą doprowadzić do zaburzenia funkcji tego organu, a nawet śmierci.

Oprócz wirusów i innych drobnoustrojów zakaźnych, zapalenie wątroby może być spowodowane przez alkohol, proces nowotworowy (rak) oraz liczne toksyny.

## Alkohol

Bardzo często choroby i stany zapalne wątroby związane są z nadużywaniem alkoholu. Uzależnienie od alkoholu w każdym stadium choroby wiąże się z niedoborami w odżywianiu. Alkohol jest bowiem produktem wysokokalorycznym, ale nie dostarcza żadnych składników mineralnych, a dodatkowo uszkadza komórki wątrobowe. To sprawia, że osoby nadużywające alkoholu mogą mieć „problemy wątrobowe” nawet wtedy, gdy dobrze się odżywiają. Pierwszymi objawami szkodliwego działania alkoholu jest odkładanie tłuszczu w wątrobie (stłuszczenie wątroby). Nie wywołuje ono żadnych objawów chorobowych, może się cofnąć, jeśli zaprzestaniemy picia alkoholu. Kontynuowanie picia prowadzi niestety do przedłużającego się stanu zapalnego, „bliznowacenia” i w konsekwencji do **marskości wątroby**. U 20% pijących jest ono śmiertelne. Postępująca marskość wątroby jest nieuleczalna, ale zaprzestanie picia alkoholu zapobiega pojawianiu się kolejnych ognisk bliznowatych. Tak więc nigdy nie jest za późno na odstawienie alkoholu u tych chorych.

## Zmiany nowotworowe



W chwili obecnej udowodniono, że żaden z tych typów ostrego wirusowego zapalenia wątroby nie wymaga stosowania specjalnej diety. Ponieważ chorzy mają słaby apetyt powinni jeść wszystko, czego pragną, potrzebna jest im bowiem duża liczba kalorii.

## Niewydolność wątroby

Może nastąpić podczas różnych chorób wątroby, najczęściej jednak występuje w wirusowych zapaleniach wątroby i marskości tego narządu. Pierwszymi objawami chorobowymi są: niestrawność, osłabienie mięśniowe i wyczerpanie oraz pojawienie się żółtaczki. Po pewnym czasie dochodzi do śpiączki. Nim to jednak nastąpi, dochodzi u tych chorych do zaburzeń psychicznych, spowolnienia, mowa jest bełkotliwa, zatarta, okresowo występuje drżenie mięśniowe.

Następuje wówczas zanik czynności odtruwającej wątroby, głównie z substancji azotowych (szczególnie amoniaku). W przypadku uszkodzenia wątroby amoniak przechodzi do krwotoku, skąd wnika do płynu mózgowo-rdzeniowego, powodując objawy zatrucia. Wszystko to razem prowadzi do ciężkiego uszkodzenia centralnego układu nerwowego, co manifestuje się śpiączką wątrobową. Zapobieganie i leczenie tych stanów polega na ograniczeniu wytwarzania amoniaku w jelitach, przez stosowanie leków niszczących florę bakteryjną, powodującą rozkład białek oraz stosowanie preparatów poprawiających metabolizm, co prowadzi do zwiększonego wydalania

amoniaku przez nerki. Dieta powinna być oczywiście możliwie bezbiałkowa.

## Zaburzenia wydzielania żółci i kamienie dróg żółciowych

Wydzielanie żółci odbywa się w stałym rytmie podczas całej doby. Zmniejszenie wydzielania żółci spotykamy w stanach głodowych. Małe wydzielanie żółci powoduje zaburzenia w prawidłowym rozkładzie trawionym tłuszczów, z powodu braku ich prawidłowej emulgacji. To z kolei uniemożliwia prawidłowe wchłanianie tłuszczów, co odbija się na gospodarce witaminowej, powodując awitaminozę K. W stanach chorobowych (np. wskutek zwiększonego rozpadu krwi) dochodzi do zwiększonego wydzielania żółci. Jednym z najczęstszych zaburzeń wydzielania żółci (zwłaszcza u kobiet) jest tworzenie się w drogach żółciowych kamieni. Najpierw tworzy się jądro, składające się z resztek organicznych, dookoła którego wytrącają się składniki żółci. Duże znaczenie w powstawaniu kamieni żółciowych ma zastój żółci, dlatego tak często występują one u kobiet w ciąży, kiedy występuje utrudnienie odpływu żółci. Utrudniony odpływ żółci w kamicy żółciowej doprowadza do bardzo silnych, napadowych bólów, wywołanych rozdęciem pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Wytworzone kamienie usposabiają do stanów zapalnych dróg żółciowych, a całkowite ich zamknięcie doprowadza do żółtaczki mechanicznej.