



## Πέντε συμβουλές για καλή ηπατική υγεία

**Τ**ο ήπαρ ή αλλιώς συκώτι είναι ένα ζωτικό όργανο. Αποκαλείται και εργοστάσιο του ανθρώπινου οργανισμού, καθώς εκτελεί πολλές λειτουργίες όλες απαραίτητες για την καλή υγεία και την ίδια τη ζωή. Τέτοιες λειτουργίες είναι η ρύθμιση των συγκεντρώσεων της γλυκόζης, ο μεταβολισμός θρεπτικών ουσιών, η εξουδετέρωση και αποβολή τοξινών, η σύνθεση ενζύμων και άλλων εξειδικευμένων πρωτεϊνών. Αποτελεί επίσης ένα είδος «φίλτρου» των κοιλιακών οργάνων, αφού δέχεται το αίμα από τις φλέβες της κοιλιακής περιοχής. Τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε καλή ηπατική υγεία; Παρατίθενται εδώ 5 σημαντικές συμβουλές:

### 1. Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Σε περίπτωση υψηλού δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ > 25 kg/m<sup>2</sup> και ειδικά >30 kg/m<sup>2</sup>) είναι συχνή η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος ή λιπώδες



ήπαρ. Πρόκειται για κλινική κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται συσσώρευση υπερβολικού λίπους στα ηπατικά κύτταρα, συγκεκριμένα >5%. Το λιπώδες ήπαρ περιλαμβάνει ευρύ φάσμα ηπατικής παθολογίας, που κυ-

μαίνεται από την καλοήγη ηπατική στεάτωση ως την στεατοηπατίτιδα. Είναι επίσης στενά συνδεδεμένο με διάφορες εκφάνσεις του μεταβολικού συνδρόμου, όπως ινσουλινοαντίσταση, σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακή υπέρταση και δυσλιπιδαιμία.

**2. Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.** Το αλκοόλ μεταβολίζεται στο ήπαρ. Όταν πίνουμε περισσότερο από ό,τι συνιστάται, περισσότερο από ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες ή δύο την ημέρα για τους άνδρες δηλαδή, το ήπαρ «υπερφορτώνεται» και σταδιακά βλάπτεται.

**3. Προσοχή στη λήψη φαρμάκων και συμπληρωμάτων διατροφής.** Τα περισσότερα φάρμακα και συμπληρώματα διατροφής μεταβολίζονται επίσης στο ήπαρ. Κάποια μάλιστα το επιβαρύνουν περισσότερο. Πρέπει όλα τα φάρμακα να λαμβάνονται με οδηγία γιατρού, ενώ βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής καλό είναι να παίρνουμε μόνο επί ενδείξεων επίσης.

**4. Ασφαλής σεξουαλική ζωή.** Ο ιός της ηπατίτιδας C είναι σεξουαλικά μεταδιδόμενος και μπορεί να προκαλέσει σοβαρό πρόβλημα στην ηπατική λειτουργία. Η χρήση προφυλακτικού κατά την επαφή ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο μόλυνσης. Υπάρχουν εξετάσεις που μπορούν να αναδείξουν τυχόν μόλυνση.

**5. Εμβολιασμός έναντι ιών ηπατίτιδας.** Διατίθενται εμβόλια για τους περισσότερους τύπους των ιών ηπατίτιδας (όπως Α και Β) και τις τελευταίες δεκαετίες περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα εθνικού εμβολιασμού. Έτσι, τα περισσότερα παιδιά στη χώρα μας έχουν εμβολιαστεί, αλλά πολλοί ενήλικες όχι. Ο εμβολιασμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός, ειδικά για ανθρώπους με συνυπάρχοντα προβλήματα.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτανος του ΕΚΠΑ