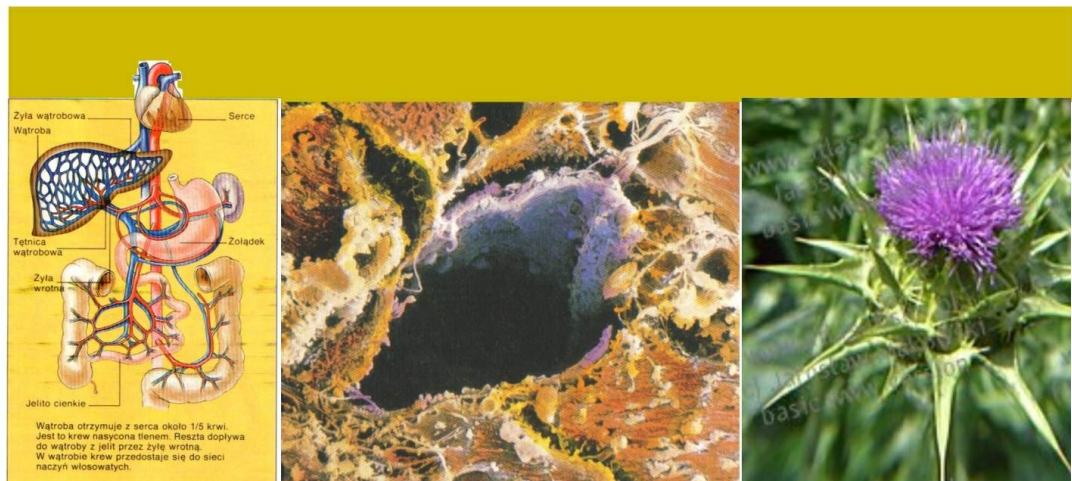


Joanna Rokgruik

Tylko praktyczne wskazówki



**JAK DBAĆ
O ZDROWIE WĄTROBY
I PEŁCZERZYKA ŻÓŁCIOWEGO?**

SPIS TREŚCI

DO CZYTELNIKÓW.....	3
1. WĄTROBA – NAJWAŻNIEJSZY ORGAN W CIELE CZŁOWIEKA....	5
1.1. Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego.....	6
1.2. Jak dbać o wątrobę i woreczek żółciowy?.....	18
1.3. Jak żyć i funkcjonować z chorobą wątroby?.....	22
1.4. Rola ziół i preparatów w leczeniu chorób wątroby.....	33
2. DLACZEGO WARTO DBAĆ O ZDROWIE SWOJEJ WĄTROBY?.....	43
2.1. Lokalizacja i budowa wątroby.....	44
2.2. Funkcje wątroby i pęcherzyka żółciowego.....	47
3. CZY WIESZ, ŻE.....	52
BIBLIOGRAFIA.....	57
SPIS RYSUNKÓW I TABEL.....	61

DO CZYTELNIKÓW

Drogi Czytelniku,

pisząc ten poradnik, myślałam właśnie o Tobie i o Twoim życiu. Chcę Ci doradzić, jak dbać o wątrobę i pęcherzyk żółciowy, a jeżeli jesteś chory, jak ze swoim schorzeniem żyć...

Uznaje się, że wątroba to ogromne laboratorium, bez którego nie moglibyśmy prawidłowo funkcjonować, a nawet żyć. Już w starożytności uważano, że wątroba jest najważniejszym narządem w organizmie, a nawet wierzono, że jest siedzibą duszy. Z biegiem lat jednak zaczęto przypisywać jej coraz mniejsze znaczenie. Dopiero współcześnie ponownie zaczęto uznawać wątrobę za nadzwyczajny narząd, który warunkuje właściwe funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Swoista osobliwość wątroby polega na tym, że jest najważniejszym laboratorium chemicznym organizmu, ośrodkiem kontroli antytoksycznej, zbiornikiem i dystrybutorem paliwa. W sumie pełni ponad 500 funkcji w organizmie.

Istotne jest, abyśmy i my uświadomili sobie, jak istotnym organem jest nasza wątroba. Otóż gruczoł ten jest centralnym narządem oczyszczającym krew i przetwarzającym pokarm. Od jego zdrowia zależy przetwarzanie i przyswajanie pokarmów, jak również wytwarzanie, magazynowanie i wydalanie wielu istotnych dla życia substancji. Gruczoł ten odgrywa kluczową rolę w dostarczaniu innym narządom substancji energetycznych, w przetwarzaniu tłuszczu, wytwarza dużą część białek krwi, jak również usuwa toksyny wchłaniane z pożywieniem, wodą i powietrzem. Niewiarygodne prawda? A to jeszcze nie wszystko...

Wątroba magazynuje witaminy A, D, B12 i znaczne ilości żelaza, uczestniczy w regulacji stężenia hormonów. Organ ten spełnia funkcje wydalnicze i metaboliczne oraz ma funkcję gruczołu trzewnego, wydzielając żółć zbieraną w pęcherzyku żółciowym, niezbędną do trawienia tłuszczu. Z tego powodu musimy poznać pęcherzyk żółciowy i drogi żółciowe, gdyż są one bezpośrednio związane z pracą wątroby.

Można stwierdzić, że wątroba jest silnym i bardzo, bardzo cierpliwym organem. Niestety człowiek zmusza ją bardzo często do przesadnego wysiłku nadmiarem spożywanego alkoholu, obfitymi i ciężkostrawnymi potrawami, różnorodnymi zatruciami pokarmowymi, niepożądanym i trującym działaniem wielu leków, wirusowymi

zakażeniami i innymi. Spowodowane tym przewlekłe zapalenia wątroby zagrażają martwicą jej komórek. Uszkodzenia wątroby z tzw. wtórnym przerostem tkanki łącznej nazywa się marskością, gdyż zniszczone komórki wątroby są zastępowane bezwartościową tkanką tłuszczową bądź łączną.

Krok po kroku wspólnie przeanalizujemy lokalizację, budowę, funkcje wątroby i pęcherzyka żółciowego, a także dowiemy się, na jakie choroby chorują te narządy, jak o nie dbać i jak je leczyć naturalnymi preparatami, a także jakie zioła są najbardziej pomocne w schorzeniach wątroby.

Jak więc nie dopuścić do chorób wątroby, jak dbać o nią i o woreczek żółciowy, dowiesz się, czytając mój poradnik. Doradzę Ci również, jak żyć i funkcjonować z chorą wątrobą, co jeść, a czego unikać, jak po prostu żyć.

Drodzy Czytelnicy,

wiedziecie, że czytając każdą stronę tego poradnika, zaczynacie budować swoją drogę do zdrowia. Nie traćcie więc czasu na bezowocne oczekiwanie na cudowne uzdrowienie, gdyż nikt nie zatroszczy się o Was lepiej niż Wy sami. Tylko sami możecie uczynić się zdrowszymi i sami możecie znaleźć drogę do zdrowia, drogę do zdrowej wątroby...

Niezwykle serdecznie zapraszam do lektury, gdyż Wasze zdrowie jest tylko w Waszych rękach.

Życzę powodzenia
mgr inż. Joanna Rokgruik

1. WĄTROBA – NAJWAŻNIEJSZY ORGAN W CIELE CZŁOWIEKA?

**„Orzeł wyrwał ją Prometeuszowi, a ona odrastała...
W tym micie tkwi wiele prawdy.
Wątroba ma wprost fenomenalne zdolności regeneracji.
A jeśli w pewnym momencie mówi »Pas«,
nie jest to bynajmniej sprawka orła”.**

Wątroba jest niewątpliwie istotnym organem w organizmie, ale czy najważniejszym? Otóż sprawna praca wątroby warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Pomimo tego istotnego faktu nie zawsze doceniamy, jak bardzo jest ona ważna i potrzebna. Od jej sprawności uzależnionych jest ponad 5 tysięcy funkcji życiowych i ponad 500 procesów chemicznych zachodzących wewnątrz ludzkiego ciała.

Poważne zagrożenie dla zdrowia stanowią choroby wątroby. Powiększona i boląca wątroba jest mniej wydolna, a więc spowalnia swe czynności fizjologiczne, słabnie jej zdolność wytwarzania substancji białkowych, energetycznych, oraz odtruwania organizmu. Ogólnie rzecz ujmując, cały organizm zaczyna źle funkcjonować.

Wątroba usuwa toksyny z organizmu. Aby prawidłowo funkcjonowała, należy zwracać uwagę głównie na to, co i jak spożywamy. Niezwykle istotny jest również tryb życia, jaki prowadzimy. Niestety wiele osób zbyt mało uwagi poświęca zdrowiu swojej wątroby, na szczęście ta dobrze radzi sobie z trudnościami i ma wielkie zdolności do regeneracji. Można wręcz powiedzieć, że tak jak u mitycznego Prometeusza wątroba odrasta nam, innymi słowy regeneruje się. Może funkcjonować nawet po utracie 50% swojej wielkości! Pomimo to wątroba dość często choruje, przeanalizujmy więc, na jakie choroby jest narażona.

1.1. Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego

Symptomy chorób wątroby są niestałe i zmienne. Dotyczy to także żółtaczk, która nie zawsze jest wykładnikiem uszkodzenia tego narządu. Poza żółtaczką w przebiegu wielu chorób wątroby mogą występować z różnym nasileniem następujące objawy:

- ◆ przedłużające się zmęczenie, apatia, stany depresyjne,
- ◆ odbarwione stolce, ciemne zabarwienie moczu,
- ◆ świąd skóry, bóle mięśni i stawów,
- ◆ nudności, wymioty,
- ◆ zaburzenia krzepnięcia krwi pod postacią przedłużających się krwawień z drobnych uszkodzeń skóry i błon śluzowych,
- ◆ krwawienia z przewodu pokarmowego,
- ◆ powiększenie obwodu brzucha i obrzęki kończyn dolnych,
- ◆ zaburzenia psychiczne związane z upośledzeniem czynności mózgu (encefalopatia wątrobowa).

Źle traktowana wątroba pomimo swych zadziwiających zdolności regeneracyjnych po wielu latach mówi zwykle: „Pas”. Działające długotrwanie i przewlekłe szkodliwe czynniki tworzą w miąższu wątroby tak zwane guzki regeneracyjne. Dość duża część komórek obumiera, a tam, gdzie wątroba stara się wytworzyć nowe komórki, powstają blizny, zwłóknienia. W zaistniałej sytuacji krew nie może swobodnie przepływać i dostarczać tlenu i substancji odżywczych. Komórki stopniowo obumierają. Następuje utrudniony odpływ żółci i wątroba przestaje spełniać swoje funkcje. Dochodzi do marskości wątroby, czyli zaawansowanych zwłóknień. Z marskością wątroby można żyć w dość dobrej kondycji nawet przez wiele lat. W końcu jednak następują krwotoki do przewodu pokarmowego, zakażenia, zaburzenia świadomości, śpiączka i nieuchronna śmierć.

Zdarza się, że choroby wątroby przebiegają bezobjawowo bądź ich objawy są mało typowe. Również wyniki badań biochemicznych krwi mogą być prawidłowe pomimo postępującego procesu chorobowego. W zaistniałej sytuacji niejednokrotnie

niezbędne jest wykonanie specjalistycznych badań dla wykrycia choroby wątroby. Badania takie są dostępne w licznych ośrodkach referencyjnych.

Najczęstsze choroby wątroby, na jakie jesteśmy narażeni, to: przewlekłe zapalenie wątroby, żółtaczka oraz marskość wątroby. Z przeprowadzonych badań wynika, że najbardziej uszkadza wątrobę alkohol, który upośledza jej działanie, powodując głównie otłuszczenie się tego organu, oraz spożywanie zbyt dużej ilości posiłków wysokokalorycznych przez ludzi, u których wydatek energii na wysiłek fizyczny jest niewielki.

Według lekarzy osoba, która odczuwa dolegliwości wątroby, powinna również zwrócić uwagę na inne stany mogące świadczyć o stanie zdrowia lub choroby narządu.

Do **zewnątrznych objawów zanieczyszczonej wątroby** należą:

- ◆ pojawienie się na ciele piegów, znamion brązowych i brodawek,
- ◆ zimna i wilgotna skóra ciała i rąk,
- ◆ zabarwiony na żółto spód języka,
- ◆ brązowe plamy przy korzeniach włosów,
- ◆ brak możliwości zrobienia prawą nogą kroku takiej samej długości jak lewą,
- ◆ wzdęcia brzucha,
- ◆ zaczerwienienie dłoni w okolicach kciuka i małego palca,
- ◆ niestrawność po spożyciu posiłku, biegunki,
- ◆ brak apetytu, gorycz w ustach,
- ◆ skurcze w łydkach i palcach rąk.

Do najczęściej występującego schorzenia wątroby należy zapalenie wątroby (hepatitis). Może być ono wywołane przez różne czynniki zakaźne, takie jak: bakterie i dominujące w tych stanach wirusy, i niezakaźne, takie jak: alkohol, metale (arsen, chrom, kadm, cynk, fosfor, miedź, ołów, rtęć, tal), oraz substancje, takie jak: chloroform, czterochlorek węgla, trójchloroetylen, benzen, dwusiarczek węgla.

Zapalenie wątroby wirusowe (WZW) jest to ostra choroba zakaźna, uszkodzenie miększu wątroby wywołane przez wirusy Hepatitis. Do najważniejszych wirusowych czynników zapalenia wątroby zalicza się wirusy, które zostały oznaczone kolejnymi literami alfabetu: Hepatitis A virus (HAV), Hepatitis B virus (HBV),

Hepatitis C virus (HCV), Hepatitis D virus (HDV) – znany również jako czynnik delta – i Hepatitis E virus (HEV).. Pięć wymienionych wirusów zapalenia wątroby można podzielić na dwie grupy: przenoszone drogą pokarmową (jelitowe wirusy zapalenia wątroby) HAV i HEV (oznaczone samogłoskami A i E), które wywołują najczęściej samoustępujące zakażenia z krótkim okresem objawów chorobowych, i pozostałe trzy: HBV, HCV, HDV (oznaczone spółgłoskami B, C, D), które mogą wywoływać poważniejsze, ostre choroby przechodzące często w przewlekłe.

Niezwykle istotne jest, aby w okresie pierwszych objawów ostrego wirusowego zapalenia wątroby typu A, czyli jeszcze przed zażółceniem, nie doszło do błędnego rozpoznania innej dolegliwości i podania leków szkodliwych dla wątroby, ponieważ jest ona bardzo wrażliwa na nadmiar farmaceutyków. Uszkodzona przez zapalenie wirusowe wątroba regeneruje się niezwykle długo, dlatego osoba, która przebyła to schorzenie, powinna przez rok przestrzegać wskazówek, jak jej oszczędzać. Ważne jest, aby zrezygnować z niektórych leków, stosować dietę przez 3–6 miesięcy, a w niektórych, ciężkich przypadkach nawet przez rok, prowadzić spokojny tryb życia, unikać napięć emocjonalnych i co najważniejsze – całkowicie wykluczyć alkohol.

Wirusy A i B wywołują dwa rodzaje zapaleń wątroby:

◆ tzw. żółtaczkę epidemiczną (typ A). W postawieniu prawidłowej diagnozy pomocne są próby wątrobowe. Polegają one na laboratoryjnym badaniu głównie krwi. W próbach tych oznacza się aktywność enzymów wątrobowych i bada przeciwciała. Jest to typowa choroba brudnych rąk, gdyż do zakażenia najczęściej dochodzi głównie drogą pokarmową, przez pożywienie i wodę. Czas wylegania to 2–3 tygodnie. Przeważnie zachorowania występują latem i wczesną jesienią. Głównie u dzieci, młodzieży i ludzi starszych. Na początku choroby objawy są typowe dla zakażenia wirusowego, a więc np. dla grypy – łamanie w kościach, osłabienie, uczucie rozbicia, stany podgorączkowe. Jednak niektórzy chorzy skarżą się również na ból gardła i kaszel, innym dokuczają wymioty, nudności, biegunka, a nawet bóle mięśni i stawów. Zażółcenie skóry i oczu pojawia się dopiero po kilku dniach trwania pierwszych symptomów i to u nielicznych chorych. Zazwyczaj chorzy na wirusowe zapalenie wątroby są hospitalizowani.

Podstawowymi elementami leczenia są odpowiednio zmodyfikowana dieta odciążająca wątrobę i odpoczynek, a więc leżenie w łóżku przez 4–6 tygodni, aż do normalizacji prób wątrobowych.

Istotne jest, iż wirusy odpowiedzialne za WZW A nie powodują nosicielstwa, czyli stałej obecności wirusa w organizmie. WZW A nie powoduje przewlekłego zapalenia wątroby, choć sama choroba może utrzymywać się dłużej niż 6 miesięcy. Według statystyk znaczna część dorosłej populacji Polski przebyła zakażenie WZW A i poprzez to nabyła odporność na ten typ zakażenia.

◆ tzw. żółtaczka wszczepienna (typu B i C). Czas wylegania trwa od 6 tygodni do 6 miesięcy. Zazwyczaj zakażenie następuje drogą pozajelitową, przez zakażone igły, strzykawki, narzędzia chirurgiczne i stomatologiczne, a także przetaczanie krwi zakażonej wirusami. Do zarażenia wirusem typu B i C najczęściej dochodzi w szpitalu i laboratorium. Występują jednak przypadki zakażeń u kosmetyczki lub w gabinecie stomatologicznym. Wirus typu B szerzy się także przez kontakty płciowe. Zdecydowana większość zachorowań kończy się pełnym wyzdrowieniem. U części chorych jednak, pomimo odpowiedniego leczenia, wirus typu B pozostaje w komórkach wątroby i we krwi. Osoby te stają się jego nosicielami i mogą zakażać innych, np. podczas kontaktów płciowych. Również w czasie porodu dziecko może się zarazić od matki. Ostre wirusowe zapalenie wątroby czasem przechodzi w przewlekłe i wymaga wówczas długiego i skomplikowanego leczenia. Powikłania nie są częste, ale bywa, że postępujący proces zapalny prowadzi do rozwoju marskości. W przypadku zaawansowanego stadium choroby wątroby konieczne jest stosowanie diety przez całe życie.

Musisz wiedzieć, że jeżeli bez wyraźnej przyczyny czujesz się zmęczony, osłabiony, odczuwasz pobołowanie w prawym podżebrzu, a w przeszłości miałeś wykonywany zabieg chirurgiczny, przetaczano Ci krew przed 1992 rokiem lub stosowałeś narkotyki dożylnie, powinieneś koniecznie i bezzwłocznie wykonać badania w kierunku zakażenia wirusem HCV.

WZW typu C często przebiega bezobjawowo, a po 10–15 latach może doprowadzić do marskości, a czasem nowotworu. Jest ono bardziej niebezpieczne od WZW typu B. Szacuje się, że w Polsce jest zarażonych tym wirusem ok. 500 tysięcy osób. Oczywiście nie wszystkim grozi marskość, ale niebezpieczeństwo w przypadku niewykrycia i nieleczenia jest dość duże.

Profilaktycznie przeciw WZW B stosuje się poniższe szczepienia ochronne.

Tabela 1. Zalecane szczepienia finansowane ze środków znajdujących się w budżecie Ministerstwa Zdrowia

Szczepienie przeciw	Zalecane osobom	Uwagi
WZW typu B – domięśniowo.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ przewlekle chorym o wysokim ryzyku zakażenia, ◆ chorym przygotowywanym do zabiegów operacyjnych. 	Szczepienie podstawowe wg schematu 0, 1, 6 miesięcy.

Tabela 2. Zalecane szczepienia niefinansowane ze środków znajdujących się w budżecie Ministerstwa Zdrowia

Szczepienie przeciw	Zalecane osobom	Szczepionki zarejestrowane w Polsce
WZW typu B domięśniowo – dawkowanie i cykl szczepień wg wskazań producenta szczepionki.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ dzieciom niepodlegającym szczepieniom obowiązkowym, ◆ młodzieży, ◆ osobom w wieku 20–40 lat, zwłaszcza kobietom, ◆ osobom, które ze względu na tryb życia lub wykonywane zajęcia są narażone na zakażenia przez uszkodzenie ciągłości tkanek lub kontakt seksualny, 	<p>zaleca się szczepionki rekombinowane:</p> <p>ENGERIX-B (SmithKline Beecham), HB-VAX-II (Merck Sharp Dohme),</p>
WZW typu A domięśniowo – dawkowanie i cykl szczepień wg wskazań producenta szczepionki.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ dzieciom w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieży; szczególnie zalecane dzieciom rozpoczynającym naukę w szkole podstawowej, które nie chorowały na WZW typu A. ◆ osobom wyjeżdżającym do krajów rozwijających się i innych o wysokiej zapadalności na WZW typu A. 	<p>HAVRIX (SmithKline Beecham), VAQTA (Merck Sharp Dohme),</p> <p>AVAXIM (Pasteur Merieux) tylko dla dorosłych.</p>

	◆ osobom zatrudnionym przy produkcji i dystrybucji żywności.	
--	--	--

Rokowania w żółtaczce epidemicznej są dużo lepsze, ze względu na regenerację wątroby. WZW typu B, C i D prowadzi do marskości wątroby, która z kolei utoruje drogę do raka wątroby.

Niezwykle istotne jest postawienie prawidłowej diagnozy, a ona zależy od doświadczenia lekarza. Jeśli prawdopodobieństwo zakażenia jest dość duże, lekarz powinien zlecić wykonanie tzw. próby wątrobowej. Gdy po badaniu okażą się one dodatnie, należy przeprowadzić badanie obecności przeciwciał przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu C. Także niewielkie stłuszczenie wątroby wykrywane za pomocą badania ultrasonograficznego jamy brzusznej może nasunąć podejrzenie zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu C.

Żółtaczka to najczęściej występujący objaw, który jest widoczny i który nas niepokoi, dlatego też warto dowiedzieć się nieco więcej na ten temat. Żółtaczka objawia się żółtym zabarwieniem skóry i błon śluzowych na skutek przepojenia tkanek bilirubiną, co jest wynikiem jej nadmiaru w surowicy krwi (hiperbilirubina). Żółtaczka jest objawem różnych chorób, najczęściej wirusowego zapalenia wątroby (żółtaczka miąższowa). Rozróżnia się:

- ◆ żółtaczkę mechaniczną zaporową, która rozwija się w następstwie utrudnionego odpływu żółci do dwunastnicy. Główną przyczyną jest zatkanie dróg żółciowych od wewnątrz, które wywołane jest przez kamice, obrzęk zapalny, pasożyty, raka brodawki dwunastnicy, zwłóknienie zwieracza Oddiego lub też od zewnątrz (guz głowy trzustki, rak wątroby, powiększone węzły chłonne). Ten typ żółtaczki może prowadzić do marskości żółciowej wątroby. W chorobie tej wątroba jest powiększona, równomiernie ziarnista. W obrazie klinicznym dominuje żółtaczka, przy ogólnie dobrym stanie chorego. Dopiero w mocno zaawansowanym okresie choroby pojawia się niedomoga miąższu wątroby lub objawy nadciśnienia wrotnego,

- ◆ żółtaczkę hemolityczną – wynik nadmiaru we krwi bilirubiny, powstającej na skutek masowego patologicznego rozpadu krwinek czerwonych, czyli hemolizy, i uwalniania się z nich dużych ilości hemoglobiny. Bilirubina nie przedostaje się do moczu,

natomiast jest w nim znacznie zwiększona ilość urobilinogenu. Niedokrwistość hemolityczna to przeważnie choroba hemolityczna noworodków.

Przewlekłe lub podostre zapalenie wątroby diagnozuje się wówczas, gdy po upływie roku od przebytego wirusowego zapalenia wątroby pacjent nadal odczuwa dolegliwości wątrobowe. Wyróżnia się dwie postacie tej choroby: postać łagodną i bardziej agresywną. W przewlekłym łagodnym zapaleniu wątroby pomimo utrzymujących się zmian, funkcja wątroby nie wykazuje tendencji do pogarszania się. W tym przypadku stosuje się dietę. Postać ta nie wymaga leczenia farmakologicznego. Natomiast druga postać choroby, przewlekłe agresywne zapalenie wątroby, objawia się w postaci kilkakrotnie nawracających ataków wzrostu dolegliwości. Występuje także szybko postępującego upośledzenia funkcji wątroby, które mogą prowadzić do powstania marskości wątroby. W tej postaci oprócz leczenia dietetycznego konieczne jest także systematyczne leczenie farmakologiczne.

Na przyspieszenie rozwoju marskości wątroby wpływają: nadużywanie alkoholu, otyłość, palenie papierosów, cukrzyca. Bardziej narażeni są na nią mężczyźni niż kobiety

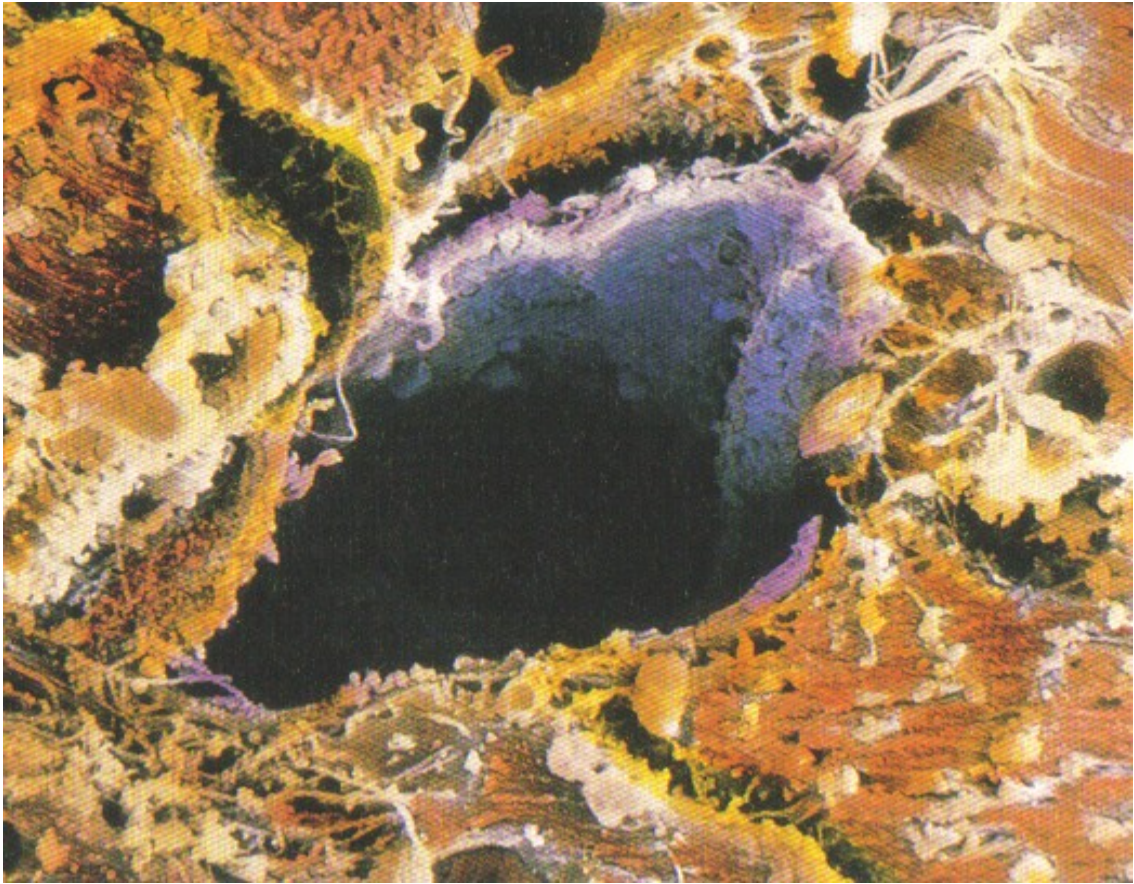
Marskości wątroby występuje wówczas, gdy miejsce komórek wątroby zajmuje stopniowo rozrastająca się tkanka włóknista, bezwartościowa dla tego narządu. W zasadzie marskość nie jest jednostką chorobową, lecz objawem uszkodzenia wątroby. Narząd ten ma ogromną zdolność odtwarzania swych uszkodzonych komórek, dopóki sprawne są struktury podstawowe. Do głównych czynników powodujących to schorzenie należą: uprzednio przebyte wirusowe zapalenie wątroby lub przewlekły alkoholizm.

Jak wiadomo, alkohol etylowy w nadmiarze negatywnie wpływa na wątrobę, upośledza jej czynności i prawidłowe funkcjonowanie. Wątrobowa toksyczność etanolu jest zależna od czasu trwania alkoholizmu, wielkości jego dobowego spożycia oraz stanu odżywienia pacjenta. Próg dobowej toksyczności wątrobowej alkoholu wynosi u mężczyzn około 40g, a u kobiet 20–30g etanolu, jednak marskość wątroby rozwija się tylko u 8–20% osób przekraczających ten próg. Natomiast spożywany w niewielkich ilościach („pięćdziesiątka” tygodniowo) poprawia jej ukrwienie i dystrybucję

cholesterolu, obniżając w ten sposób ryzyko zmian miażdżycowych. Sam etanol nie jest tak groźny dla tego narządu. Dużo bardziej toksyczny i zabójczy jest produkt jego metabolizmu – aldehyd octowy.

W początkowej fazie w wyniku nadużywania alkoholu dochodzi do odwracalnych zmian – zaburzenia w metabolizmie lipidów prowadzącego do stłuszczenia. Natomiast w wyniku dalszego spożywania dużych dawek alkoholu część komórek ulega uszkodzeniu, następuje rozwój ognisk zapalnych i zachodzi proces włókniejącego zbliznowacenia. Marskość polega na częściowym włóknieniu mięszu wątroby i jego nierównomiernej regeneracji. Narząd z coraz większym trudem zaczyna pełnić swoje funkcje. Właśnie te zmiany składają się na poalkoholową marskość wątroby. Nawet intensywnym leczeniem nie udaje się przywrócić stanu sprzed choroby, ale zahamowanie i spowolnienie niekorzystnych zmian jest możliwe. Dlatego też im wcześniej zostanie wykryta marskość, tym lepiej dla zdrowia i życia pacjenta. Kolejnym, końcowym etapem choroby może, ale nie musi, być rak wątroby i ostatecznie śmierć.

Rys. 1. Mikrofotografia fragmentu wątroby ukazująca komórki dotknięte marskością



Stłuszczenie wątroby – choroba ta polega na zwiększeniu w wątrobie zawartości tłuszczu powyżej 50%. Dość rzadko towarzysza temu stanowi nacieki zapalne i pojedyncze ogniska martwicy. Klinicznie stwierdza się wówczas powiększenie wątroby. Choroba ta głównie spowodowana jest przez alkoholizm, ale może również powstać na skutek źle leczonej cukrzycy oraz długotrwałego głodzenia się. Jeśli za szybko pozbywamy się tkanki tłuszczowej, do krwi dostaje się w krótkim czasie dużo uwolnionego tłuszczu. Wychwytuje go wątroba, która nie jest w stanie przetworzyć go w całości i wskutek tego sama ulega stopniowemu stłuszczeniu. Do innych przyczyn można zaliczyć zaburzenia metaboliczne, niektóre leki oraz otyłość i stosowana przez wiele lat dieta obfitująca w tłuszcze i cukier. Niekiedy za przyczyny uznaje się również zaburzenia wewnątrzwydzielnicze, nadmierne spożywanie energii. Leczenie polega na stosowaniu odpowiedniej wysokobiałkowej, niskoenergetycznej i niskotłuszczowej (do 40 g tłuszczu na dobę) diety.

Należy bezzwłocznie udać się do lekarza, kiedy podejrzewamy niewydolność

wątroby. Lekarz na podstawie badań i analiz zleci stosowanie specjalnej diety, przyjmowanie leków dobrze tolerowanych przez organizm, pozbawionych ubocznych działań szkodliwych, działających łagodnie i o sprawdzonej skuteczności, a więc preparatów pochodzenia roślinnego.

Po przebyciu większości chorób wątroba ma fenomenalną zdolność regeneracji, a człowiek może normalnie funkcjonować nawet po fizycznej utracie 50% jej wielkości. Istnieją jednak sytuacje, kiedy pomimo regeneracji wątroba ulega nieodwracalnemu uszkodzeniu. Dochodzi do jej przebudowy, bliznowacenia oraz upośledzenia funkcji. Wątroba po prostu przestaje pracować. Występuje to u chorych na zaawansowaną marskość wątroby. W jej przebiegu mogą występować powikłania w postaci zagrażających życiu krwawień z przewodu pokarmowego, wodobrzusza i encefalopatii (zaburzeń psychicznych). W takim przypadku jedynym sposobem ratowania życia ludzkiego jest przeszczep wątroby. Proces chorobowy wątroby może przebiegać bardzo wolno, przez wiele lat, co jest typowe dla przewlekłych chorób etiologii HCV i choroby alkoholowej. W innych chorobach wątroby do jej niewydolności dojść może w ciągu kilku miesięcy, a nawet dni.

Wątrobę po raz pierwszy przeszczepiono w 1963 r. Ten niezwykle trudny zabieg podejmuje się, gdy długość życia pacjenta ocenia się na mniej niż rok lub gdy pacjent nie toleruje jakości życia w chorobie.

Niewskazany jest przeszczep wątroby w przypadku ciężkiego alkoholizmu, pierwotnego lub przerzutowego raka wątroby, AIDS, aktywnego zakażenia WZW typu B oraz głębokiej choroby psychicznej.

Przyczyną uszkodzenia wątroby mogą być m.in.:

- ◆ choroby miąższu wątroby (przewlekłe zapalenia wirusowe wątroby, marskość wątroby, autoimmunologiczne zapalenia wątroby, ostra martwica wątroby w przebiegu zakażeń wirusowych i zatruc),
- ◆ nowotwory wątroby i dróg żółciowych,
- ◆ choroby dróg żółciowych (wrodzone zaburzenia rozwoju, stwardniające zapalenie dróg żółciowych, marskość żółciowa pierwotna),

♦ niektóre wrodzone choroby przebiegające z nieprawidłową przemianą materii i wytwarzaniem substancji uszkadzających wątrobę (tyrozinemia, niedobór alfa-1-antytrypsyny, hemochromatoza, choroba Wilsona, cholestaza rodzinna, glikogenozy).

Zawsze brakuje dawców organów, dlatego też transplantacja u pacjentów z alkoholowym uszkodzeniem wątroby pozostaje sprawą kontrowersyjną. Ma to głównie związek z faktem, że przeszczepiona wątroba może zostać zmarnowana, jeśli pacjent będzie miał nawroty picia i zniszczy również nowo otrzymaną wątrobę. Warto jednak zaznaczyć, że odsetek nawrotów u pacjentów po transplantacji jest niższy niż u pacjentów na leczeniu, a poważne nawroty, które niekorzystnie wpływają na przeszczepioną wątrobę, są niezwykle rzadkie.

Natomiast pacjenci po przeszczepie wykonanym z powodu wirusowego zapalenia wątroby typu B lub C o wiele częściej mają nawroty choroby i w ich przypadku większe jest prawdopodobieństwo utraty przeszczepionej wątroby z powodu nawrotu infekcji.

Wiemy już, na co choruje wątroba, więc dowiedzmy się, na jakie dolegliwości możemy cierpieć ze strony pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

Najczęstszym stanem patologicznym związanym z drogami żółciowymi jest [kamica](#). W jej przebiegu powstają kamienie, które mogą lokalizować się w każdym odcinku dróg żółciowych.

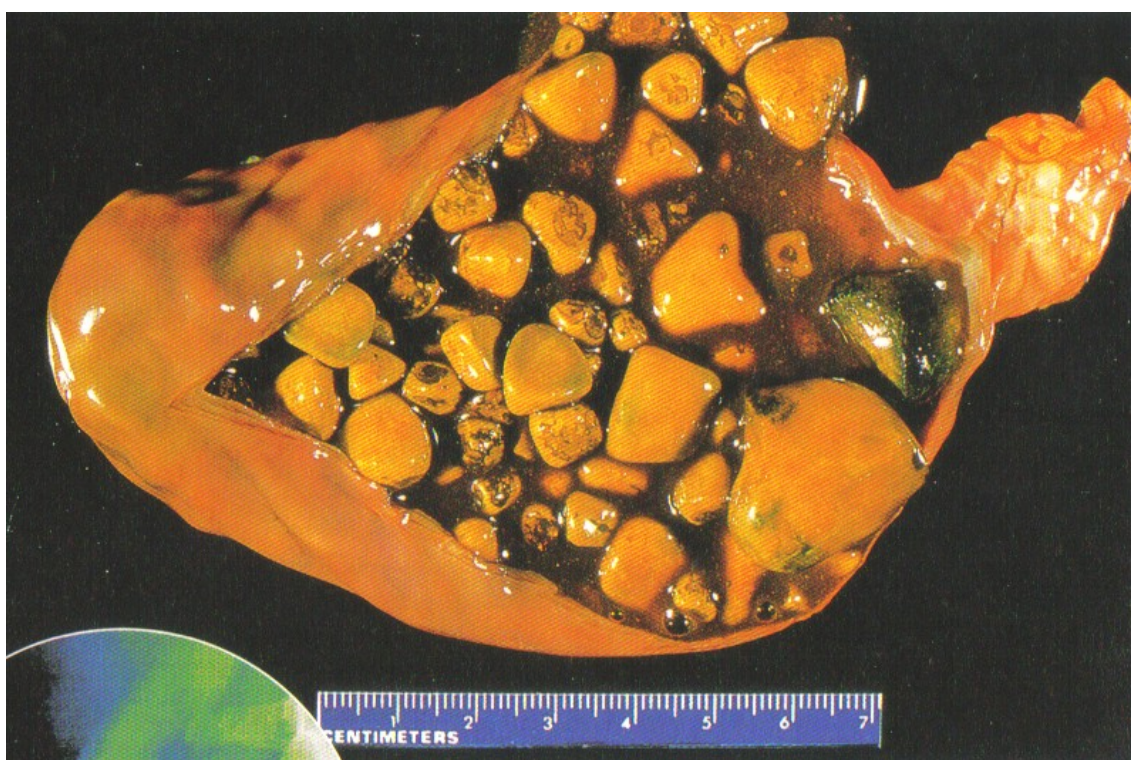
Kamica pęcherzyka żółciowego to dość powszechna choroba. Występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. U większości osób jest ona bezobjawowa, nie daje żadnych dolegliwości. Według danych statystycznych kamica występuje u 15 do 20% całej populacji, a w grupie osób powyżej 65 roku życia dotyczy nawet 30%.

Kamica żółciowa polega na tworzeniu się kamieni w pęcherzyku żółciowym i w drogach żółciowych. Powstawaniu kamicy sprzyja dyskineza dróg żółciowych, a zwłaszcza pęcherzyka żółciowego. Dyskineza to czynnościowe zaburzenia nerwowo-ruchowe niektórych narządów wewnętrznych zbudowanych z mięśni gładkich, głównie pęcherzyka żółciowego. Wyraża się ona zakłóceniami synchronizacji jego skurczów z aktualnymi fizjologicznymi czynnościami i potrzebami przewodu pokarmowego lub stanem zwiotczenia, objawia się napadami bólów kolkowych, z towarzyszącymi

nudnościami i wymiotami. Dyskineza sprzyja zaleganiu [żółci](#) w pęcherzyku żółciowym i przewodach żółciowych, co w konsekwencji doprowadza do zmian zapalnych i powstawania złożeń kamicowych.

Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli Twoja skóra lub białka oczu stają się żółtawe. Jeżeli natomiast wystąpi nagły, silny ból w prawej górnej części brzucha, nudności, wymioty czy gorączka, potrzebujesz natychmiastowej pomocy.

Podstawowymi objawami kamicy są napady ostrych bólów w prawym podżebrzu promieniujących do łopatki, które powstają podczas przesuwania się kamieni (kolka żółciowa). W wyniku zatkania przez kamień przewodu pęcherzykowego powstaje wodniak pęcherzyka żółciowego, który w wypadku zakażenia może przejść w ropniak pęcherzyka.



Rys. 2. Usunięty pęcherzyk żółciowy z kamieniami

Kamica przewodu żółciowego wspólnego wywołuje żółtaczkę mechaniczną zaporową. Leczenie powikłanej kamicy żółciowej jest zawsze operacyjne.

Zapalenie dróg żółciowych występuje zwykle wspólnie z zapaleniem pęcherzyka żółciowego. Jeżeli przebieg choroby jest ostry, wówczas u chorego występuje wysoka gorączka, dreszcze i poty, tępe bóle i rozpieranie w okolicy wątroby. Dość rzadko pojawia się żółtaczka. W postaci przewlekłej gorączka nie występuje albo występuje tylko w czasie zaostrzeń. Dokuczać mogą także tępe pobolewania pod prawym łukiem żebrowym.

Ropne zapalenie dróg żółciowych występuje wspólnie z zapaleniem pęcherzyka żółciowego i kamicą dróg żółciowych. Objawem klinicznym tej choroby jest powiększona wątroba, przewody żółciowe zawierają ropny wysięk zapalny, zmieszany z żółcią. W cięższych przypadkach powstają liczne drobne ropnie wątroby. Chory ma wysoką gorączkę, często dreszcze i poty.

1.2. Jak dbać o wątrobę i woreczek żółciowy?

Wiemy już, że choroby wątroby, ze względu na funkcje, jakie pełni ten ważny narząd, mogą mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Wątroba jest szczególnie narażona na zatrucia, między innymi wynikające ze spożywania nadmiernej ilości leków. Innymi przyczynami chorób wątroby są także wirusy i pasożyty. Powszechnie uznaje się, że dieta jest jednym z filarów zarówno profilaktyki, jak i leczenia chorób wątroby.

Najlepszą bronią w walce z wieloma chorobami i zagrożeniami dla zdrowia wątroby jest profilaktyka w postaci higieny osobistej, odpowiedniej diety i szczepień ochronnych.

Najogólniej można powiedzieć, że jeżeli cały nasz organizm i wątroba funkcjonuje prawidłowo, to celu utrzymania wątroby w dobrej formie musimy zadbać o odpowiednie odżywianie, ograniczenie stresu i prowadzenie w miarę możliwości zdrowego i higienicznego trybu życia. Polecane są także szczepienia przeciw zakażeniom wirusowym A i B. Przeciwno zakażeniu typu C nie ma jeszcze szczepionki.

Aby zrozumieć, jak należy dbać o wątrobę, należy przeanalizować **czynniki, które są szczególnie niebezpieczne dla komórek wątroby.**

- ◆ Wątroba na skutek zatrucia toksynami o różnym pochodzeniu może ulec poważnym uszkodzeniom. Do silnie hepatoksydycznych środków zalicza się: nitropropan, metale ciężkie, środki ochrony roślin, czterochlorek węgla, fosfor, chloroform, niektóre środki konserwujące. W tym przypadku niemałą rolę odgrywa wzrastające skażenie środowiska, w którym współcześnie żyjemy, oraz coraz powszechniejsze stosowanie różnych związków chemicznych w uprawie roślin i w przemyśle spożywczym.
- ◆ Zakażenia wirusowe są czynnikami, które mogą przez lata pozostać niezauważone i sukcesywnie niszczyć wątrobę. Współcześnie za najgroźniejsze dla hepatocytów uważa się wirusy RNA: HAV, HCV a także wirusy DNA: HBV, CMV, EBV, HSV.
- ◆ Groźne uszkodzenia wątroby może powodować stosowanie, zwłaszcza nieumiejętne, niektórych leków lub pojawienie się interakcji pomiędzy poszczególnymi preparatami, alkoholem lub narkotykami. Typowym lekiem bezpiecznym terapeutycznie, który po przedawkowaniu może stanowić zagrożenie dla hepatocytów jest paracetamol. Przykładem leków zawierających paracetamol są Panadol, APAP, Codipar oraz wiele preparatów złożonych, np. Gripex, Fervex. Przekroczenie dawek maksymalnych powoduje pojawienie się ognisk martwiczych w tkankach wątroby. Natomiast pochodne kwasu acetylosalicylowego, takie jak Aspiryna, Polopiryna, Upsarin, nie stanowią zagrożenia dla wątroby u osób dorosłych, z kolei stosowane u dzieci do 12 roku życia powodują niebezpieczeństwo groźnych dla życia powikłań. Trzeba także wymienić inne leki, których niewłaściwe stosowanie może spowodować uszkodzenia wątroby. Należą do nich: niektóre cytostatyki (np. metotreksat), witamina A, diclofenac. Warto też

wspomnieć, że statystycznie kobiety są bardziej wrażliwe na uszkodzenia polekowe niż mężczyźni.

W Stanach Zjednoczonych przedawkowanie paracetamolu stanowi drugą co do częstości przyczynę zgonów spowodowanych zatruciami polekowymi.

- ◆ Przewlekłe nadużywanie alkoholu etylowego lub nadmierne jego spożycie powoduje alkoholowe stłuszczenie wątroby, alkoholowe zapalenie wątroby i alkoholową marskość wątroby, a co za tym idzie – również obniżenie sprawności układu odpornościowego. Etanol metabolizowany jest przeważnie w wątrobie, a jego toksyczny metabolit, aldehyd octowy, niszczy błony hepatocytów oraz obniża nieswoistą odporność immunologiczną organizmu.
- ◆ Zjawiskiem szczególnie niebezpiecznym i dość częstym w Polsce jest zatrucie grzybami, a zwłaszcza muchomorem sromotnikowym (*Amanita phalloides*). Zatrucie takie często kończy się silnym uszkodzeniem wątroby albo śmiercią.

Ciężkie zatrucie wątroby zagraża zgonem! Ciężkie uszkodzenie nadmiarem toksyn pokarmowych lub polekowych wątroby jest możliwe – pomimo niezwykłych możliwości wątroby odtruwania ustroju z toksyn i samoregeneracji. Tego typu zagrożenie stanowi zjedzenie muchomora sromotnikowego zawierającego zabójczą dla wątroby truciznę. Lista trucizn powodujących duże i nieodwracalne uszkodzenia wątroby jest długa. Spowodowana silnym zatruciem utrata zdolności neutralizacji toksyn oznacza zgon w ciągu kilkunastu godzin, skutek ogólnego zatrucia organizmu!

- ◆ Rozległe uszkodzenia wątroby mogą być spowodowane przez zakażenia bakteryjne, a także przez pierwotniaki i robaki wywołujące robaczyce.
- ◆ Wraz ze wzrostem przemytu pojawia się coraz więcej nowych, często bardzo niebezpiecznych substancji. Narkotykiem silnie uszkadzającym wątrobę jest kokaina, która dodatkowo nasila hepatotoksyczność alkoholu.
- ◆ Niebagatelne znaczenie przy uszkodzeniach wątroby mają także czynniki genetyczne (np. niedobór poszczególnych enzymów) lub czynniki metaboliczne związane z takim chorobami, jak cukrzyca, dna, porfiria i inne.

Czego należy szukać w diecie, aby uniknąć chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego? Przede wszystkim dieta musi ułatwiać pracę układu trawiennego. Dieta musi być bogata w witaminę C oraz kwas foliowy (owoce cytrusowe, warzywa o ciemnozielonych liściach), a także produkty zawierające witaminę B12 (wątróbka, ryby). Przeważać powinny w niej potrawy gotowane (głównie warzywa), kiszonki (ogórki). Posiłki nie mogą być odgrzewane, należy je przygotowywać ze świeżych składników.

Czego należy unikać? Należy ograniczyć spożywanie alkoholu i nadmiernej ilości leków. Właśnie skutkiem ubocznym ich działania są uszkodzenia wątroby. Dbając o wątrobę, należy zrezygnować ze smażonych mięs, potraw typu fast-food, świeżego pieczywa oraz dużej ilości słodyczy.

Należy pamiętać o kontroli cholesterolu, ponieważ jego wysoki poziom stwierdzany w surowicy krwi może prowadzić do chorób dróg żółciowych i pęcherzyka oraz wątroby, a także poważnych schorzeń układu krążenia (miażdżycy tętnic wieńcowych). Cholesterol odkłada się bowiem w drogach żółciowych i w ścianach tętnic i przyczynia do ich zgrubienia i zwężenia ich światła. Wykonanie pierwszej kontroli cholesterolu zaleca się około 20 roku życia i jeżeli jego poziom jest prawidłowy, badanie powinno się powtarzać co 5 lat.

Czego należy szukać w diecie? Poziom złego cholesterolu obniża spożywanie morskich ryb zawierających kwasy omega-3. Poziom dobrego cholesterolu, który chroni naczynia krwionośne, podwyższa pełnoziarniste pieczywo, otręby, surowe oraz suszone owoce i warzywa. Pomocna jest również żywność funkcjonalna, taka jak margaryny ze sterolami roślinnymi i czerwone wino. Codziennie wypijany kieliszek wina (ok. 125 ml) obniża ciśnienie i podnosi poziom dobrego cholesterolu. Zawarte w winie fenole zapobiegają tworzeniu się złożeń cholesterolowych.

Czego należy unikać? Przede wszystkim produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe trans, powszechnie stosowane w przemyśle cukierniczym. Tak więc powinno się zrezygnować ze spożywania wyrobów cukierniczych i czekolady. Należy także ograniczyć, a jeżeli to możliwe wyeliminować, tłuste mięsa i wędliny oraz pełnotłuste produkty mleczne.

Dwanaście praktycznych rad, jak oszczędzać wątrobę.

1. Stosuj leki tylko wtedy, gdy jest to konieczne.

2. Nie pij alkoholu i nie pal papierosów.
3. Nie przejadaj się, jedz regularnie w ciągu dnia 4–5 niezbyt obfitych posiłków.
4. Dbaj, aby w codziennym jadłospisie nie brakowało witamin – jedz owoce i dużo surówek ze względu na witaminę C oraz razowe pieczywo i przetwory mleczne zawierające dużo witamin z grupy B.
5. Zrezygnuj z potraw tłustych i smażonych zwłaszcza w głębokim tłuszczu.
6. Preferuj lekkie potrawy gotowane, duszone oraz pieczone bez tłuszczu w przykrywanych naczyniach żaroodpornych lub w rękawie foliowym.
7. Z umiarem używaj soli.
8. Ograniczaj słodczyce.
9. Przyprawiaj potrawy ziołami.
10. Jeśli masz dużą nadwagę, postaraj się schudnąć, ale nie stosuj drastycznej diety poniżej 1200 kcal ani tym bardziej długotrwałych głodówek.
11. Pij herbatki ziołowe (zwłaszcza z mieszanek ziołowych), ułatwiające trawienie i usprawniające czynność wątroby.
12. Jeśli stosujesz doustne środki antykoncepcyjne lub leczysz się hormonalnie, systematycznie kontroluj stan wątroby.

Na zakończenie należy również przedstawić **siedem praktycznych rad, jak zapobiegać chorobom pęcherzyka żółciowego.**

1. Odżywiaj się regularnie, jedz śniadania.
2. Codziennie godzinę przed śniadaniem wypij szklankę gorącej wody z sokiem z połową cytryny.
3. Nie pij kawy.
4. Jedz mniej pokarmów zawierających tłuszcze zwierzęce (tłuste czerwone mięso, ciastka i ciasta, żółtka jaj i masło).
5. Jedz mniej białek zwierzęcych i cukru.
6. Jedz brązowy ryż i produkty pełnoziarniste.
7. Jedz dużo warzyw i owoców (szczególnie grejpfrutów, winogron i gruszek) i innych pokarmów bogatych w witaminy C i E, oraz produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa, orzechy).

1.3. Jak żyć i funkcjonować z chorobą wątroby?

Białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne i witaminy znajdują się w wątrobie w różnych stanach przemian biochemicznych. Dlatego dla leczenia i funkcjonowania z chorą, niewydolną wątrobą bardzo ważna jest odpowiednia dieta. Przeanalizujmy, jak dbać o chorą wątrobę, a co najważniejsze, jak dobrze funkcjonować z chorą wątrobą.

Lekarze osobom cierpiącym na schorzenia wątroby doradzają wykluczenie używek, takich jak: alkohol, nikotyna, kawa prawdziwa i grzyby. Bardzo ważne jest właściwie przyrządzanie i spożywanie posiłków. Jeść należy bez pośpiechu, dobrze żuć kęsy, spożywać owoce i warzywa. Równie ważne jest dbanie o zróżnicowaną, urozmaiconą dietę. Wiąże się to z nierozdzielnie z naszym stylem życia.

Według lekarzy pacjent ma kluczowy wpływ na postępowanie dietetyczne i farmakologiczne w przewlekłych chorobach wątroby, takich jak stan po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby, w przewlekłych stanach zapalnych, w przewlekłych toksycznych uszkodzeniach wątroby (zwłaszcza u alkoholików), w marskości wątroby i kilku rzadziej występujących stanach patologicznych.

Osoby uskarżające się na wątrobę na co dzień powinny pamiętać, że jeść mogą pieczywo czerstwe, z poprzedniego dnia i nie razowe, które zawiera dużo błonnika niewskazanego dla poprawnego funkcjonowania wątroby. Nie należy także spożywać grubych kasz, które lepiej zastąpić je drobnymi, np. kus-kus.

Chora wątroba nie lubi potraw z zawartością wszystkich roślin strączkowych oraz kapusty, cebuli i czosnku, ponieważ warzywa te wzmagają wzdęcia. Gotować należy bez przykrycia, co pozwala uwalniać substancje wzdymające. Powinno się również ograniczyć pokarmy przesłodzone i przesolone.

Na cenzurowanym są także ciężkostrawne śliwki i gruszki. Najlepiej nie jeść surowych owoców tylko pieczone bądź gotowane. Warto pamiętać, że dla cierpiących na schorzeniach wątroby, stosujących dietę lekko strawną niewskazane jest jedzenie potraw zimnych i gorących, bo skrajne temperatury wpływają niekorzystnie na konsystencję tłuszczu, który spożywany z potrawami dociera do wątroby.

Planując dietę należy pamiętać, że chorzy mają objawy towarzyszące, takie jak: wzdęcia, brak łaknienia, zaburzenia trawienia itp. W zaistniałej sytuacji żywienie nie powinno być schematyczne, a dostosowane do sytuacji i w miarę urozmaicone. Najlepiej, jeśli chory spożywa 5 posiłków dziennie.

Przykład typowego jadłospisu w przewlekłych chorobach wątroby

Śniadanie I

Kasza manna mleku lub wywarze z warzyw, pieczywo mieszane – chleb pszenny i pieczywo półcukiernicze, masło, pasta z sera twarogowego i pomidorów, miód, napój z dzikiej róży.

Śniadanie II

Galaretkę z ryby, bułka, jabłko w sosie waniliowym.

Obiad

Zupa jarzynowa z lanym ciastem, pulpety z cielęciny, marchewka gotowana, sałata zielona polana kefirem, ziemniaki puree, kompot z jabłek.

Podwieczorek

Koktajl mleczno-warzywno-owocowy, biszkopty.

Kolacja

Pierogi leniwe, surówka z jabłek, herbata.

Niezwykle istotne w chorobach wątroby jest podawanie posiłków w określonych porach dnia i w odpowiednich odstępach czasu. Najlepiej, jeżeli przerwa między posiłkami wynosi 2,5–3,5 godziny. Taki sposób ułatwia organizmowi trawienie spożywanych pokarmów, a poprzez to znacznie zostaje przyspieszony cały proces leczenia.

Dziewięć podstawowych zasad dobrej diety w chorobach wątroby

1. Nie spożywać nawet najmniejszej ilości alkoholu.
2. Dieta musi być urozmaicona.
3. W jadłospisie należy uwzględnić potrawy zawierające witaminy.
4. Nigdy nie należy przekraczać należnej dziennej wartości energetycznej.
5. Całodzienna racja pokarmowa powinna być podzielona na 5, a nawet 6 porcji.
6. Posiłki powinny być dostosowane do fazy choroby i stanu zdrowia chorego.
7. Potrawy przygotowuje się najlepiej jako gotowane, (ewentualnie duszone lub pieczone) – nigdy smażone.
8. Należy wykluczyć wszystkie produkty zbyt tłuste lub wzdymające.
9. Nie należy używać ostrych przypraw.

Kluczowym zadaniem w każdej diecie jest odpowiednie dobieranie produktów. Istotne jest także smaczne przygotowanie i podanie posiłków. W diecie w większości chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego należy zapamiętać o potrawach smażonych, pieczonych z dodatkiem tłuszczu, podsmażanych i odgrzewanych. Preferuje się natomiast potrawy gotowane, gotowane i mielone, duszone, pieczone w pergaminie lub folii aluminiowej.

Do przygotowywania dietetycznych posiłków powinny zostać wybrane produkty wysokiej jakości, czyli świeże i zdrowe. Jest to szczególnie istotne u tych osób, które źle tolerują mleko, które jest najważniejszym obok jaj, mięs i przetworów zbożowych produktem dostarczającym białko. Oprócz tego należy uwzględnić odpowiednią dla aktualnego stanu zdrowia i rodzaju wykonywanej pracy ilość materiałów mineralnych, energetycznych i witaminowych.

Źródła tłuszczów. Dla osoby dorosłej zapotrzebowanie na tłuszcze wynosi około 70 g na dobę. Połowę tego zapotrzebowania powinny pokrywać tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, a drugą połowę tłuszcze pochodzenia roślinnego. Do tłuszczów zawierających większą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych i witamin należą: oliwa z oliwek, oleje roślinne, masło, śmietana, wysokiej jakości margaryny. Bezwzględnie należy unikać tłuszczów stałych o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, czyli smalcu, słoniny, boczku, gorszej gatunku margaryny i masła roślinnego.

Źródła białka to wysokogatunkowe produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Należą do nich: mięso, drób, przetwory zbożowe, ryby oraz jajka kurze i sery, a przy dobrej tolerancji także mleko.

Osobom o właściwej masie ciała dieta bogato białkowa z ograniczeniem tłuszczów ma dostarczać 2400–2800 kcal dziennie. Natomiast osobom niedożywionym, które na skutek przebytej choroby straciły na wadze zaleca się dostarczenie 3000 kcal. Białko powinno zapewniać 15–20% energii. W celu osiągnięcia tej wartości, należy przyjąć przy układaniu jadłospisu średnio 1,3–1,5g białka na kilogram masy ciała.

Źródła soli mineralnych i witamin znajdują się w różnych pokarmach, jednak najwięcej jest ich w maśle, mleku, w surowych owocach i warzywach. Witaminy zapewniają prawidłowy przebieg wielu wewnątrzustrojowych procesów ludzkiego organizmu. Najistotniejszymi dla człowieka związkami mineralnymi, poza związkami wapnia i fosforu, są sole żelaza, miedzi i magnezu. Pozostałe pierwiastki potrzebne są organizmowi w niewielkich ilościach i dlatego często nazywane są pierwiastkami śladowymi. W celu pełnego zabezpieczenia się przed brakiem tych elementów, należy starać się jak najbardziej urozmaicać rodzaje spożywanych produktów.

Najogólniejsze zalecenia żywieniowe w chorobach wątroby zostały zestawione poniżej. Dowiedzmy się czego powinniśmy unikać, a co możemy jeść w przypadku chorej wątroby.

Tabela 3. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w chorobach wątroby

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Pieczywo	czerstwe (jasne, graham), chrupkie, tosty bez tłuszczu	razowe i każde świeże, grzanki na tłuszczu
Wędliny	tylko chude najszlachetniejsze, konserwy mało tłuste	pasztety, salcesony, kaszanki, tłuste kiełbasy
Nabiał	chude mleko, białe chude sery, twarogi, kefir, jogurt, jaja (3–4 tygodniowo), jeśli	żółte sery, serki topione, kwaśna śmietana

	są dobrze tolerowane, słodka śmietanka	
Potrawy mięsne	chude mięsa gotowane i duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie lub folii aluminiowej (drób, cielęcina, królik, wołowina)	smażone i pieczone z tłuszczem, duszone, obsmażane na tłuszczu, wątroba, flaki, mózg, nerki, tłuste mięsa
Potrawy z ryb	gotowane, duszone bez tłuszczu, w galarecie, pieczone w folii lub na grillu	smażone, pieczone z tłuszczem, wędzone, konserwy
Potrawy z ziemniaków	ziemniaki gotowane i pieczone bez tłuszczu	kotlety i placki ziemniaczane, frytki, zapiekanki
Potrawy mączne	makarony, kluski, leniwe pierogi, lane kluski, kopytka	kluski i makarony odsmażane, kluski francuskie, ptysiowe, naleśniki smażone na tłuszczu, paluszki z ciasta francuskiego i kruchego
Potrawy z kasz	drobne kasze dokładnie ugotowane, ryż	grube kasze
Potrawy z warzyw	marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, pomidory bez skórki, sałata, cykoria, rzeżucha, kapusta kwaszona, ogórki kwaszone bez skórki, dynia, cukinia, kabaczki, pasternak, zielony groszek i fasolka szparagowa (młoda), salsefia, patisony – w postaci surówek, gotowane i duszone	strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), wszystkie kapusty, kalafior, rzepa, rzodkiewka, brukiew, cebula, czosnek, pory, starsza fasola szparagowa, papryka oraz wszystkie warzywa smażone
Zupy	mleczne, owocowe, na wywarach z warzyw i chudego mięsa, zaprawiane słodką śmietanką lub mlekiem, z dodatkiem surowego masła	na wywarach z tłustego mięsa i grzybów, zaprawiane kwaśną śmietaną, rosoly, kapuśniak, fasolowa, grochówka, cebulowa
Sosy	warzywne i warzywno-owocowe, z dodatkiem mleka, masła lub słodkiej śmietanki, mleczne	na tłustych wywarach mięsnych, z kości, na zasmażkach, majonezowe, grzybowe
Owoce	jabłka, truskawki, poziomki, maliny, jagody, brzoskwinie,	owoce niedojrzałe, porzeczki, agrest, śliwki,

	morele, pomarańcze, mandarynki, winogrona bez skórki i pestek, arbuzy – wszystkie owoce muszą być dojrzałe	gruszki
Ciasta i desery	biskoptowe (najlepiej na białkach) bez tłustego kremu, drożdżowe, suflety, kisiele, galaretki, budynie, kompoty	torty, ciasta kruche, bita śmietana, lody, desery z alkoholem, ciasta francuskie

To, co można jeść, zależy od stopnia zaawansowania choroby i rodzaju przypadłości na jakie cierpimy ze strony wątroby. Trzeba pamiętać, że dietę ustala lekarz i on kontroluje stan naszego zdrowia. Musi wziąć pod uwagę nie tylko wydolność wątroby, ale także istnienie niedoborów pokarmowych lub niedożywienie. Dlatego zalecenia są zmienne. Przeanalizujmy teraz, jak powinna wyglądać dieta w poszczególnych chorobach wątroby.

W procesie powrotu do zdrowia właściwe odżywianie odgrywa ogromną rolę. W tym czasie należy uważać na napady „wilczego głodu”, który może doprowadzić do nadwagi i otyłości. Szczególnie narażeni są na to pacjenci po transplantacji wątroby.

Zalecenia dietetyczne przy wirusowych zapaleniach wątroby

Osoby chore na wątrobę niezależnie od rodzaju wirusa (A, B czy C), powinny bezwzględnie stosować dietę lekko strawną. Specyficzny reżim dietetyczny zaleca się w ostrym zapaleniu wątroby, zwłaszcza przy dużym zażółceniu oczu i skóry. Dlatego, że przy żółtaczce pacjenci są hospitalizowani, dietę ustalają lekarz prowadzący i dietetyk.

Zazwyczaj podaje się 4–5 niewielkich posiłków, złożonych z potraw gotowanych albo duszonych. Całkowicie należy usunąć z jadłospisu mięso tłuste, boczek, margaryny, sery żółte, smalec, słoninę, ciasta i wszelkie dania smażone. Eliminuje się także wzdymające warzywa, a pozostałe zaleca się gotować i rozdrobnić lub podawać w postaci puree. Pieczywo dozwolone jest tylko czerstwe, jasne. Owoce należy gotować i przecierać. Jeżeli choremu nie szkodzą surowe, wówczas podaje się je w niewielkich porcjach. Z takich owoców, jak jabłka, morele, brzoskwinie należy

usunąć skórkę, a jagody i maliny przetrzeć. Należy jednak przestrzegać, aby były dojrzałe, niekwaśne i nie zawierały tzw. komórek kamiennych. Gruszki są bezwzględnie przeciwwskazane.

Po powrocie chorego do domu, dietę można nieco złagodzić. Również mniej restrykcyjną dietę zaleca się chorym na WZW typu B i C o łagodniejszym przebiegu. Nie należy jednak zbyt szybko wzbogacać jadłospisu o kolejne produkty i potrawy, bo wątroba regeneruje się długo, co najmniej 6 miesięcy, a bywa, że dolegliwości są odczuwane przez chorych nawet przez rok, jeśli uszkodzenia poczynione przez wirus były duże.

W jadłospisie należy uwzględnić pełnowartościowe białko zwierzęce (twarożki, chude gotowane mięso, chude ryby, mleko, kefir, jogurt, gotowane jajka), bowiem jest ono niezbędne do regeneracji mięszu wątroby. Jednak nie należy dostarczać go w nadmiarze. Nadal zabronione są tłuszcze zwierzęce, z wyjątkiem masła i niewielkiej ilości słodkiej śmietanki, a także gotowana i surowa kapusta, groch, fasola, soja, i kwaśne owoce, potrawy smażone, odgrzewane. Nie należy używać ostrych przypraw. Podczas wprowadzania nowych gatunków pieczywa, zwłaszcza razowego, należy zachować ostrożność.

Ponieważ wszystkie leki podawane doustnie, przechodzą przez wątrobę, a niektóre z nich działają na ten narząd toksycznie, należy przyjmować medykamenty tylko wtedy, kiedy jest to konieczne. Osoby ze schorzeniami wątroby powinny bezwzględnie informować o tym fakcie lekarzy, by uzyskać leki najmniej szkodliwe dla chorego narządu.

Po wirusowym zapaleniu wątroby w diecie rekonwalescenta istotne są warzywa, tak jednak dobrane i przyrządzone, aby nie wywoływały niepożądanych dolegliwości. Zaleca się spożywanie zielonej sałaty, marchwi, selera, pietruszki, pomidora bez skórki, cykorii, dyni, buraków. Należy je gotować, a w pierwszym okresie w celu ułatwienia trawienia dodatkowo przetrzeć albo drobno posiekać.

Zalecenia dietetyczne przy stłuszczeniu wątroby

Duże znaczenie w leczeniu stłuszczenia ma racjonalne odżywianie. Jeśli będziesz się stosował do poniższych zaleceń, wątroba po pewnym czasie zużyje nadmiar tłuszczu i wróci do dawnej sprawności. Oto kilka podstawowych zasad:

◆ wyeliminuj z codziennego jadłospisu produkty tłuste, a szczególnie tłuszcze zwierzęce, ciasta z kremem, kruche i francuskie. W ciągu tygodnia zjadaj tylko 2–3 małe porcje niezbyt słodkich deserów,

- ◆ posiłki powinny być lekko strawne, bogate w warzywa i mało słodkie owoce, a także powinny zawierać odpowiednią ilość białka. Zalecane jest spożywanie 1–2 porcji produktów mięsnych, białego sera i 2 szklanek mleka, które można zastąpić jogurtem lub kefirem,
- ◆ przy otyłości należy skorygować dietę, aby chudnąć powoli, najlepiej 2–3 kg, maksymalnie - 4 kg miesięcznie, ,
- ◆ całkowicie zrezygnuj z alkoholu.

W chorobach wątroby i dróg żółciowych dietę stosuje się długo. Dlatego też posiłki powinny być szczególnie smaczne i pełnowartościowe. Należy pamiętać, że niedobór białka i witamin obniża odporność organizmu, a brak oleju ma niekorzystny wpływ na nasze zdrowie.

Zalecenia dietetyczne przy przewlekłych chorobach wątroby

- ◆ posiłki powinny zawierać wszystkie składniki pokarmowe konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, odnowy komórek wątroby, ale jednocześnie nieobciążające chorego narządu, należy także wyeliminować potrawy ciężko strawne,
- ◆ ze względu na częste uczucie pełności w żołądku i wzdęcia, spożywaj 5–6 małych posiłków dziennie,
- ◆ produkty i potrawy muszą być świeże,
- ◆ niewskazane jest spożywanie świeżego pieczywa, jedzenia odgrzewanego, niedogotowanego, przesolonego, kwaśnego i pikantnego,
- ◆ kaloryczność należy dostosować do masy ciała i aktywności fizycznej. Przy otyłości, oprócz tłuszczów, ogranicz także spożycie prostych węglowodanów. Przy odchudzaniu nie należy tracić więcej niż 2–4 kg miesięcznie. Jeżeli zaś masa ciała jest w normie, wartość energetyczna całodziennych posiłków powinna wynosić 2200–2500 kcal dla mężczyzn i 1800–2000 kcal dla kobiet,
- ◆ zwracaj uwagę na dostarczanie organizmowi odpowiednich ilości białka i witamin. Większość białka powinna pochodzić z chudego nabiału, w tym także z jaj, chudych, gotowanych, duszonych i pieczonych mięs oraz ryb. Dzięki nim wątroba ma szansę zregenerowania uszkodzonego mięszu. Natomiast co się tyczy konieczności

zapewnienia witamin w codziennej diecie wynika to stąd, iż w przewlekłych chorobach wątroby wchłanianie i przyswajanie tych substancji jest upośledzone,

- ◆ bezwzględnie zmniejsz w posiłkach ilość błonnika, ponieważ przy schorzeniach wątroby występują biegunki i wzdęcia. Zrezygnuj z warzyw kapustnych, cebuli, strączkowych, także razowego pieczywa, kaszy gryczanej, pęczaku. Polecana jest marchew, pomidory bez skórki, dynia, sałata, buraczki oraz lekko strawne, niezbyt kwaśne owoce,

- ◆ spożywaj codziennie łyżkę oleju, który jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych,

Oslabiona wątroba nie toleruje nadmiaru tłuszczów, alkoholu, potraw smażonych, pieczonych z dodatkiem tłuszczu, zawieszistych tłustych sosów, tłustej wędliny, kapusty, fasoli, grochu, cebuli i wszystkich warzyw wzdymających, czekolady, kawy, tortów, nieświeżych potraw.

- ◆ przy wodobrzuszu zmniejsz ilość płynów i soli,

- ◆ przy ciężkiej żółtacze, a także wirusowym zapaleniu wątroby, przez pewien czas używaj jedynie niewielką ilość masła do smarowania chleba, a pozostałe tłuszcze wyłącz z diety,

- ◆ w stłuszczeniu wątroby koniecznie ogranicz potrawy mączne, natomiast całkowicie wyklucz słodczyce, gdyż węglowodany pobudzają produkcję i odkładanie się tłuszczu. Dozwolona jest niewielka ilość oleju, tłuste gotowane ryby, nieco śmietanki do podprawienia zupy i masło do posmarowania pieczywa. Odpowiednia ilość tłuszczu z pokarmu ogranicza syntezę tłuszczu wątrobowego, a więc w tym wypadku działa korzystnie,

- ◆ w innych, niezaawansowanych, przewlekłych schorzeniach wątroby dozwolone są małe porcje ciast zawierających mało tłuszczu i cukru, należą do nich ciasta drożdżowe, biszkoptowe, piaskowe, piernikowe.

Zalecenia dietetyczne w wyrównanej marskości wątroby

- ◆ obowiązuje bezwzględny zakaz picia napojów alkoholowych,

- ◆ należy ograniczyć picie kawy i herbaty, zwłaszcza mocnych naparów,

- ◆ należy spożywać dziennie 5–6 posiłków o małej objętości, nie obciążających przewodu pokarmowego,

- ◆ należy dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość energii. Jeżeli masa ciała jest prawidłowa, zaleca się dzienne spożycie 35–40 kcal na 1 kg masy ciała. Kaloryczność diety powinna średnio wynosić 2400–2700 kcal. Natomiast w przypadku gdy chory ma zbyt małą masę ciała, konieczne jest zwiększenie ilości przyjmowanych w pokarmie kalorii do 44 kcal na 1 kg masy ciała,
- ◆ zaleca się stosowanie diety bogato białkowej. Zwiększenie ilości białka jest niezbędne do uzupełnienia niedoborów białek tkankowych, białek osocza oraz procesów regeneracyjnych. Należy spożywać w ciągu dnia 1,5 g białka na 1kg masy ciała i dbać o to, aby przynajmniej 1/2 do 2/3 białka było pochodzenia zwierzęcego. Jego źródłem powinny być przede wszystkim drób, ryby, mięso, mleko, przetwory mleczne i jaja,
- ◆ węglowodany powinny być źródłem łatwo przyswajalnej energii. Ich ilość w diecie ma wahać się w granicach od 330 do 400 g. Przekroczenie 400 g na dobę jest niewskazane ze względu na możliwości wystąpienia objawów nietolerancji węglowodanowej,
- ◆ ilość tłuszczów powinna wynosić 1 g na 1 kg masy, a więc od 50 do 90 g na dobę. Najlepszym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, margaryny miękkie, masło. Konieczne jest wykluczenie słoniny, smalcu, bekonu, łoju,
- ◆ zaleca się ograniczenie ilości cukrów prostych do najwyżej 70 g na dobę. Ich źródłem jest cukier w wyrobach cukierniczych, cukier używany do słodzenia, słodyczach i w owocach,
- ◆ duże znaczenie w marskości wątroby ma odpowiednia ilość witamin w organizmie, z powodu możliwości wystąpienia ich niedoborów. Ma to związek z faktem, że w wątrobie następuje magazynowanie witaminy A, D i K. Spośród witamin należy zwrócić uwagę na witaminę C i witaminy z grupy B. Zapotrzebowanie na witaminy z grupy B wynosi: na witaminę B1 30–50 mg, B2 5–10 mg, na witaminy PP 100 mg. Zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta do 500, a nawet 1000 mg na dobę. W przypadku witaminy A podaż powinna wynosić 5000 j.m. W celu zwiększenia tak dużego zapotrzebowania na witaminę A i C, należy włączyć do diety dużą ilość warzyw i owoców obfitujących w beta-karoten (prowitaminę A) i witaminę C. Źródłem witamin z grupy B są drożdże piwne oraz produkty zbożowe,

◆ w marskości wątroby zdarzają się niedobory składników mineralnych. Dotyczy to głównie wapnia i cynku. Cynk jest obecny w chudym mięsie, drobiu i rybach, a źródłem wapnia powinny być produkty mleczne.

◆ wskazane jest unikanie spożywania tych produktów, które mogą być przez chorych źle tolerowane. Należy do nich żywność zawierająca dużą ilość błonnika, warzywa strączkowe, warzywa cebulowe (cebula, czosnek), warzywa kapustne, a mianowicie kapusta, brukselka, kalafior. Spośród owoców przeciwwskazane są gruszki i śliwki. Źle tolerowane są ryby i wędliny wędzone, gruboziarniste kasze, pieczywo cukiernicze o dużej zawartości tłuszczu, tłusta wieprzowina i konserwy. Unikać należy także czekolady i kakao,

◆ posiłki powinny być przygotowane zgodnie z zaleceniami diety lekko strawnej. Wskazane jest gotowanie na parze i w wodzie, duszenie niepoprzedzone obsmażaniem, pieczenie w folii.

Zalecenia dietetyczne w niewyrównanej marskości wątroby

◆ nie ma konieczności ograniczania ilości tłuszczu w diecie,

◆ ilość energii i białka powinna być taka sama, jak w przypadku wyrównanej marskości wątroby. Jeśli objawy niewydolności nasilają się, należy ograniczyć ilości białka,

◆ z powodu obrzęków i puchliny brzusznej niezbędne jest ograniczenie ilości sodu do około 1200 mg na dobę. Czyli należy stosować dietę łagodno ubogosodową. Oznacza to, że należy zrezygnować z solenia przygotowywanych potraw oraz wyeliminować produkty zawierające duże ilości sodu (żółty ser, konserwy, wędzonki),

◆ składnikiem mineralnym, na który również należy zwrócić uwagę, jest potas, ponieważ z powodu stosowania leków moczopędnych może dochodzić do jego niedoborów. W celu zapobiegnięcia temu należy włączyć do diety bogatopotasowe produkty roślinne. Należą do nich: pomidory, ziemniaki, banany. Wskazane jest także sporządzanie mocnych wywarów z warzyw, które dostarczają dużej ilości potasu.

1.4. Rola ziół i preparatów w leczeniu chorób wątroby

Wiemy już, że dieta jest podstawą leczenia chorej wątroby i pęcherzyka żółciowego, ale należy także zrozumieć, że zioła niezwykle skutecznie pomagają w leczeniu tych narządów. Do ziół i leczenia wątroby dietą przekonuje znany gastrolog klinicysta prof. dr med. Jan Hasik. Przeanalizujemy, jakie zioła pomogą na dolegliwości wątroby.

Niestety na zaawansowane i nieodwracalne zmiany w wątrobie leku nie ma. Ale wiele dolegliwości pomogą złagodzić ziołowe preparaty dostępne w aptece bez recepty. Osoby z rozpoznaną chorobą wątroby powinny być leczone wyłącznie przez specjalistów. Karygodnym błędem jest w przypadkach, wobec których stosuje się uznane w świecie terapie, zażywanie niesprawdzonych leków lub ziół (bo pomogły sąsiadowi) bądź poddawanie się bioenergoterapii. Istnieje wiele leków chroniących komórki wątroby i działających korzystnie na jej regenerację. Również niektóre parafarmaceutyki przynoszą doraźną ulgę.

Bardzo trudnym zadaniem jest leczenie uszkodzeń wątroby. Fundamentalnym postępowaniem w terapii jest dieta, odstawienie alkoholu oraz odpoczynek zarówno fizyczny i psychiczny. Należy tu nadmienić, że współcześnie medycyna nie posiada w swoim arsenale leków swoiście leczących wątrobę, a podejmowana farmakoterapia ma charakter wspomagający.

Przykłady substancji wspomagających regenerację wątroby:

◆ wyciąg z nasion ostropestu plamistego (*Sylibum marianum*) stabilizuje błony komórkowe hepatocytów, umożliwiając ich właściwe działanie ochronne przed czynnikami szkodliwymi, oraz podsyca procesy syntezy białek, prowadząc do szybszej regeneracji i zdolności formowania nowych komórek. Preparaty: Sylimarol, Sylivit.

Należy nadmienić, że leki, takie jak Sylimarol czy Sylivit w odróżnieniu od Raphacholinu, preparatu działającego żółciopędnie i żółciotwórczo (tu proces detoksykacyjny polega na przyspieszeniu eliminacji trucizn wraz z żółcią), nie wykazują bezpośredniego wpływu na procesy trawienia, co tłumaczyłoby ich

stosowanie po spożyciu pokarmów tłustych czy ciężkostrawnych.

♦ wyciągi z karczochów (*Cynara scolymus*), np.: Cynarex, Cynarein, pobudzają wydzielanie żółci oraz obniżają stężenie frakcji tłuszczowych we krwi, zwłaszcza trójglicerydów i cholesterolu. Przyspieszają eliminację toksyn wraz z żółcią. W dziedzinie hepatoprotekcji odgrywają mniejszą rolę niż wyciąg z ostropestu,

Rys. 3. Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)



♦ otrzymywane z nasion soi fosfolipidy EPL. Substancje te są wbudowywane w uszkodzone błony komórek wątroby, zapewniając właściwą ochronę i przywracając ich prawidłowe funkcjonowanie. Wpływają również niezwykle pozytywnie na gospodarkę lipidową ustroju. Stosuje się je głównie w polekowym, poalkoholowym i toksycznym uszkodzeniu wątroby, zapaleniu i marskości wątroby, kamicy żółciowej. Leki te mają zdolność zatrzymywania, a nawet odwrócenia, postępu włóknienia wątroby we wczesnych stadiach. Preparaty: Essentiale, Esseliv,

- ◆ aminokwas egzogeny ornityna przyspiesza odtruwanie i regenerację zniszczonej wątroby, zwiększa wydalanie toksycznego dla wątroby amoniaku. Preparaty: Hepatil, Hepa-Merz,
- ◆ kwas tiazolidynokarboksylowy w ustroju przekształca się do cysteiny, aminokwasu korzystnego dla procesów odtruwania i regeneracji wątroby. Preparaty: Heparegen, Hepason,
- ◆ propolis, produkt pszczele o wielokierunkowym działaniu na organizm. Stymuluje on układ odpornościowy, przyspiesza metabolizm komórkowy, ma działanie odżywcze, przeciwzapalne. Jednym z wielu wskazań do stosowania wewnętrznego propolisu są stany zapalne wątroby. Przed podjęciem terapii należy upewnić się, czy chory nie jest uczulony na produkty pszczele. Preparat: Propolis Plus,
- ◆ witaminy z grupy B, witaminy C i E odpowiednio dawkowane przyspieszają procesy regeneracji wątroby.

Według Jana Hasika **leczenie farmakologiczne w przewlekłych chorobach wątroby daje wątpliwe rezultaty**. Przy zbyt długim stosowaniu doprowadza często do uszkodzeń narządów mięsnych, w tym również wątroby. „Jako długoletni internista gastroenterolog mogę z satysfakcją powiedzieć, że najlepsze wyniki osiąga się stosując preparaty zielarskie. Ich przewaga nad środkami pochodzenia chemicznego polega na tym, że mogą być stosowane bez porównania dłużej, nie doprowadzając do poważniejszych uszkodzeń mięszu wątroby. Natomiast lepiej hamują procesy chorobowe w komórce wątrobowej”.

Jego zdaniem **ziola i dieta dają wysokie efekty leczenia**. „Od wielu lat kilkudziesięciu pacjentów z przewlekłymi chorobami wątroby zawdzięcza swą obecną dobrą kondycję zdrowotną i samopoczucie stosowaniu środków ziołowych i właściwej diety. Spostrzeżenia te są poparte odpowiednimi badaniami, przede wszystkim próbami wątrobowymi, które wykazują wyraźną tendencję do normalizacji wyników albo co najmniej do zahamowania pogarszania zdrowia. W przewlekłych stanach chorobowych stosowanie preparatów ziołowych i odpowiedniej diety jest obecnie najwłaściwszym postępowaniem leczniczym”.

Do najskuteczniejszych preparatów ziołowych leczących przewlekłe chora wątrobę należą wyciągi z nasion ostropestu plamistego i ziela karczochów.

Sylimaryna jest bazą naturalnych substancji leczniczych. Składają się na nią takie ciała czynne, jak: sylibilina, sylibinina, sylidiomina i sylichrystyna, a także zespół witamin B1, B2, B6 i PP wspomagających czynności wątroby w jej skomplikowanych i wymagających wielkiego wysiłku procesach przemiany materii. **Sylimaryna stabilizuje i uszczelnia błony komórek wątrobowych, a co najważniejsze odtruwa wątrobę.** Ma także działanie ochronne na komórki wątroby atakowane przez toksyczne związki chemiczne, pochodzące z otoczenia lub wytworzone w organizmie, również przez wirusy. Substancja ta zwiększa zdolności regeneracyjne wątroby. Sylimaryna intensyfikuje komórkowe procesy syntezy białek, prowadząc do szybszego odtwarzania się nowych komórek wątroby. Swe ochronne działanie zawdzięcza silnym własnościom przeciwutleniającym. Posiada również właściwości przeciwzapalne wobec wątroby, przewodów żółciowych i pęcherzyka żółciowego. Głównym składnikiem sylimaryny jest sylibinina pochodna flawonowa. To ona stabilizuje i osłania błony komórkowe hepatocytów oraz miąższ wątroby przed uszkodzeniem przez toksyczne substancje. Działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodów żółciowych, żółciopędnie, przeciwzapalnie, żółciotwórczo i silnie odtruwająco.

Podobne własności ma cynareina z karczocha zwyczajnego (Cynara scolymus). Cynareina przyspiesza odtruwanie organizmu przez pobudzenie układu moczowego (usuwanie wody, chlorków i mocznika). Również ochrania i regeneruje miąższ wątroby.

Rys. 4. Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)



Szczególnie zalecane jest w przewlekłych chorobach wątroby stosowanie preparatów zawierających substancje czynne z ostropestu plamistego i karczochów. Uważa się, że działają one tym skuteczniej, im są wcześniej użyte. Najlepiej w początkowych objawach osłabienia wątroby. Pomocne okazały się one dla rekonwalescentów po przebytej żółtaczce zakaźnej, postępującej marskości, tłuszczowego nacieczenia wątroby, podczas wirusowego zapalenia wątroby, zapalenia pęcherzyka żółciowego i po odwykowej kuracji przeciwalkoholowej. Z przeprowadzonych analiz wynika, iż preparaty z ostropestu są przeciwutleniaczami silniejszymi od witaminy E, chroniącymi nie tylko wątrobę, ale i cały organizm (zwłaszcza mózg!) przed atakiem wolnych rodników tlenowych.

Niezwykle rzadkie są działanie niepożądane ziół, głównie nadwrażliwość na składniki preparatów. Podczas stosowaniu większych dawek silimaryny dość rzadko może wystąpić słabe działanie przeczyszczające. Natomiast przy dołączeniu wyciągu suchego z ziela karczocha przeciwwskazaniem jest niedrożność dróg żółciowych. Zachodzi też możliwość nasilania odczynów skórnych związanych z ekspozycją na światło ultrafioletowe.

Na zakończenie należy pokrótce przedstawić i omówić preparaty zalecane przy schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Należą do nich:

Boldaloin – ważnym składnikiem tych tabletek jest wyciąg z aloesu. Boldaloin ułatwia trawienie, pobudza ruchy jelita grubego, wzmacnia wydzielanie żółci i soku żołądkowego, rozkurcza mięśnie dróg żółciowych. Polecany jest przy zmniejszonym wydzielaniu żółci, zaburzeniach czynności wątroby i trawienia, w przewlekłych zaparciach o różnych przyczynach, przy stanach zapalnych dróg żółciowych (ale nie ostrych, również nie przy ostrych zapaleniach jelit, trzustki i pęcherzyka żółciowego), przy wzdęciach i uczuciu pełności żołądka. Nie należy stosować tego preparatu w końcowym okresie ciąży i podczas karmienia piersią, przy czynnej chorobie wrzodowej i krwawieniach wewnętrznych. Nie podaje się go też dzieciom do lat czternastu.

Cholagogae – to trzy mieszanki ziołowe.

I - owoc jałowca, ziele dziurawca, ziele rdestu ptasiego;

II - ziele dziurawca i karczocha, ziele i korzeń mniszka, liść mięty pieprzowej, ziele krwawnika, kora kruszyny, ziele glistnika;

III - owoc jałowca, ziele dziurawca, ziele rdestu ptasiego, kora kruszyny, owoc kminku, liść mięty pieprzowej.

Odvary z tych ziół zaleca się przy skurczach i stanach zapalnych dróg żółciowych, w kamicy wątrobowej i żółciowej, w schorzeniach wątroby, wywołanych zmianami czynnościowymi jej miąższu, niedostatecznym wytwarzaniem żółci oraz w innych schorzeniach dróg żółciowych. Zwłaszcza wtedy, gdy towarzyszy im niedokwaśność żołądka i zaburzenia w pracy jelita grubego. Jeżeli potrzebne jest nieznaczne działanie zapierające, należy użyć mieszanki I, w celu uzyskania umiarkowanego efektu przeczyszczającego – III, a jeżeli stolce są normalne – II.

Cholesol – preparat ten ma postać płynu, zawiera wyciągi owocu róży, koszyczków rumianku, kory kruszyny, ziela skrzypu, owoców kolendry i jałowca, kwiatów kocanki, ziela rdestu ptasiego, dziurawca oraz mniszka. Intensywnie działa na wątrobę, zmuszając ją do wytwarzania większej ilości żółci, a jednocześnie ułatwiając jej przepływ przez drogi żółciowe. W czasie stosowania tego leku wzrasta potrzeba oddawania moczu, co powoduje usuwanie z organizmu szkodliwych substancji. Cholesol działa też łagodnie rozwalniająco. Pomocniczo stosuje się go chorobach wątroby, zaburzeniach trawienia, przewlekłych zaparciach, stanach zapalnych dróg żółciowych. Nie podaje się go dzieciom do lat czternastu.

Cynarein – drażetki zawierają wyciąg z karczochów i rzewienia oraz ziela glistnika. Działają głównie żółciotwórczo i rozkurczowo. Zalecane są w stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego (ale nie w ostrych) i dróg żółciowych, kamicy żółciowej, uszkodzeniu i wyrównanej marskości wątroby. Nie należy stosować w okresie wyrównawczej marskości wątroby i u dzieci do lat czternastu.

Cynarex – tabletki zawierające wyciąg z ziela karczochów. Obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Działają przeciwmiażdżycowo. Pomocniczo zaleca się przy uszkodzeniu mięszu wątroby i ochronnie po zatruciach dwusiarczkiem węgla. Natomiast profilaktycznie dla osób narażonych na jego działanie. Przeciwwskazane jest podawanie dzieciom do lat czternastu.

Degrovit – w skład tej mieszanki wchodzi: korzeń mniszka, kłącze perzu, morszczyn pęcherzykowaty ziele krwawnika oraz fiołka trójbarwnego, kora kruszyny i kwiatostan lipy. Działanie preparatu polega głównie na regulowaniu czynności wydzielniczej żołądka, perystaltyki jelit, pracy wątroby i dróg żółciowych. Można też zauważyć działanie rozkurczające, moczopędnie i przeczyszczające. Napary stosuje się w zaburzeniach trawienia, którym towarzyszą bóle brzucha, zaparcia, wzdęcia, oraz przy otyłości i zmniejszonej tolerancji tłuszczów.

Digestosan – nalewka otrzymana z mieszanki pięćdziesięciu dziewięciu roślin zawierających substancje goryczowe. W skład jej wchodzi m.in.: skórka cytryny oraz pomarańczy gorzkiej, ziele tysiącznika, korzeń goryczki, ziele piołunu, liść bobrka i kłącze tataraku. Zioła te stosuje się zwykle przy braku apetytu, obniżonej tolerancji tłuszczów, niestrawności, zbyt skąpanym wytwarzaniu soków żołądkowych, w przypadku, kiedy mamy pewność, że kłopoty są spowodowane błędami dietetycznymi. Jest także

stosowana w niestrawności, dolegliwościach pęcherzyka żółciowego, pomaga w trawieniu tłuszczów. Mieszanka ma również działanie rozkurczowe i poprawa perystaltykę jelit. Ze względu na zawartość alkoholu preparat nie jest przeznaczony dla dzieci. Przeciwwskazany jest dla chorych na cukrzycę.

Nalewka z dziurawca – w nalewce wykorzystano żółciopędne i żółciotwórcze działanie dziurawca. Działa też przeciwskurczowo na mięśnie gładkie dróg żółciowych i jelit. Zaleca się jej stosowanie w leczeniu schorzeń wątroby i woreczka żółciowego, przebiegających z niedostatecznym wydzielaniem żółci, pomocniczo w kamicy żółciowej, skurczach jelit, wzdęciach, w nieżytkach przewodu pokarmowego przy zmniejszonym wydzielaniu soków trawiennych. Preparat ten zwiększa wrażliwość na promienie ultrafioletowe, dlatego zażywając go należy unikać kontaktu ze światłem słonecznym.

Gastrobonisol – preparat ojca Grzegorza, w którego skład wchodzi: liść babki, kwiat nagietka, ziele bożego drzewka, korzeń lukrecji, kwiat rumianku, korzeń prawoślazu. Stosuje się go w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz owrzodzenia jelita grubego.

Hepato-Drainol – krople homeopatyczne zawierające surowce uzyskane między innymi z ostropestu plamistego, glistnika jaskółczego ziela, orzecha włoskiego, berberysu zwyczajnego. Zaleca się stosowanie przy zaburzeniach czynności wątroby i dróg żółciowych.

L.114 – lek homeopatyczny w kroplach, zawierający składniki otrzymane z kuczuby, widłaka, ostropestu i jaskółczego ziela. Poleca się go przy schorzeniach i dolegliwościach wątroby i pęcherzyka żółciowego, zaparciach i niestrawności, żółtaczce, kamicy wątrobowej.

Liverin – preparat zawierający wyciąg z sylimaryny. Substancja ta chroni wątrobę przed toksycznymi czynnikami, pobudza jej zdolność do regeneracji i tworzenia nowych komórek. Poleca się go w zaburzeniach czynności wątroby, stanach po uszkodzeniu tego organu przez różne czynniki, na przykład alkohol czy środki ochrony roślin.

Tabletki przeciw niestrawności – pomocne przy nudnościach, zgadze, wzdęciach, przewlekłych zaparciach, jeżeli dolegliwości tego rodzaju są wynikiem zaburzeń trawienia. Poleca się je też przy zbyt małym wydzielaniu żółci i soku

żołądkowego. Pomocniczo przy łżejszych uszkodzeniach wątroby, otyłości. Działanie preparatu polega na pobudzaniu wytwarzania i przepływu żółci, rozkurczaniu mięśni gładkich jelit i dróg żółciowych, odtruwaniu i ochronie komórek mięszu wątroby. Preparat wzмага perystaltykę jelit, działając łagodnie przeczyszczajłco. Tabletek tych nie mogł przyjmować kobiety w ciłży i karmiące oraz dzieci do lat dwunastu. Preparatu nie powinno się też stosować jako łrodka przeczyszczajłcego dłużej nił 7–10 dni.

Padma 28 – lek, skłladajłcy się z dwudziestu dwłch skłladnikłw, w tym wielu ziół rosnłcych w Azji. Preparat zawiera miłdzy innymi liłł orlika, ziele babki lancetowatej, rdestu ptasiego, kwiat nagietka, owoc kardamonu, liłł sałaty siewnej, porost irlandzki, piłciornika i korzeń kozłka lekarskiego. Mechanizmy działania leku polegajłce na podnoszeniu odpornołci nie sł w pełni znane, prawdopodobnie opierajł się na zespolonym działaniu wszystkich skłladnikłw.

Padma ma szerokie zastosowanie. Jest zalecana przede wszystkim w nawracajłcych zakałzeniach drłg oddechowych u dorosłych i dzieci (powyżej trzeciego roku łycia), przewlekłym zapaleniu wątroby i miłsznia sercowego oraz w innych przewlekłych chorobach zapalnych i chorobach naczyń. Preparat usprawnia rozwój psychosomatyczny dzieci z poraaleniem młzgowym, pomaga przy zaburzeniach snu, pamieci i koncentracji. Reguluje ciłnienie tłtnicze.

Propolis – kit pszczeli, czyli wydzielina pszczłw wraz z ływiczymi substancjami roslin. Działa bakteriostatycznie, grzybobłjłcze, przeciwzapalnie, przeciwbłłowe, pomocniczo podczas stosowania innych lekw. Przyspiesza gojenie ran. Propolis występuje w rłżnych postaciach.

Propolis plus z dodatkiem pyłku kwiatowego ma zastosowanie w nawracajłcych infekcjach głrnych drłg oddechowych, chorobie wrzodowej żołłdka i dwunastnicy, przy obniłzonej odpornołci organizmu, stanach zapalnych wątroby i drłg żółciowych oraz błony łluzowej przewodu pokarmowego. Wspomaga kuracje antybiotykowe.

Raphacholin AC i C – preparaty zawierajłce wyciłg z korzenia czarnej rzodkwi i ziela karczocha, olejek miłłtowy, węgiel aktywny, Raphacholin AC zawiera rłwnieł wyciłg z bylicy bołego drzewka. Preparaty pomocne sł przy niewydolnołci wątroby, pomocniczo w zapaleniu drłg żółciowych, zaburzeniach trawienia wskutek

niedoboru żółci, zaparciach. U dzieci w uzasadnionych przypadkach stosuje się Rapaholin C powyżej dziesiątego roku życia.

Revitan – to mieszanka ziołowa przyspieszająca wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Preparat zwiększa odporność organizmu, reguluje trawienie. W skład zestawu wchodzi owoc ostropestu, bzu czarnego i czarnej porzeczki, kwiat nagietka, liść pokrzywy, korzeń mniszka i kłącze perzu. Mieszanka pomaga w niewydolności wątroby i dróg żółciowych, przy obniżonej odporności po przebytych infekcjach.

Solaren – to płynny wyciąg z kłącza kurkumy. Preparat stosuje się w stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, przy problemach z wytwarzaniem żółci, zwłaszcza spowodowanych stanami zapalnymi mięszu wątroby, w kamicy żółciowej, przy toksycznych oraz spowodowanych lekami uszkodzeniach wątroby i zastoju żółci po operacji.

Sylicynar – to drażetki zawierające sylimarynę (substancja otrzymywana z ostropestu) i wyciąg z ziela karczochów. Sylimaryna chroni wątrobę przed szkodliwymi czynnikami, dzięki karczochom zwiększa się ilość wydzielanej żółci. Preparat obniża też poziom cholesterolu i zwiększa jego wydalanie z organizmu wraz z żółcią. Zaleca się go przy kamicy żółciowej, zapaleniu wątroby i pęcherzyka żółciowego, uszkodzeniach wątroby spowodowanych przez toksyczne substancje, pomocniczo w miażdżycy. Preparat ten poprawia również funkcjonowanie trzustki.

Syligran – granulata zawierający sylimarynę, koszyczki rumianku, kwiat nagietka, liść brzozy, korzeń łopianu i ziele glistnika. Preparat chroni i odtruwa tkankę wątrobową, działa żółciotwórczo i żółciopędnie, jak również przeciwzapalnie i rozkurczowo na przewód pokarmowy. Wzmacnia siły obronne organizmu. Wskazany jest przy ostrym i przewlekłym zapaleniu mięszu wątroby, jej marskości oraz toksycznych i polekowych uszkodzeniach. Stosuje się go również podczas rekonwalescencji po przebytej żółtaczce, w kamicy żółciowej i przy zapaleniu pęcherza żółciowego.

Sylimarol – zawiera sylimarynę otrzymywaną z nasion ostropestu plamistego. Sylimaryna normalizuje pracę komórek wątroby, chroniąc je przed toksycznymi czynnikami. Stosuje się go przy przewlekłych zapaleniach wątroby, jej marskości,

stanach po uszkodzeniu wątroby alkoholem, lekami, substancjami toksycznymi, ciężkostrawnymi pokarmami.

Sylimarol w zawiesinie – podobnie jak Sylimarol w drażetkach zawiera wyciąg z ostropestu. Stosuje się przy uszkodzeniach wątroby przez czynniki zewnętrzne, jak leki, toksyny bakteryjne, a także po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby. Ze względu na swoją formę może być podawany dzieciom jako osłona podczas kuracji antybiotykowej.

Sylivit – preparat ten to w zasadzie Sylimarol, ale wzbogacony witaminami B1, B2, B6, PP i pantotenianem wapnia. Wspomaga on odtruwanie wątroby. Jest wskazany przy ogólnym wyczerpaniu organizmu, awitaminozie, zaburzeniach trawienia. Powinny go przyjmować zwłaszcza osoby starsze, o ubogiej diecie. Preparatu nie stosuje się przy wirusowych zapaleniach wątroby.

2. DLACZEGO WARTO DBAĆ O ZDROWIE SWOJEJ WĄTROBY?

Wiemy już, że sprawna praca wątroby warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a od jej sprawności uzależnionych jest ponad 5 tysięcy funkcji życiowych i ponad 500 procesów chemicznych, zachodzących wewnątrz ludzkiego ciała. Wątroba również usuwa toksyny z organizmu. A jednak zwykle traktujemy ją niezbyt dobrze, nie przywiązując zbyt wiele uwagi do tego, co i jak jemy. Po prostu nie dbamy o nią, nadużywamy alkoholu, leków, jemy zbyt tłusto.

Częste procesy regeneracji komórek, a także duża ilość mitochondrium świadczą o tym, iż wątroba jest narządem, który wykonuje niezwykle ciężką pracę. Komórki wątroby spośród komórek wszystkich narządów, są najbardziej obciążone pracą. Posiadają one największą zawartość mitochondrium, bo aż 20% ich objętości. Mitochondrium to mikroelektrownia komórki przetwarzająca glukozę na energię. Regeneracja uszkodzonych komórek wątroby jest bardzo szybka. Wystarczy czasami tylko 3 tygodnie do miesiąca, aby stopniowo zregenerowały się wszystkie komórki.

Wiemy również, że komórki wątroby – hepatocyty pełnią najważniejszą rolę w pracy wątroby, mianowicie przemieniają one substancje odżywcze wchłaniane z pokarmem na związki lepiej przyswajalne przez organizm. Wątroba przemienia to, co jemy w energię, hormony, czynniki odpornościowe i czynniki krzepnięcia krwi.

Zrozumiemy dlaczego warto dbać o wątrobę, jeżeli będziemy świadomi, jakie pełni ona funkcje w organizmie. Można stwierdzić bez jakiegokolwiek przesady, że od

dobrze funkcjonującej wątroby zależy nasze życie. Wątroba to prawdziwa fabryka, filtr i węzeł komunikacyjny na styku dwóch układów: trawienia i krążenia. Aby to zrozumieć, należy pokrótce poznać lokalizację, budowę wątroby i pęcherzyka żółciowego.

2.1. Lokalizacja i budowa wątroby

Wątroba (hepar) jest największym gruczołem ludzkiego organizmu. Wątroba jest narządem niezwykle ukrwionym, stąd jej charakterystyczna brązowoczerwona barwa. Całość gruczołu jest podzielona trzema bruzdami w kształcie litery H na cztery **płaty**: lewy, prawy, czworoboczny oraz ogoniasty. Największym płatem, stanowiącym ponad 2/3 masy całego narządu, jest płat prawy, znajdujący się pod przeponą oddzielającą go od prawego płuca. W głębi wątroby wszystkie płaty zrastają się ze sobą. Bardzo rzadko występują tzw. wątroby dodatkowe, również związane z płatową budową całego organu.

Innym podziałem, mającym kluczowe znaczenie w chirurgii tego narządu, jest wydzielenie **segmentów** naczyniowych wątroby, których jest osiem. Segmenty to takie części mięszu wątroby, które mają oddzielone od siebie naczynia krwionośne i drogi żółciowe wewnątrzwątrobowe, co pozwala na ich wycięcie bez szkody dla innych części tego narządu.

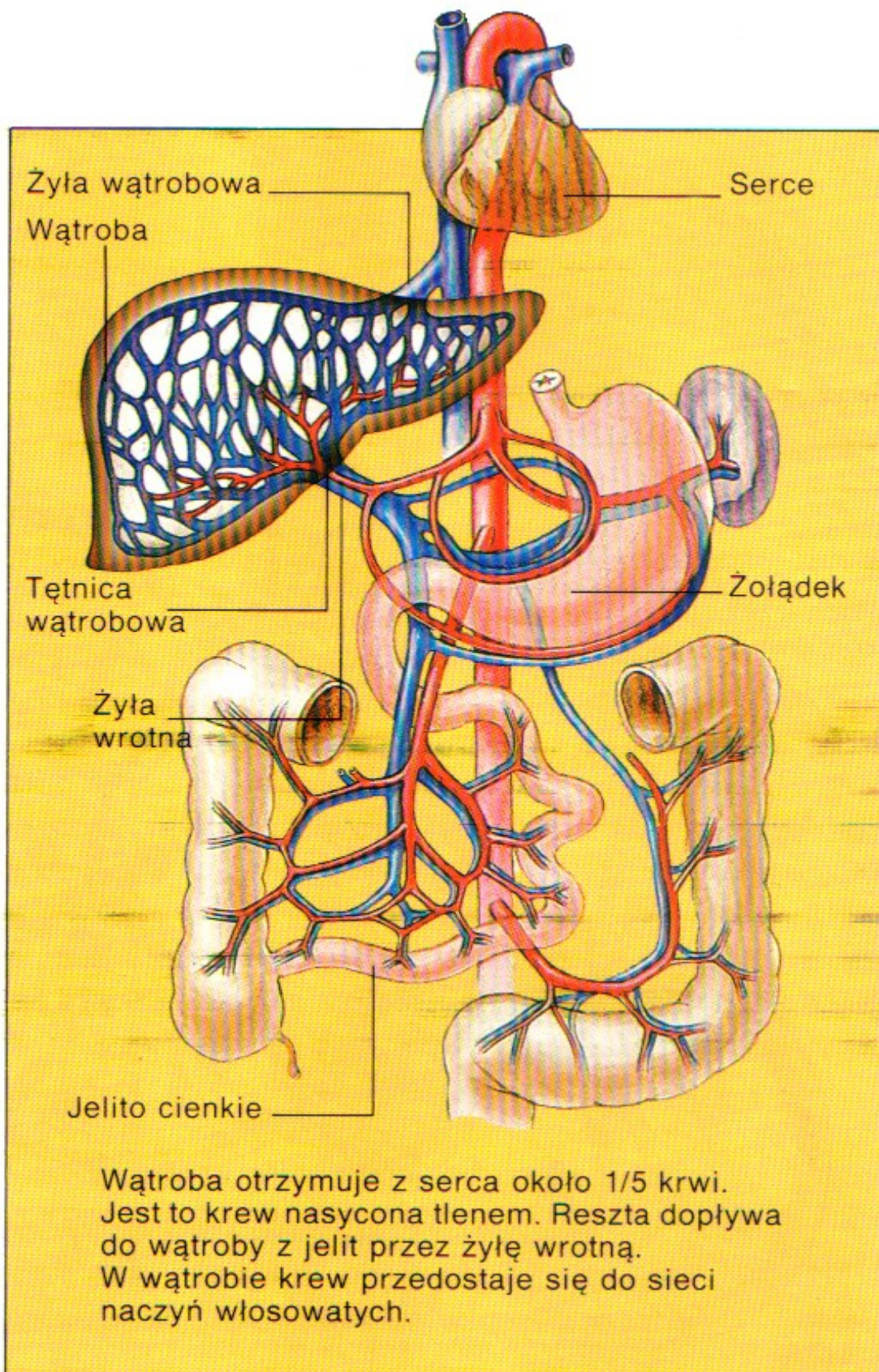
Narząd ten dzieli się także na **zraziki**, które można zobaczyć dopiero pod mikroskopem. Pomiędzy zrazikami znajduje się tkanka łączna zawierająca tętnice, żyły i przewodniki międzyzrazikowe. W środku zrazika znajduje się żyła środkowa, która zbiera krew z naczyń włosowatych i oddaje ją do żyły podzrazikowej. Podstawowym i najmniejszym elementem budowy wątroby są hepatocyty.

Gruczoł ten zajmuje okolicę podżebrową prawą, dużą część okolicy nadbrzusza i część okolicy podżebrowej lewej, aż do linii równoległej do mostka, a przechodzącej przez sutki. Od góry przykrywa wątrobę przepona, natomiast z dołu są jelita i żołądek. Wypełniona krwią wątroba waży u dorosłego mężczyzny od 2100 do 2300 g, u kobiet jest o ok. 200 g lżejsza. W wymiarze poprzecznym osiąga ona około 24 cm, a pionowym 15–20 cm.

Wątroba, podobnie jak większość narządów, pokryta jest błoną surowiczą. W tym przypadku otrzewną wyściełającą również ściany jamy brzusznej. Błazki

otrzewnej tworzą więzadła, na których zawieszona jest wątroba. To elastyczne rusztowanie sprawia, że cały narząd jest w znacznym stopniu ruchomy.

Rys. 5. Wątroba



W miejscu zwanym wrotami wątroby wnikają do gruczołu tętnica wątrobowa (doprowadzająca krew tętniczą), żyła wrotna (transportująca wchłonięte ze światła jelita składniki mineralne i pokarmowe) oraz nerwy. Natomiast wychodzi z niego przewód żółciowy i naczynia limfatyczne. Pasma tkanki łącznej wnikają od wrót wątroby do wnętrza wątroby, dzieląc je na zraziki, które utworzone są z wielkiej liczby komórek wątrobowych – hepatocytów. Komórki wątrobowe ułożone są w promieniście biegnące beleczki. Hepatocyty pełnią różne funkcje, między innymi wydzielają żółć. W związku z pełnioną funkcją komórki wątroby zawierają liczne ziarnistości, na które składają się glikogen, tłuszcze, białka i barwniki. Oprócz komórek wątrobowych, których jest ok. 80%, wątroba zawiera jeszcze ok. 16% komórek siateczkowo-śródbłonkowych gwiaździstych (Browicza-Kupffera), a także ok. 4% komórek nabłonka dróg żółciowych. Komórki Browicza-Kupffera pełnią funkcję obronną, która polega na niszczeniu fragmentów komórek i rozpadających się krwinek czerwonych.

Konsystencja wątroby jest miękka, sprężystość jej jest nieznaczna. Lekkie uciśnięcie zdrowej wątroby nie boli. Miąższ wątroby jest bardzo kruchy, dlatego przy upadkach i w wyniku urazów narząd ten łatwo pęka. Wątroba zajmuje prawie całe podżebrze prawe, znaczną część nadbrzusza i sięga do podżebrza lewego. Gruczoł ten jest wyczuwalny na jeden – dwa palce poprzecznie ułożone pod prawym łukiem żebrowym.

Wątroba posiada charakterystyczne **powierzchnie** zwrócone w kierunku sąsiednich narządów. Wypukła powierzchnia przeponowa dopasowuje się do tego przykrywającego mięśnia. Również inne narządy zostawiają swoje ślady nazywane bruzdami i wyciskami, takie jak: bruzda żyły głównej, bruzdy żebrowe, wycisk sercowy i wycisk nadnerczowy. Powierzchnia trzewna skierowana jest do przodu, ku dołowi i na prawo. Również tutaj narządy leżące w sąsiedztwie wątroby pozostawiają swoje znaki. Można wyróżnić wycisk przełykowy, żołądkowy, odźwiernikowy, dwunastniczy, okrężniczy, nerkowy i nadnerczowy. Na powierzchni trzewnej widać charakterystyczne bruzdy układające się w kształt litery H. Poprzeczne ramię litery H stanowi tzw. wnęka wątroby zawierająca liczne naczynia, przewody żółciowe i nerwy. W jej prawym

ramieniu podłużnym leżą pęcherzyk żółciowy oraz żyła główna dolna, natomiast w lewym więzadło obłe i żyłne.

2.2. Funkcje wątroby i pęcherzyka żółciowego

Na wstępie należy wymienić główne funkcje wątroby, które w sposób bezpośredni pozwalają nam żyć:

- ◆ produkcja żółci niezbędnej w procesach trawienia i wchłaniania,
- ◆ udział w procesach syntezy (hormonów, enzymów, białek, w tym czynników krzepnięcia itd.),
- ◆ regulacja gospodarki węglowodanowej (utrzymuje prawidłowe stężenie glukozy we krwi, przekształca glukozę w glikogen i odwrotnie),
- ◆ udział w zamianie cukrów i białek na tłuszcze oraz w spalaniu kwasów tłuszczowych,
- ◆ udział w procesach biotransformacji – degradacji i detoksykacji wielu związków (np. alkoholu),
- ◆ regulacja produkcji cholesterolu, który jest m.in. składnikiem ścian komórkowych oraz określonych hormonów,
- ◆ magazynowanie różnych składników, takich jak glikogen, tłuszcze, węglowodany, białka, witaminy (A, D, B9, B12), a także żelaza.

Wątroba to rezerwuar krwi. Pod względem ukrwienia jest na drugim miejscu, na pierwszym znajduje się mózg. Krew dopływa do niej dwiema drogami. Przez żyłę wrotną przebiegającą przez żołądek, jelita, śledzionę i trzustkę, skąd niesie składniki odżywcze wchłonięte z układu pokarmowego. Z drugiej strony jest zaopatrywana w świeżą krew i tlen przez tętnicę wątrobową. W wątrobie następuje rozkład starzejących się erytrocytów, reguluje ona skład krwi, wytwarza substancje odpowiedzialne za krzepnięcie (fibrynogen, protrombinę). W życiu płodowym wątroba jest narządem krwiotwórczym. Po urodzeniu tę rolę przejmuje szpik kostny, a wątroba staje się magazynem (w razie krwotoku uwalnia krew do krwiobiegu).

Wątroba wydziela produkowane przez siebie substancje zarówno do krwi w postaci różnych jej składników, jak i do przewodu pokarmowego (jako składniki żółci). Narząd ten spełnia kluczową funkcję w procesach metabolicznych organizmu. Bierze między innymi udział w produkcji i magazynowaniu glikogenu, utrzymywaniu

prawidłowego stężenia glukozy we krwi, syntezie cholesterolu i lipoprotein, zamianie cukrów i białek na tłuszcze oraz spalaniu kwasów tłuszczowych.

Istotną funkcją wątroby jest produkcja substancji białkowych, takich jak niektóre czynniki krzepnięcia krwi. Udział wątroby w gospodarce białkowej organizmu polega również na tworzeniu i przemianach niektórych aminokwasów oraz na tworzeniu mocznika z amoniaku produkowanego w trakcie przekształcania aminokwasów w ketokwasy.

Wątroba jest stale narażona na kontakt z toksynami. Dostają się one do organizmu wraz z pożywieniem, wodą i powietrzem, a także powstają w ustroju (jako produkty przemiany materii, pozostałości leków, alkoholu i innych substancji szkodliwych dla organizmu). Ich neutralizowanie i usuwanie należy do głównych zadań wątroby. Dlatego właśnie uszkodzenie wątroby grozi nagromadzeniem się toksyn w organizmie i śmiertelnym zatruciem.

Wątroba jest również głównym narządem odtruwającym organizm z trucizn zarówno dostarczanych z zewnątrz, jak i produkowanych wewnątrz. Z tą czynnością wiąże się inaktywacja hormonów, które w przeciwnym razie nieustannie stymulowałyby różne narządy.

Kolejną funkcją wątroby jest magazynowanie znacznych ilości krwi, która w odpowiedniej chwili, np. podczas krwawienia, może być uwolniona do krwiobiegu.

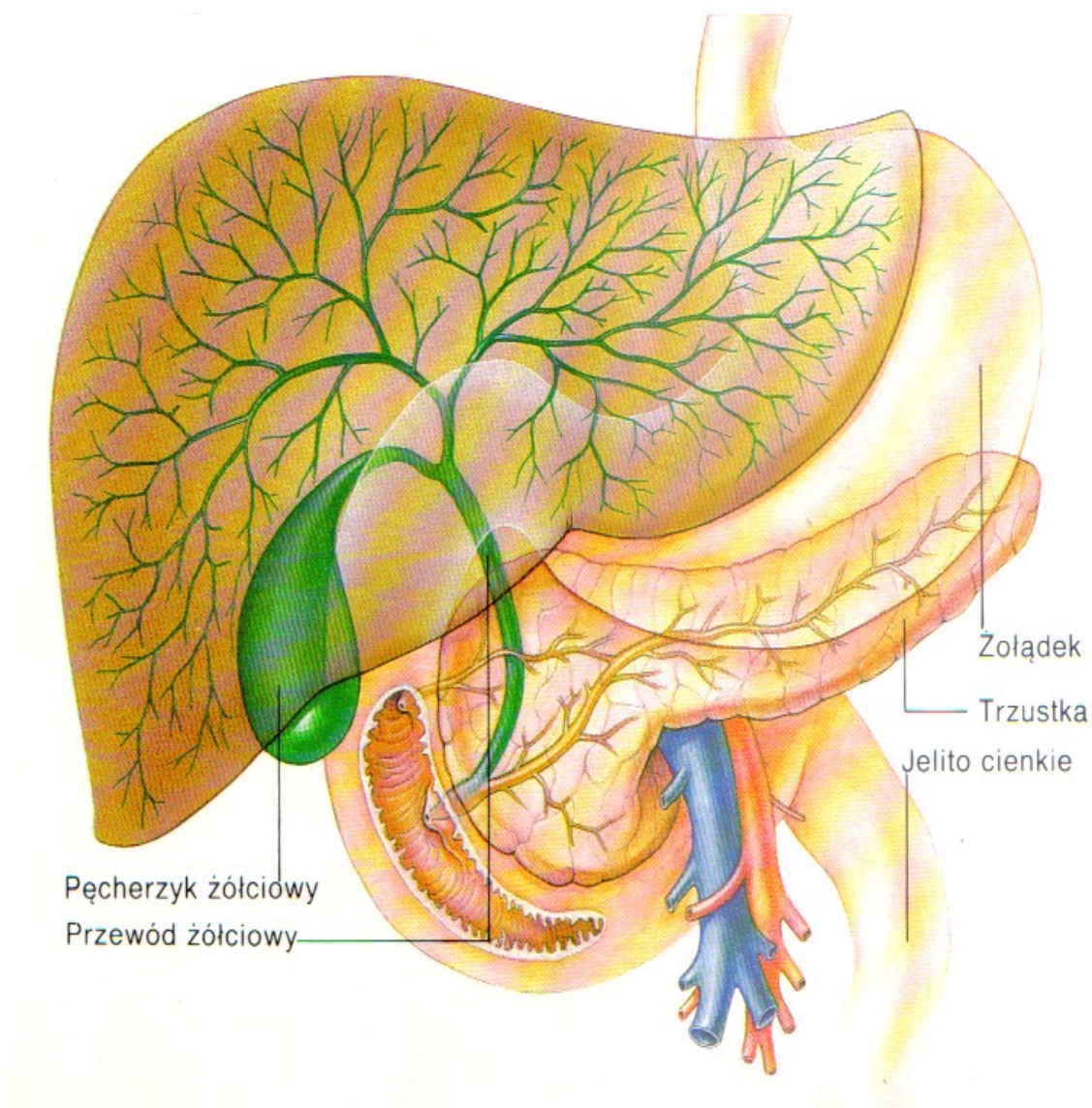
Wątroba jest także olbrzymim magazynem ustroju, a mianowicie gromadzi glikogen, niektóre witaminy (A, D, B12), a także znaczne ilości żelaza. Zapasy witaminy A wystarczają nam na okres ok. 2 lata, a witaminy D i B12 nie zabraknie nam dzięki wątrobie przez cały rok.

Wątroba bierze również udział w trawieniu. Pełni ona zasadnicze znaczenie dla prawidłowej przemiany materii – węglowodanów, białek i tłuszczów. Jej zadaniem jest produkcja i wydzielanie żółci, która warunkuje trawienie tłuszczów i przyswajanie witamin, które się w nich rozpuszczają, czyli A, D, E i K. Zagęszczona żółć jest gromadzona w pęcherzyku (woreczku) żółciowym, który pod wpływem sygnałów z przewodu pokarmowego kurczy się, a jego zawartość zostaje dostarczona do dwunastnicy, by przygotować tłuszcze do trawienia.

W wątrobie następuje przemiana pokarmów na składniki odżywcze. Tu również wytwarzany jest i magazynowany glikogen. Podtrzymuje on prawidłowe stężenie glukozy (pokarmu komórek) we krwi i zapobiega niedocukrzeniu w okresach pomiędzy posiłkami. Powstaje on z gromadzonych w wątrobie węglowodanów. Jednak – uwaga! – gdy jest ich za dużo, zamieniają się one w tłuszcz.

Jedną z głównych funkcji wątroby jest wydzielanie żółci. Zbiera się ona w przewodach wątrobowych prawym i lewym, które z kolei łączą się we wnęce w jeden przewód wątrobowy wspólny.

Rys. 6. Wątroba i pęcherzyk żółciowy



Żółć to gęsty, gorzki, żółty lub brązowy płyn, który uczestniczy w trawieniu tłuszczów. Żółć zawiera:

- ◆ wodę,
- ◆ lecytynę,
- ◆ sole nieorganiczne,
- ◆ tłuszcze i kwasy tłuszczowe,
- ◆ sole żółciowe, niezbędne do emulgowania tłuszczów,
- ◆ cholesterol, tłuszczopodobną substancję wytwarzaną głównie w wątrobie, lecz w części pochodzącą również ze spożywanych pokarmów,

♦ barwniki żółciowe, produkty rozpadu hemoglobiny uwalnianej przez ginące krwinki czerwone.

Żółć nie spływa bezpośrednio do dwunastnicy, natomiast gromadzi się w pęcherzyku żółciowym. Przewód pęcherzykowy łączy pęcherzyk z przewodem wątrobowym wspólnym. Od tego miejsca ta główna droga wyprowadzająca żółć nosi nazwę przewodu żółciowego wspólnego uchodzącego na brodawce większej dwunastnicy.

Pęcherzyk żółciowy jest ważną strukturą układu żółciowego. Jest on położony w jamie brzusznej, przylega do wątroby na jej dolnej powierzchni. Pęcherzyk żółciowy to workopodobna struktura przylegająca do wątroby, posiadająca przewód łączący ją z drogami żółciowymi. Magazynuje on żółć. Pęcherzyk żółciowy jest kształtem zbliżony do gruszki i ma wielkość około 5 cm. Żółć spływa z wątroby przewodem wątrobowym wspólnym. 50% żółci wydzielonej na czczo gromadzi się w pęcherzyku żółciowym, gdzie następnie jest zagęszczana. Pozostałe 50% spływa przewodem żółciowym wspólnym do przewodu pokarmowego (do dwunastnicy). Podczas przechodzenia pokarmu przez przewód pokarmowy różne mechanizmy hormonalne powodują uwalnianie żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy.

W okresie między posiłkami żółć jest kierowana drogami żółciowymi do pęcherzyka i tam magazynowana oraz zagęszczana poprzez resorpcję wody. Podczas gdy miazga pokarmowa po spożytym posiłku dostanie się do jelita cienkiego, kwasy a także częściowo strawione tłuszcze i białka stymulują wydzielanie hormonów: sekretyny i cholecystokininy. Te dwa hormony jelitowe wpływają na wydzielanie enzymów przez trzustkę oraz na wydzielanie i przepływ żółci.

Sekretyna – hormon ten jest wydzielany w odpowiedzi na pojawienie się kwasów w dwunastnicy. Jej wpływ na układ żółciowy jest podobny do obserwowanego w trzustce, a mianowicie stymuluje komórki przewodów żółciowych do wydzielania wodorowęglanów i wody, co zwiększa objętość żółci i zwiększa jej przepływ w kierunku jelit.

Cholecystokinina – ma wpływ na układ żółciowy (cholecysto = pęcherzyk żółciowy, kinina = ruch). Najsilniejszym stymulatorem uwalniania tego hormonu jest pojawienie się tłuszczów w dwunastnicy. Hormon ten stymuluje obkurczanie się

pęcherzyka żółciowego i przewodu żółciowego wspólnego oraz rozluźnia zwieracz Odiego. Rezultatem jest dostarczenie żółci do przewodu pokarmowego.

3. CZY WIESZ, ŻE...

◆ Bez żadnej przesady wątrobę można porównać do **supernowoczesnego laboratorium**, w którym bezustannie dzień po dniu zachodzą skomplikowane reakcje chemiczne. Wytwarzana jest tam żółć niezbędna w procesie trawienia tłuszczów, syntetyzowane są niektóre białka, tłuszcze, kwasy żółciowe i cholesterol. To właśnie w tym organie produkowane są enzymy umożliwiające przemiany tłuszczów, białek

i węglowodanów w organizmie. Bardzo ważnym zadaniem tego narządu jest również odtruwanie organizmu.

◆ Wątroba jest zawieszona na więzadłach, które utworzone są z kolagenowych blaszek. Kolagenowe blaszki tworzą elastyczne i amortyzujące wstrząsy ciała rusztowanie. Sprawia ono, że cały narząd jest w dużym stopniu ruchomy. Jednak mimo swej ruchomości i elastyczności **wątroba jest narządem bardzo delikatnym** i może ulec uszkodzeniu pod wpływem silnych urazów mechanicznych. Wiedzą o tym doskonale bokserzy i mistrzowie karate, którzy usiłują razić silnymi ciosami ten wrażliwy na uszkodzenia i duży ból narząd.

◆ O tym, że rozwija się poważna i **przewlekła choroba wątroby**, świadczą poboiewania w nadbrzuszu i prawym podżebrzu, żółtaczka (żółte oczy), krwawienia z dziąseł, nosa, przewodu pokarmowego (czarne stolce, wymioty przypominające fusy od kawy), wodobrzusze (wzdęcia nieustępujące nawet w nocy, znaczne powiększenie się obwodu brzucha, nagły wzrost wagi ciała). Oczywiście nie należy z powodu krwawienia z nosa wpadać w panikę, ponieważ jego przyczyną, jak wszyscy wiemy z własnego doświadczenia, wcale nie musi być choroba wątroby.

◆ Niekiedy nawet przez wiele lat możemy nie wiedzieć, że wątroba przewlekłe choruje, a w naszym ciele krążą wirusy typu B lub C, które powoli niszczą ten organ.

Wirusem typu B jest zakażonych w Polsce około 300 tys. osób, a wirusem typu C 700 tys. Do wykrycia przewlekłej choroby najczęściej dochodzi przypadkowo.

◆ **Wątroba ma co niemiara wrogów.** Dzielnie z nimi walczy, ale sama – bez naszej pomocy – sobie z nimi nie poradzi. Najczęściej występującą przyczyną uszkodzenia wątroby są wirusy zapalenia wątroby typu B i C. Problem ten dotyczy setek tysięcy osób na całym świecie.

◆ **Alkohol – wróg nr 1.** Od dawna wiadomo, jakich dawek przekraczać nie wolno, pomimo to tylko nieliczni stosują się do tego zalecenia. Zawartość czystego alkoholu w jednym drinku odpowiada w przybliżeniu jego ilości w kieliszku wina lub małej (0,33 l) butelce piwa. U mężczyzn tolerancja alkoholu jest znacznie większa niż u kobiet. Przy czym liczy się skumulowana ilość alkoholu wypita w określonym czasie. Alkoholowa choroba wątroby przez lata może przebiegać bezobjawowo. Najbardziej niebezpieczne jest długotrwałe picie niewielkich ilości alkoholu. Gdy choroba alkoholowa jest zaawansowana, pojawia się chudnięcie, gorączka, brak apetytu, krwawienie z dziąseł i nosa oraz żółtaczka.

◆ **Liczba przypadków marskości alkoholowej w Polsce stale wzrasta.** Od kilku lat jest ona niezwykle często stwierdzana zarówno u kobiet i mężczyzn w wieku około 45 lat.

◆ **Alkohol jest u kobiet wchłaniany i trawiony inaczej niż u mężczyzn.** Ogólnie ciało kobiety zawiera mniejszą ilość wody niż ciało mężczyzny o podobnej wadze. Dlatego też u kobiet poziom alkoholu we krwi po spożyciu takiej samej ilości alkoholu jest wyższy. Okazuje się również, iż organizm kobiety szybciej eliminuje alkohol z krwioobiegu niż organizm mężczyzny. Wynika to z większej objętości wątroby u kobiet, a jak wiadomo, alkohol jest metabolizowany głównie przez wątrobę.

◆ **Leki – wróg nr 2.** Wątrobie nie służą leki, dlatego należy ostrożnie stosować kuracje hormonami płciowymi i antybiotykami. Wśród niezwykle szkodliwych leków wymienia się leki przeciw pasożytnicze, przeciwgruźlicze, antyarytmiczne, przeciwmalaryczne, cytostatyki, witaminę A. Zdecydowanie toksycznie działa na wątrobę przewlekłe (nie: doraźne) przyjmowanie większości leków przeciwbólowo-przeciwzapalnych stosowanych w chorobach kości, stawów, układu ruchu. Leki uspokajające (od Relanium po Xanax), przeciwłękowe i antydepresyjne są często nadużywane (i uzależniają), a gdy dodatkowo poprawiamy sobie samopoczucie alkoholem, wątroba jest zagrożona. Należy pamiętać, że jeśli trzeba przyjmować leki szkodliwe dla wątroby, należy kontrolować, czy jej nie uszkadzamy, czyli robić próby wątrobowe.

◆ **Niektóre leki, takie jak chlorochina, amitryptylina, amiodaron, wywołują przewlekłe zapalenie wątroby, czyli uszkodzenie hepatocytów.**

◆ **Wirusy – wróg nr 3.** Niezwykle łatwo jest zabezpieczyć się przed zakażeniem wirusem typu B. Powszechnie dostępne są szczepionki, które uodporniają na całe życie ok. 95% osób zaszczepionych. Niestety mimo wielu akcji przypominających i uświadamiających, nadal większość ludzi się nie szczepi. Powinni oni to zrobić, a zwłaszcza ci narażeni na zakażenie z powodu częstych kontaktów ze służbą zdrowia. Przeciwno wirusowi typu C nie ma szczepionki. Przygotowanie jej jest utrudnione ze względu na dużą zmienność wirusa w organizmie, który w ten sposób stara się uciec przed działaniem układu odpornościowego i stosowanymi lekami przeciwwirusowymi. W celu uniknięcia zarażenia wirusem typu C należy wystrzegać się sytuacji stanowiących potencjalne zagrożenie, np. wykonywania zbyt wielu badań, jeśli nie są konieczne, zwłaszcza inwazyjnych (gastroskopii), jak również częstych analiz krwi. W pracy lekarzy i pielęgniarek nadal zdarzają się zaniedbania, które zwiększają ryzyko zakażenia wirusem typu C lub B (nieużywanie lub niezminianie rękawiczek do każdego pobrania krwi lub opatrunku).

◆ **Uwaga na paracetamol!** Obecnie powszechnie paracetamolem zastępuje się aspirynę i leki z grupy salicylanów, które bywają przyczyną uszkodzenia śluzówki żołądka. Paracetamol nie powoduje alergii ani choroby wrzodowej. Dawka 3–4 g na dobę, czyli 8 tabletek, jest bezpieczna. Jednak dla osób z niską wagą ciała, nadużywających alkoholu lub z przewlekłymi chorobami wątroby już dawki powyżej 5 g mogą być szkodliwe, a nawet niebezpieczne dla zdrowia. Dlatego też pamiętajmy, że lepiej trzymać się dawki nieco niższej. Warto podkreślić, że przedawkowanie paracetamolu stanowi drugą przyczynę zgonów spowodowanych zatruciami lekowymi w Stanach Zjednoczonych.

◆ **W przewlekłych stanach chorobowych obok leków i ziół odpowiednia dieta jest istotnym postępowaniem leczniczym.** Podstawową zasadą diety jest unikanie potraw tłustych i smażonych, umiejętność dawkowanie białka, unikanie przypraw drażniących przewód pokarmowy (pieprz, curry, cząber, itp), a co najważniejsze – eliminacja z diety alkoholu.

◆ **W przewlekłych stanach zapalnych** wątroby stosuje się dietę wysokobiałkową, przekraczającą od 50% do 100% normalną podaż białka w standardowej diecie.

◆ Dieta w **rozpoczynającej się niewydolności wątroby z wodobrzuszem** polega głównie na zmniejszeniu podawania białka o co najmniej 50 %.

- ◆ W **śpiączce wątrobowej** wyłącza się całkowicie na jakiś czas białko, nawet przy żywieniu dożylnym.
- ◆ Według wielu lekarzy **korzystne wyniki w leczeniu przewlekłych chorób wątroby można osiągnąć, stosując preparaty zielarskie**. Przewaga ich nad środkami chemicznymi polega na tym, iż mogą być one stosowane o wiele dłużej, nie doprowadzając do poważnych uszkodzeń miększu wątroby. Preparaty ziołowe u wielu chorych skutecznie hamują procesy chorobowe w komórce wątrobowej. Do takich środków ziołowych należą wyciągi z **nasion ostropestu plamistego i ziela karczochów**. Jest to powszechnie stosowana sylimaryna, na którą składają się takie ciała czynne, jak sylibilina, sylidiamina i sylikrystyna. Korzystnie jest wzbogacać te substancje zespołem witamin B1, B2, B6 i PP, ponieważ one to pełnią istotną rolę w prawidłowych procesach przemiany materii.
- ◆ **Nie istnieje terapia hepatopatii alkoholowej ani marskości wątroby** zaakceptowana przez Agencję ds. Kontroli Żywności i Leków (FDA). Niemniej niektóre leki są używane pozarejestacyjnie, na przykład pentoxifylline (PTX) i kortykosteroidy. PTX jest skuteczny u pacjentów z poważną hepatopatią alkoholową. Akriviadis i in. przez cztery tygodnie leczyli 49 pacjentów za pomocą PTX, a 52 podawali placebo (witaminę B12). Z przeprowadzonych badań wynikało, że pacjenci zażywający PTX umierali rzadziej: zmarło 12 pacjentów zażywających PTX (24,5%) w porównaniu z 24 pacjentami zażywającymi placebo (46%).
- ◆ W przypadku **hepatopatii alkoholowej najlepiej przebadaną formą terapii pacjentów są kortykosteroidy**. Jednak ich użyteczność jest krótkotrwała. Mathurin i in. donoszą, że znacznie poprawiają one szanse na przeżycie 28 dni (85% vs 65%) u pacjentów z ciężką hepatopatią alkoholową, ale te korzyści nie rozciągają się na okres dłuższy niż rok. Duża część badaczy zgadza się z teorią, że kortykosteroidy należy stosować tylko u pacjentów z najcięższymi chorobami wątroby. W wyniku analiz udowodniono, iż steroidy mają uboczne skutki, np. większe ryzyko infekcji, które u pacjentów z hepatopatią alkoholową i tak jest znaczne.
- ◆ **Upośledzenie czynności wątroby** w wyniku choroby prowadzi dość często do zaburzeń innych narządów i układów.

◆ Osoby ze stwierdzoną chorobą wątroby, niezależnie od jej przyczyny, **nie powinny w żadnym razie spożywać alkoholu w jakiegokolwiek postaci**. Unikać należy również stosowania wielu leków jednocześnie!

◆ **Przyczynami większości schorzeń wątroby** są cywilizacyjne przypadłości, a mianowicie alkohol, nadużywanie niektórych leków, niewłaściwe odżywianie (nadmiar tłuszczów nasyconych), toksyny środowiskowe (z wody i roślin: metale ciężkie, chlor i jego toksyczne związki itp.) choroby, np. wirusowe zapalenia (żółtaczk) typu A, B, C oraz zatrucia (np. grzybami).

◆ **Nie można zarazić się HCV** przez dotyk, pocałunek, podanie ręki, kaszel, kichanie, wspólne jedzenie, używanie tych samych sztućców i naczyń, korzystanie z tej samej łazienki i toalety, pływanie w tym samym basenie.

◆ Mówi się, że wątroba to narząd, którego mamy jakby w nadmiarze. Udowodniono, że nawet z **połową jej wielkości człowiek może żyć i funkcjonować** na nie najgorszym poziomie. Dlatego też ostatnio przeprowadza się przeszczepy rodzinne tego narządu, pobierając jeden płat wątroby od członka rodziny pacjenta i wszczepiając choremu. W ostatnich latach obserwuje się także dzielenie uzyskanej do przeszczepu wątroby na dwie części i wszczepianie jej dwóm potrzebującym. Jest to pewien sposób na braki organów do przeszczepu.

◆ **Obecnie jedynym skutecznym sposobem leczenia ciężkich uszkodzeń wątroby jest jej transplantacja**. W latach 1992–2001 roku przeprowadzono w USA 41 734 transplantacji wątroby przy użyciu organów pochodzących od martwych dawców. Z tego 12,5% zostało przeprowadzonych u pacjentów z alkoholowym uszkodzeniem wątroby, 5,8% u pacjentów z alkoholowym uszkodzeniem wątroby i wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Alkoholowe uszkodzenie wątroby było zatem drugą w kolejności z najczęstszych przyczyn transplantacji (po samym wirusowym zapaleniu wątroby).

◆ W Polsce **choroby wątroby leczą głównie gastroenterolodzy i specjaliści chorób zakaźnych**. W najbliższym czasie oficjalnie pojawi się nowa specjalność – hepatologia. Nazwa ta pochodzi od łacińskiego słowa *hepar* – wątroba. Hepatolodzy zajmują się guzami (rakiem pierwotnym i przerzutami nowotworów z innych narządów), ostrymi i przewlekłymi chorobami wątroby, marskością i śpiączką wątrobową. Pacjentów z

wirusowymi zapaleniami wątroby typu B lub C przyjmuje specjalista chorób zakaźnych, z umiejętnościami w dziedzinie hepatologii.

BIBLIOGRAFIA

1. Abrahams P., *Encyklopedia Zdrowia dla całej rodziny*, Świat Książki, Warszawa 2006.
2. Akriviadis E., Botla R., Briggs W., *Pentoxifylline improves short-term survival in severe acute alcoholic hepatitis: A double-blind, placebo-controlled trial*, „Gastroenterology” 2000 nr 119(6).
3. Anantharaju A., Van Thiel D.H., *Liver transplantation for alcoholic liver disease*, „Alcohol Research & Health” 2003 nr 27(3).
4. Barcińska I., *Jak czytać i rozumieć wyniki badań lekarskich*, Poradnik dla pacjenta, wyd. Literka.
5. Bogusz B., *Wątroba naturalna oczyszczalnia*, „Rytmy Zdrowia” 2007 nr 7.
6. Bremness L., *Wielka księga ziół*, Wiedza i Życie, Warszawa 1991.
7. Chełmicka A., *Twoja wątroba*, „Recepta” 2007 nr 1.
8. Chojnacki J., *Dieta*, Stowarzyszenie Pomocy Chorym z HCV, <http://www.prometeusze.pl/dieta.php> z 08.08.2007.
9. Daniluk J., *Alkoholowa choroba wątroby. Terapia*, „Hepatologia” 2001 nr 5.
10. *Diagnostyka laboratoryjna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.
11. *Encyklopedia Leków Medycyny Praktycznej ONLINE*.
12. *Encyklopedia Medycyny*, PWN, Warszawa 1999.
13. Fronczak J. (red.), *Naturalne metody leczenia codziennych dolegliwości*, Przegląd Reader's Digest, Warszawa 2002.
14. Fronczak J. (red.), *Rodzinna Encyklopedia Zdrowia*, Przegląd Reader's Digest, Warszawa 1999.
15. Gładysz A., Juszczak J., *Leczenie chorób wątroby*, Yolumed, Wrocław 1996.
16. Gumułka W. S., Rewerski W. (red.), *Encyklopedia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
17. Jędrzejko K., *Zarys wiedzy o roślinach leczniczych*, Śląska Akademia Medyczna, Katowice 1997.
18. Kaczmarczyk P., *Uszkodzenia tkanki wątrobowej*, „Po pierwsze człowiek” 2004 nr 20.

19. *Kamienie w pęcherzu żółciowym*, *Zdrowie i medycyna*, portal tematyczny, <http://zdrowie.flink.pl/kamienie.php> z 03.08.2007.
20. *Karczoch zwyczajny (Cynara scolymus)*, http://www.biology.pl/owoce_egzotyczne/My%20Webs/karczoch1.htm z 09.08.2007.
21. Krzemińska S., *Znasz je wszystkie? ABC wirusowego zapalenia wątroby*, „Po pierwsze człowiek” 2004 nr 20.
22. Kurdziel G., *Jadłospis tygodniowy*, Samodzielny Publiczny ZOZ w Mogilanach, http://www.mediweb.pl/nutrition/wyswietl_vad.php?id=551 z 10.08.2007.
23. Makarewicz-Wujec M., Kozłowska-Wojciechowska M., *Dieta w marskości wątroby*, Instytut Żywności i Żywienia, „Żyjmy dłużej” 2000 nr 10.
24. *Mała encyklopedia medycyny*, PWN, Warszawa 1987.
25. Marsano L.S., Mendez C., Hill D., *Diagnosis and treatment of alcoholic liver disease and its complications*, „Alcohol Research & Health” 2003 nr 27(3).
26. Materiały z konferencji prasowej, która odbyła się w dniu 7.07 2004 w Warszawie (autoryzowane przez Polską Grupę Ekspertów HCV).
27. Mathurin P., Mendenhall C.L., Carithers R.L., *Corticosteroids improve short-term survival in patients with severe alcoholic hepatitis (AH): Individual data analysis of the last three randomized placebo controlled double blind trials of corticosteroids in severe AH*, „Journal of Hepatology” 2002 nr 36(4).
28. McNally R., *Tajemnice hepatologii*, Medical Press, Gdańsk 1999.
29. Meszaros J., *Podstawy farmakologii*, PZWL, Warszawa 1999.
30. Mindell E., *Biblia witamin*, Wiedza i Życie, Warszawa 1993.
31. Nogaj E., *Wątroba, budowa, funkcje, i wybrane choroby*, „Po pierwsze człowiek” 2004 nr 20.
32. *O wątrobie*, <http://www.etermed.pl> - Centrum Zdrowia ETER-MED., z 09.08.2007.
33. *Ostropest plamisty (Silybum marianum)*, http://www.atlas-roslin.pl/gatunki/Silybum_marianum.htm z 09.08.2007.
34. Ozga Michaliski E., *Wątroba – zdrowa czy chora?*, Portal Farmaceutyczno-Medyczny, <http://www.pfm.pl/u235/navi/199937> z 01.08.2007.
35. Ozga Michaliski E., *Zioła i dieta w leczeniu chorej wątroby*, Portal Farmaceutyczno-Medyczny, <http://www.pfm.pl/u235/navi/199934> z 01.08.2007.

36. Ożarowski A., Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989.
37. Pastok P., *Kompendium leków naturalnych*, Mprlyk Sp. z o. O., Warszawa 2000.
38. Pustkowski M., *Budowa układu pokarmowego*, RES MEDICA
<http://www.resmedica.pl/rmart0005.html>.
39. Pustkowski M., *Pęcherzyk i drogi żółciowe*, „Żyjmy dłużej” 1998 nr 6.
40. Pustkowski M., *Wątroba*, „Żyjmy dłużej” 1998 nr 5.
41. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 21 czerwca 2000 r. (Dz. U. Nr 55, poz. 664).
42. Różniatowski T. (red.), *Mała Encyklopedia Medycyny*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1979.
43. Sterczyński R., Sterczyńska H., *Nowy alfabet zdrowia*, Książka i Wiedza, Warszawa 1999.
44. Sylwanowicz W., Michajlik A., Romatowski W., *Anatomia i fizjologia człowieka*, PZWL, Warszawa 1980.
45. Szroeder-Dowjat K., konsultacja: prof. dr Janusz Cianciara, hepatolog, Klinika Chorób Wątroby AM w Warszawie, *Dźgnąć część żółwia nań*, „Zdrowie” 2006, nr 4.
46. *The Global Spiritual Network*.
47. Theiss B., Theiss P., *Żyjmy zdrowiej dzięki ziołom. Poradnik dla nowoczesnej rodziny*, Natur-Produkt, Warszawa 1992.
48. Tlustochowicz W., *Objawy stawowe przewlekłych zapaleń wątroby*, Klinika Chorób Wewnętrznych i Reumatologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Warszawa 2005.
49. *Tomografia komputerowa wątroby*, Pachol L., Michalak M., Gola M., Andrzejewska M., II Zakład Radiologii Klinicznej AM w Warszawie Kierownik: prof. dr hab. med. Bogdan Pruszyński, Gastroenterologia 2003.
50. Traczyk W., *Fizjologia człowieka w zarysie*, PZWL, Warszawa 1989.
51. Trimmer E., *Zdrowa żywność*, Wydawnictwo da Capo, Warszawa 1995.
52. United Network for Organ Sharing (UNOS), Public data from UNOS/OPTN scientific registry, Accessed December 2002, Available at <http://www.unos.org>.
53. *Vademecum diagnostyki i terapii*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1993.

54. Walewski W., *Towaroznawstwo zielarskie*, PZWL, Warszawa 1985.
55. Walpole B., *Encyklopedia Wiedzy i Życie. Ludzkie Ciało*, Wiedza i Życie, Warszawa 1991.
56. Waluga M., Hartleb M., *Alkoholowa choroba wątroby*, Katedra i Klinika Gastroenterologii Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach, *Wiadomości Lekarskie* 2003 nr 1.
57. *Wątroba – laboratorium chemiczne człowieka*, Polska Grupa Ekspertów HCV, Katedra i Klinika Chorób Zakaźnych i Hepatologii, UMK Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy.
58. *Wątroba, Stowarzyszenie Pomocy Chorym z HCV*, <http://www.prometeusze.pl/watroba.php> z 01.08.2007.
59. Wieczorek-Chełmińska Z., *Żywienie w chorobach wątroby, dróg żółciowych i trzustki*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
60. Wywiad z prof. dr hab. med. Janem Hasikiem, Olgi Kunze „Moje Zdrowie” 1998.
61. Zaborowski P., *Podstawy klinicznego zastosowania polienofosfatydylocholiny w chorobach wątroby*, Medipress, Medical update, Supp. 2, 1999.
62. Zaremba M., Borowski J., *Mikrobiologia lekarska*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1997.
63. Zarębska – Michaluk D., *Cicha choroba*, „Po pierwsze człowiek” 2007 nr 46.
64. *Żywienie w chorobach wątroby*, Szpital Specjalistyczny im. J. K. Łukowicza w Chojnicach, http://szpital.chojnice.pl/index.php?strona=artykul&id_artykulu=68#32 z 04.03.2007.

SPIS RYSUNKÓW I TABEL

Spis rysunków

Rys. 1. Mikrofotografia fragmentu wątroby ukazująca komórki dotknięte marskością.....	13
Rys. 2. Usunięty pęcherzyk żółciowy z kamieniami.....	17
Rys. 3. Karczoch zwyczajny (<i>Cynara scolymus</i>).....	34
Rys. 4. Ostropest plamisty (<i>Silybum marianum</i>).....	37
Rys. 5. Wątroba.....	45
Rys. 6. Wątroba i pęcherzyk żółciowy.....	49

Spis tabel

Tabela 1. Szczepienia zalecane finansowane ze środków znajdujących się w budżecie Ministerstwa Zdrowia.....	10
Tabela 2. Szczepienia zalecane nie finansowane ze środków znajdujących się w budżecie Ministerstwa Zdrowia.....	10
Tabela 3. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w chorobach wątroby.....	25