

Sprawa ważna wręcz poważna!

Nawet 20% Polaków choruje na różne choroby wątroby. Niektóre z nich są bardzo poważne od samego początku inne mogą stać się takie dopiero po latach. I choć wątroba posiada pewne zdolności do regeneracji nie są one nieskończone. Istnieje ryzyko, że zmiany nawet początkowo niewielkie staną się kiedyś nieodwracalne i rzucające cię na każdy Twój dzień.

Razem z Zespołem lekarskim, pielęgniarskim i dietetycznym Naszej Przychodni chcemy pomóc Ci uniknąć tego losu. A jeśli poważne objawy już występują – pomóc jak najlepiej się z nimi uporać.

W trosce o Twoje zdrowie...

Choroby Wątroby

Ulotka dla Pacjenta



Jakie są choroby wątroby?

Wątroba należy do układu pokarmowego i jest największym gruczołem w organizmie człowieka. Wątroba leży po prawej stronie jamy brzusznej w normalnych warunkach praktycznie cała przykryta jest żebrami. Choroby wątroby mogą mieć bardzo różne pochodzenie – wirusowe (np. wirusowe zapalenie wątroby typu A, B lub C); genetyczne, autoimmunologiczne, toksyczne itp. Do najpowszechniejszych chorób wątroby w Polsce należą:

- Niealkoholowa Stłuszczenia choroba wątroby
- Alkoholowa choroba wątroby
- Marskość wątroby

Jak objawiają się choroby wątroby

Choroby wątroby mogą dawać bardzo różne objawy; od zwykłego zmęczenia czy zmian skórnych przez poboiewania najczęściej w okolicy prawego podżebrza, aż po zmiany w kolorze oddawanego moczu lub stolca czy wodobrzusze. Twój lekarz zbierając wywiad z Tobą postara się określić czy dany objaw może wynikać z choroby wątroby czy jego przyczyna jest inna.

Dlaczego moja wątroba choruje?

Poza sytuacjami trudnymi lub nawet niemożliwymi do uniknięcia – jak genetyczne podłoże choroby czy zakażenia wirusowe wątrobie najczęściej **szkodzimy sami** poprzez nieprawidłową **dieta**, brak **ruchu** czy **toksyny** jak **alkohol** które wprowadzamy do organizmu. Wątroba jest ogromną fabryką i oczyszczalnią w jednym. Jednak jej możliwości odtruwania nie są nieskończone.

Co mogę zrobić żeby pomóc wątrobie?

Niezależnie od tego jakie jest źródło Twojej choroby istnieją podstawowe zasady które możesz wdrożyć już dziś żeby pomóc wątrobie. Należą do nich odpowiednia dieta, unikanie alkoholu, palenia papierosów i aktywność fizyczna, jeśli to konieczne redukcja masy ciała. Twój lekarz będzie stale monitorował w razie potrzeby funkcję Twojej wątroby.

Zalecenia żywieniowe

Spożywanie 5–6 niewielkich posiłków w ciągu dnia, czyli stosowanie zasady „jem mniej, a częściej”

Spożywanie produktów, które łatwo ulegają trawieniu i nie obciążają przewodu pokarmowego

Wykluczenie produktów ciężkostrawnych, zawierających bardzo dużo błonnika, wzdymających oraz ostrych przypraw

Ograniczenie spożycia tłuszczu do 45–50 gram / dobę (tłuszcze zalecane: olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło)

Ograniczenie spożycia cukrów prostych (np. słodczy) które jeśli nie zostaną wykorzystane tworzą później magazyn energii w formie tłuszczu.

Spożywanie posiłków gotowanych, pieczonych w folii lub duszonych; przeciwwskazane jest spożywanie potraw smażonych

Spożywanie posiłków w spokojnej atmosferze, nigdy w pośpiechu

Wykluczenie z diety alkoholu

Aktywność fizyczna

Regularnie uprawiana, daje istotne dla wątroby korzyści. Po pierwsze, wysiłek fizyczny ułatwia wydalanie z organizmu toksycznych substancji. Po drugie, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zredukować tkankę tłuszczową (otyłość to jeden z głównych czynników ryzyka rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby). Po trzecie, zmniejsza insulinooporność tkanek, która zaburza działanie i procesy regeneracyjne wątroby i prowadzi do jej stłuszczenia i wynikającego stąd przewlekłego procesu zapalnego.

Suplementacja

Badania już dawno wykazały, że odpowiednio dobrane suplementy diety mają pozytywny wpływ na pracę organizmu człowieka, nie inaczej jest z wątrobą. Naturalne preparaty są bardzo skuteczne i działają na kilku płaszczyznach - pełnią funkcje ochronne, usprawniają i zapobiegają powstawaniu patologicznych zmian. Warto zwrócić uwagę np. na Ostropest plamisty, karczoch czy kurkumę. Najlepszym jednak wyjściem jest **porada lekarska i dietetyczna**. Nadmiar suplementów lub ich niewłaściwy dobór do Twojej choroby może przynieść więcej szkód niż pożytku.