

ZDRAVILA IN JETRA

Jetra so največja žleza v telesu in takoj za kožo drugi največji organ. So nekakšna čistilna naprava in opravljajo številne naloge. Pomembna so za presnovo in odstranjevanje škodljivih snovi iz telesa. V jetrih nastajajo sestavine žolča, ki sodeluje pri razgradnji maščob. S pomočjo jeter se uravnava raven sladkorja v krvi. V jetrih se shranjujejo v maščobah topni vitamini (A,D,E,K) ter vitamin B12, železo in baker. Jetra so sposobna obnove, vendar jih lahko prizadenejo številne bolezni. Jetrna obolenja se v grobem delijo na akutna in kronična, ter glede na tip okvare, ki je lahko jetrnocelični, mešani in holestatski. Nezdruge prehranske navade povzročijo zamaščenost jeter, ki lahko vodi do jetrne odpovedi. Ne-alkoholna zamaščenost jeter velja za najpogostejšo bolezen jeter v zahodnem svetu.

ZDRAVILA IN JETRA

Presnova oz. metabolizem zdravilnih učinkovin poteka v jetrih s pomočjo encimov. Večina zdravil se presnavlja preko jeter. Na ta način jih jetra spremenijo v neaktivne presnovke, ki se potem izločijo iz telesa. Zmotno je prepričanje, da vsa zdravila obremenijo jetra ali jim celo škodujejo. Večina zdravil, ki so dostopna na trgu, je varnih za jetra. Žal pa imajo nekatere zdravilne učinkovine večji potencial, da jih v procesu presnove poškodujejo. Za taka zdravila pravimo, da so hepatotoksična. Med dejavnike, ki povečajo tveganje za poškodbe jeter, spadajo uporaba drog, nepreverjenih prehranskih dopolnil in zdravilnih rastlin, debelost, čezmerno uživanje alkohola ter jetrne bolezni v družini. Najbolj znana zdravilna učinkovina, ki lahko povzroči jetrno okvaro, je paracetamol. Če se uporablja v predpisanih odmerkih, gre za zelo varno protibolečinsko zdravilo.

VPLIV ŽIVIL NA DELOVANJE JETER

Nekatere snovi so sposobne povečati ali zmanjšati delovanje jetrnih encimov. Pri presnovi zdravil se lahko poveča možnost neželenih učinkov ali zmanjša terapevtski učinek. Na presnovo zdravil najpogosteje vplivajo šentjanževka, grenivkin sok, zeleni čaj in alkohol.

POMEN JETRNH TESTOV

V diagnostičnem postopku določanja tipa jetrne okvare uporabimo biokemične jetrne teste. Za kraticami, ki se pojavljajo na laboratorijskih izvidih, stojijo imena jetrnih encimov, katerih aktivnost v krvi je povečana v primeru jetrne obolenja.

Razlaga jetrnih encimov:

- Alanin-aminotransferaza (ALT) se nahaja predvsem v jetrih. Povečane vrednosti lahko nakazujejo na okvaro jeter.
- Aspartat-aminotransferaza (AST) se nahaja v jetrih, srčni in skeletni mišičnini, ledvicah, možganih, trebušni slinavki. Povišane vrednosti lahko poleg poškodbe jetrnih celic nakazujejo tudi na bolezni srca, mišic,...
- Alkalna fosfataza (AF) se nahaja v osteoblastih, jetrnih celicah ter črevesni sluznici. Povišane vrednosti lahko poleg jetrnih okvar nakazujejo na bolezni kosti.
- Gama glutamil transferaza (GGT) je encim, ki ga najdemo v mnogih tkivih, najbolj pogosto se nahaja v jetrih, manj v ledvicah, trebušni slinavki, možganih ter pljučih. Povišane vrednosti tega encima se pojavijo pri jetri okvari, debelosti, zastrupitvi z zdravili ter zlorabi alkohola.

AST in ALT sta najbolj občutljiva označevalca jetrne okvare. Razmerje med AST in ALT v serumu nam pomaga predvsem pri prepoznavanju alkoholne bolezni jeter. Povišano razmerje med AST/ALT je lahko tudi posledica mišične poškodbe ob naporu, rabdomiolize, hemolize in hipotiroidizma.

VPLIV ZDRAVIL NA JETRNE TESTE

Spremembo v rezultatih jetrnih testov lahko povzročijo tudi nekatera zdravila. Primer so statini - zdravila za zniževanje ravni holesterola in trigliceridov v krvi. Statini so varna zdravila tudi za ljudi z nizko stopnjo jetrne okvare. Kmalu po uvedbi zdravljenja lahko pride do povišanja nekaterih vrednosti jetrnih encimov. Povišanje vrednosti po uvedbi je največkrat samo prehodno in izzveni brez dodatnih ukrepov. Druga zdravila, ki lahko v nekaterih primerih povzročijo okvaro jeter, so antimikotiki, antitrombotiki, antidepresivi, antiepileptiki, zdravila za zdravljenje tuberkuloze. Pri ljudeh, ki imajo višjo stopnjo tveganja za pojav jetrnih bolezni, se pred predpisom tovrstnih zdravil preveri jetrno funkcijo s pomočjo jetrnih testov. Jetrna funkcija se lahko spremlja tudi tekom zdravljenja in ob zaključeni terapiji z zdravilom.

VARNO SAMOZDRAVLJENJE

Samozdravljenje motenj funkcij jeter ter žolčnih poti najpogosteje povezujemo z razstrupljanjem telesa. Človeško telo ima razvite učinkovite mehanizme za odpravo strupov. Nakup prehranskih dopolnil in zdravilnih rastlin po nezakonitih poteh poveča tveganje za vsebnost sestavin, ki so lahko škodljive za jetra. Uporaba zdravilnih rastlin ni nujno vedno varna, saj so mehanizmi delovanja njihovih sestavin pogosto slabo raziskani. Med rastlinami, ki jih uporabljamo za zaščito in hitrejšo obnovo jeter, je najpomembnejši pegasti badelj. Glavna delujoča učinkovina v pegastem badlju je silimarin, ki se nahaja v plodovih. Zaradi slabe topnosti silimarina v vodi uporaba vodnih izvlečkov (npr. čaja) ni najbolj učinkovita. Učinkovitejše so kapsule ali kapljice za uživanje. Zdravilne mešanice za jetra in žolč vsebujejo tudi zdravilne rastline, ki vsebujejo grenčine. Le te spodbujajo izločanje žolča, kar pripomore k boljši prebavi. Te zdravilne rastline so navadni regrat, artičoka, pelin, rumeni svišč in tavžentroža.

VPLIV ALKOHOLA IN HRANE NA JETRA

90 % ljudi, ki čezmerno uživajo alkohol, ima enostavno zamaščenost jeter. Dolgotrajno uživanje alkohola pa vodi do ciroze in hepatitisa. Zaradi motene presnove maščob se kopičijo trigliceridi. Kopičita se tudi mlečna in sečna kislina, kar povzroči zakisanost v krvi in bolečine v sklepih. Prekomerno pitje alkohola poveča tveganje za bakterijske okužbe, oslABLJENO delovanje srca in srčne aritmije. Za jetra je pomemben zadosten vnos mikrohranil in vitaminov. Pozorni moramo biti pri čezmernem vnosu železa in maščobotopnih vitaminov, saj se lahko kopičijo. Jetrni bolniki se morajo izogibati mastni, ocvrta hrani, močnim začimbam ter gobam. Svetuje se kuhana in dušena hrana, posneto mleko, zmerne količine sadja in zelenjave, postaran kruh ter sveža jajca.

Pripravila: Eva Retuznik, mag. farm.