



Fot. Andrzej Zgiet

Czerwone wino wątrobie nie szkodzi

Wątroba i jej dolegliwości były tematem poniedziałkowego spotkania z cyklu „Pytanie do specjalisty”. Na pytania odpowiadał prof. Anatol Panasiuk.

Profesor Anatol Panasiuk to specjalista chorób wątroby z Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Odpowiadał na pytania naszych Czytelników i słuchaczy Radia Orthodoxia, w audycji prowadzonej przez dr Jana Kochanowicza. Oto zapis audycji:

Po co nam wątroba?

– W początkach medycyny, gdy człowiek pojmowany był metafizycznie, uważano że jego dusza nie jest w sercu, ale w wątrobie. Mówiąc już poważnie, wątroba jest największym narządem w organizmie człowieka, waży ok. 1,5 kg. Wynika to z ilości obowiązków, jakie musi wykonać. Jest filtrem organizmu, za pomocą którego pozbywamy się różnych toksyn wewnętrznych i zewnętrznych, bakteryjnych. Przez wątrobę przepływa ponad 2 tys. litrów krwi na dobę, tyle litrów krwi jest oczyszczane, pod warunkiem że wątroba dobrze funkcjonuje. W wątrobie wytwarzane są różne czynniki wzrostowe, decydujące m.in. o sprawnej funkcji szpiku, wytwarzane są różne hormony, białka, czynniki uczestniczące w krzepnięciu krwi oraz wiele innych. Czyli bez wątroby żyć nie można. Nie ma urządzenia, które ją zastąpi. Jedynym ratunkiem w skrajnej niewydolności jest przeszczepienie nowej wątroby.

Jakie są objawy choroby wątroby?

– Wątroba jako duży narząd nie jest unerwiona czuciowo, czyli nie boli. Istnieje tylko kilka sytuacji klinicznych, gdy można odczuwać ból, np. przy gwałtownym zatruciu lekami, toksynami. Zwykle przy przewlekłych chorobach wątroby, gdy proces trwa długie lata, nie odczuwa się bólu. Chorzy często są zaskoczeni, gdy badania wskazują, że mają zaawansowaną chorobę wątroby, a oni przez lata nic nie odczuwali. Ból w prawym podżebrzu raczej świadczy o tym, że choruje jakiś inny narząd, znajdujący się w tym miejscu, jak pęcherzyk żółciowy albo jelito grube, może też to być ból przy zapaleniu nerwu międzyżebrowego.

Jakie są najczęstsze choroby wątroby?

– Najczęstszą chorobą jest stłuszczenie wątroby. Wyróżniamy dwa rodzaje stłuszczenia: jeden jest efektem nadużywania alkoholu i określa się go jako alkoholowe stłuszczenie wątroby. Alkohol ma destrukcyjny wpływ na wątrobę. Zakłada się, że kobieta nie powinna wypijać regularnie więcej niż 40 ml czystego alkoholu na dobę, a

mężczyzna – 60 ml. Choć wiele zależy od masy ciała i metabolizmu, gdy przekraczamy te wartości, zazwyczaj wpadamy w ryzyko toksycznego uszkodzenia wątroby i co gorsze w uzależnienie. Niewielkie ilości alkoholu nie uszkodzą wątroby, ale jeśli jest ona chora, np. po przebytych zapaleniu, każda kropla może być toksyną. Drugą grupą są niealkoholowe stłuszczenia wątroby, wynikające z nadwagi, nadużywania leków, chorób metabolicznych jak cukrzyca. Są określone grupy leków uszkadzające wątrobę, o czym można dowiedzieć się z od lekarza ordynującego lek lub z ulotki. Np. 10 gramów paracetamolu (czyli 20 tabletek) spożytych w ciągu jednej doby może prowadzić do ostrego toksycznego uszkodzenia wątroby z pilną koniecznością jej przeszczepienia. Inne choroby wątroby to wirusowe zapalenia wątroby (WZW) różnego typu, które są głównym wyzwaniem dla hepatologów. Np. WZW typu B, pomimo wprowadzenia w Polsce w 1994 roku powszechnych szczepień noworodków, nadal występuje. Leki stosowane w leczeniu zakażenia HBV nie są w stanie całkowicie zabić wirusa, dlatego zakłada się, że leczenie może trwać nawet przez całe życie chorego. Problemem jest odkryte w 1989 r. WZW typu C, które długo przebiega bezobjawowo, najczęściej o zachorowaniu dowiadujemy się przypadkowo. Szacuje się, że ok. 2 proc. społeczeństwa jest zakażonych tym wirusem. Leczenie skuteczne jest w 50-70 proc. w zależności od genotypu wirusa HCV oraz stopnia uszkodzenia wątroby.

Jakie badania należy wykonać, aby schorzenia wątroby rozpoznać?

– Podstawowym badaniem oceniającym uszkodzenie wątroby są aminotransferazy (tzw. enzymy wątrobowe): ALT, AST. Należy jednak wiedzieć, że w zakażeniach WZW typu B czy C enzymy wątrobowe są często prawidłowe, a diagnozę w takich sytuacjach można postawić jedynie po dokładnych badaniach specjalistycznych. Znany jest dość szeroki panel badań biochemicznych, na podstawie których można szczegółowo ocenić stopień uszkodzenia wątroby oraz przyczynę. Dużą rolę przy diagnostyce schorzeń wątroby ma badanie USG. Przy niejasnej przyczynie choroby wątroby wykonujemy biopsję wątroby.

Co pan sądzi o ostropestie plamistym, który jest podobno idealny dla wątroby?

– Ostropest zawiera sylimarinę, która rzeczywiście bardzo dobrze wpływa na funkcję wątroby, ale związek ten musi być wydobyty z ziaren ostropestu. Spożywając ziarna ostropestu nie mamy gwarancji, czy lub ile uwolni się z nich substancji czynnej czyli sylimaryny. Zatem skuteczność tego preparatu wiąże się z dużą niewiadomą. Stosując leki z sylimaryną mamy ten komfort, że wiemy ile należy spożyć, by uzyskać efekt terapeutyczny.

Czy to prawda, że przy schorzeniach wątroby powinno się pić dużo kawy?

– Są różne teorie na ten temat. Na szczęście nie wykazano jak dotąd negatywnego wpływu kawy na wątrobę. Jest też dużo prac naukowych wykazujących pozytywny wpływ kawy na efektywność leczenia WZW C. Ale to nie oznacza, że picie kawy poprawi nam funkcjonowanie chorej wątroby.

Jak sobie radzić z kamieniami żółciowymi?

– Człowiek wydziela od 1,5 do 3 litrów żółci na dobę, pęcherzyk gromadzi jej nadmiar i wykorzystuje, gdy jest ku temu potrzeba. Przyczyny powstawania kamieni żółciowych są różne. Często występują rodzinie, u chorych z wysokim stężeniem cholesterolu, przy przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, nadwadze, a nawet w ciąży. Czasami kamienie żółciowe występują już u małych dzieci. Wzrost kamieni jest powolny i długotrwały, czasami przez dziesiątki lat. Dlatego przebieg choroby jest wieloletni, dopiero napad bólowy uświadamia nam o problemie. Wykrycie kamieni możliwe jest przy pomocy USG. Jest kilka sposobów leczenia kamicy żółciowej. Jeśli są kamienie drobne i nieuwapnione, może je próbować rozpuszczać specjalnymi lekami, kuracja trwa nawet 12 miesięcy i skuteczna jest w ok. 70 proc. Przy dużych kamieniach, powyżej 1 cm średnicy, potrzebny jest zabieg chirurgiczny. Rozbijanie kamieni ultradźwiękami w przypadku kamicy pęcherzyka żółciowego jest niemożliwe – ultradźwięki mogą spowodować poważne uszkodzenie wątroby. Należy pamiętać, że poważnym powikłaniem nieleczonej kamicy może być ostre zapalenie trzustki.

Jak dbać o wątrobę? Jak na nią działa czerwone wino?

– Powinno się jeść racjonalnie, w małych ilościach, ale często. Trwający właśnie post jest dobrym okresem dla wątroby. Jemy wtedy mniej mięsa, więcej ryb, warzyw, owoców, eliminujemy alkohol. Dajemy odpocząć wątrobie. Z kolei czerwone wino zawiera flawonoidy, które eliminują związki uszkadzające wątrobę. W Ameryce można np. kupić pozbawiony alkoholu wyciąg z czerwonego wina, jako preparat leczący wątrobę. Znany jest też tzw. efekt francuski picia czerwonego wina – Francuzi piją dużo alkoholu, właśnie czerwonego wina, przy czym odsetek osób z marskością wątroby jest niewielki w stosunku do Polski. Dlatego niewielkie ilości czerwonego wina raczej nie zaszkodzą.