

Kako sačuvati zdravlje svoje jetre?!

Svjetski priznat stručnjak za bolesti jetre i probavnog sustava, prof.dr.sc. Boris Vucelić o nealkoholnoj masnoj jetri i prevenciji ove najčešće kronične bolesti jetre zapadne civilizacije

Prekomjerno uživanje u hrani i piću za vrijeme proteklih blagdana može, osim koje kile viška, doprinijeti i nakupljanju masnoće u jetri. Naime, upravo je jetra svojevrsni filter koji svakodnevno pomaže čišćenju organizma od štetnih tvari koje unesemo u sebe. Od previše hrane i pića, do pojedinih vrsta lijekova - sve će to proći kroz našu jetru koja je zaslužna za zdravlje i održavanje imuniteta našeg organizma.

U slučaju poremećene funkcije jetre može se javiti stanje koje se može razviti u bolest čija učestalost i komplikacije postaju alarmantni. Iako se bolesti jetre najčešće vežu uz pretjeranu konzumaciju alkohola, bolest nealkoholne masne jetre (*nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD*) najčešća je kronična bolest jetre zapadne civilizacije koja počinje nakupljanjem masti u jetri ali bez konzumiranja alkohola.

Bolest se dijeli u dvije podskupine

Nealkoholnu masnu jetru (*nonalcoholic fatty liver, NAFL*) i nealkoholni steatohepatitis (*nonalcoholic steatohepatitis, NASH*). Samo ime kaže da je NASH karakteriziran upalom i agresivniji je oblik bolesti. O ozbiljnosti ove bolesti dovoljno govori činjenica da tijekom 10 godina oko 20 posto bolesnika s NASH-om razvije cirozu jetre, a 10 posto ih umre. Registri transplantacije jetre pokazuju da je NAFLD indikacija za transplantaciju u 10 posto transplantiranih bolesnika.

Osvrnuo se na to i prof. dr. sc. Boris Vucelić, priznati hrvatski gastroenterolog koji se odnedavno priključio timu vrhunskih liječnika u zagrebačkoj internističko-pedijatrijskoj poliklinici Arista: „Bolest nealkoholne masne jetre uzrok je čak 75 posto kroničnih bolesti jetre, a osobito zabrinjava činjenica da je sve češći uzrok kronične bolesti jetre u djece. Ako se ne liječi, prvenstveno promjenom prehrambenih navika i nezdravih stilova života, ova bolest može predstavljati rastući problem koji može prouzročiti

ozbiljno oštećenje jetre te pogoršati ostale oblike kroničnog oboljenja jetre." Kako ističe prof. Vucelić, učestalost ove bolesti nažalost u populaciji rapidno raste kao što raste i učestalost rizičnih čimbenika za ovu bolest. To su na prvom mjestu debljina, šećerna bolest tipa 2, poremećaji lipida, hipertenzija.

Bolest se najčešće javlja u dobi od 40-50 godina i čini se da je podjednako prisutna u oba spola. U djece je bolest češća u djevojčica.

Ne zanemarujte simptome umora, slabosti i tupe boli pod desnim rebrom

Većina bolesnika s bolešću nealkoholne masne jetre nema simptoma. Međutim, u izraženijim oblicima bolesti mogu se osjetiti simptomi poput umora, slabosti i malaksalosti te osjećaja tupe boli pod desnim rebranim lukom. Povećana jetra nalazi se u oko 20 posto bolesnika kod uznapredovale bolesti.

Dijagnoza bolesti

Laboratorijski se nalaze povišene aminotransferaze, gdje je ALT viši od AST za razliku od alkoholne bolesti jetre gdje je taj odnos obrnut. Važno je prepoznati činjenicu da stupanj povišenja enzima nije nužno povezan s težinom jetrenog oštećenja. Ostale dijagnostičke metode su ultrazvuk jetre, kompjutorizirana tomografija (CT), magnetska rezonancija (MRI) te biopsija jetre.

Kako liječiti bolest?

Specifičnih lijekova nema te, prije svega, treba uvesti promjene u načinu prehrane i fizičke aktivnosti te djelovati na rizične faktore za razvoj bolesti. Prof. dr. sc. Boris Vucelić posebice ističe: „Kod bolesti nealkoholne masne jetre potrebno je postepeno regulirati tjelesnu težinu jer nagli gubitak težine može pogoršati bolest. Bitna je i redovita fizička aktivnost; trebalo bi, po mogućnosti, svaki dan brzo hodati barem pola sata. Nužne su i intervencije u prehrani. Uz uobičajene prehrambene mjere koje se prepisuju, maslinovo ulje, kava i omega-3 masne kiseline pokazali su se kao korisni dodaci prehrani za očuvanje zdravlja jetre.”

Prof. dr. sc. Boris Vucelić
Internistička-pedijatrijska poliklinika Arista
Zagreb