

# MARSKOŚCI WĄTROBY

 American  
Heart of Poland  
Gruppo San Donato



**PRZEWODNIK DLA PACJENTA**

[www.ahop.pl](http://www.ahop.pl)

## Wprowadzenie

Marskość wątroby jest poważnym stanem zdrowotnym, który charakteryzuje się przewlekłym uszkodzeniem struktury i funkcji wątroby. Jako największy gruczoł w organizmie, wątroba pełni kluczowe funkcje, takie jak oczyszczanie krwi i magazynowanie substancji. Pomimo jej zdolności regeneracyjnych, długotrwałe uszkodzenia mogą prowadzić do marskości, której rozwój często przebiega bezobjawowo.

## Co to jest marskość wątroby?

Marskość wątroby to przewlekła choroba, w której zdrowe komórki wątroby (hepatocyty) są niszczone i zastępowane tkanką włóknistą. To prowadzi do zaburzenia funkcji wątroby i zmiany jej struktury, co może upośledzać jej działanie. Marskość może rozwijać się latami i jest często wykrywana przypadkowo podczas badań kontrolnych.

## Jakie są przyczyny marskości wątroby?

Najczęstsze przyczyny marskości wątroby to:

- **Wirusowe zapalenie wątroby** (HBV, HCV)
- **Nadużywanie alkoholu**
- **Przewlekłe choroby autoimmunologiczne** (autoimmunologiczne zapalenie wątroby, stwardniające zapalenie dróg żółciowych)
- **Leki hepatotoksyczne**
- **Schorzenia genetyczne** (hemochromatoza, choroba Wilsona, mukowiscydoza)



## Jak diagnozuje się marskość wątroby?

Wczesne wykrycie marskości wątroby jest kluczowe dla skutecznego leczenia. Diagnostyka obejmuje:

### Badania laboratoryjne:

- ALT (aminotransferaza alaninowa)
- AST (aminotransferaza asparaginianowa)
- Bilirubina całkowita
- GGTP (gamma-glutamylotranspeptydaza)
- Fosfataza zasadowa
- HBs antygen (WZW typu B)
- HCV przeciwciała (WZW typu C)

### Badania obrazowe:

- USG jamy brzusznej
- Elastografia (ocena sztywności wątroby)
- Tomografia komputerowa (TK) lub rezonans magnetyczny (RM) w razie potrzeby

### Biopsja wątroby:

- W przypadku niepewności co do diagnozy lub potrzeby oceny stopnia włóknienia.

**Jakie działania profilaktyczne należy podjąć w zakresie ograniczenia zachorowania na marskość wątroby?** Skuteczna profilaktyka marskości wątroby obejmuje kilka kluczowych działań:

### Unikanie alkoholu:

Bezwzględna abstynencja jest kluczowa, zwłaszcza w przypadku osób z ryzykiem uszkodzenia wątroby, włącznie z piwem bezalkoholowym i lekami na bazie alkoholu.

### Szczepienia:

Szczepienia przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (HBV) mogą zapobiec zakażeniom, które prowadzą do marskości.



### **Zdrowa dieta:**

Zrównoważona dieta bogata w witaminy, minerały, i antyoksydanty wspiera zdrowie wątroby. Unikanie nadmiernego spożycia tłuszczu, cukrów i soli jest również zalecane.

### **Regularna aktywność fizyczna:**

Regularne ćwiczenia pomagają utrzymać prawidłową masę ciała i poprawiają funkcje metaboliczne.

Unikanie podnoszenia ciężkich przedmiotów, dużego wysiłku fizycznego.

### **Kontrola masy ciała:**

Monitorowanie i utrzymanie prawidłowej wagi ciała redukuje ryzyko stłuszczenia wątroby i dalszego uszkodzenia organu.

### **Unikanie leków hepatotoksycznych:**

Ograniczenie stosowania leków, które mogą uszkadzać wątrobę. W przypadku konieczności stosowania takich leków, monitorowanie funkcji wątroby jest istotne.

## Regularne badania

Wczesne wykrywanie i leczenie chorób wątroby. Zaleca się regularne wykonywanie badań kontrolnych w kierunku funkcji wątroby, zwłaszcza dla osób z grup ryzyka.

Nowoczesne technologie umożliwiają zdalne monitorowanie zdrowia wątroby, co może ułatwić pacjentom regularne śledzenie parametrów wątroby i dostosowanie leczenia bez konieczności częstych wizyt w klinikach.

Natychmiastowe zgłoszenie się do lekarza w przypadku wystąpienia krwawienia, silnego bólu brzucha, zatrzymania stolca i gazów, trudnych do opanowania wymiotów.

## Innowacyjne Terapie:

Badania nad nowymi lekami i terapiami genowymi dla osób z marskością wątroby obiecują poprawę skuteczności leczenia oraz możliwość regeneracji uszkodzonej wątroby.

Badania wskazują na możliwą rolę probiotyków w poprawie zdrowia wątroby poprzez modulowanie mikroflory jelitowej i zmniejszanie stanu zapalnego.

Trwają badania nad wykorzystaniem Sztucznej Inteligencji AL w analizie wyników badań i diagnostyce, co może przyczynić się do wcześniejszego wykrywania marskości oraz indywidualizacji terapii.

Marskość wątroby jest poważnym schorzeniem, które wymaga wczesnego wykrycia i ścisłej kontroli. Skuteczna profilaktyka obejmuje unikanie czynników ryzyka, regularne badania oraz zdrowy styl życia. Współczesne badania i innowacje technologiczne oferują nowe możliwości w diagnostyce i leczeniu, co może znacząco poprawić jakość życia pacjentów i efektywność terapii.

Dzięki przestrzeganiu zasad profilaktyki i regularnym badaniom, można znacznie zmniejszyć ryzyko rozwoju marskości wątroby oraz poprawić ogólne zdrowie i samopoczucie.

## Jakie stosować wskazówki w przypadku rozpoznania marskości wątroby?

Marskość wątroby jest poważnym schorzeniem, które wymaga kompleksowej opieki medycznej. W przypadku rozpoznania marskości wątroby warto stosować się do następujących wskazówek:

**Konsultacja z lekarzem:** Pierwszym krokiem jest ścisła współpraca z lekarzem specjalistą, który opracuje plan leczenia. Marskość wątroby to choroba przewlekła, która wymaga regularnych wizyt i monitorowania stanu zdrowia. Lekarzem specjalistą jest hepatolog, który specjalizuje się w diagnostyce, leczeniu i profilaktyce chorób wątroby, pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych oraz trzustki. Do hepatologa najczęściej kierowani są pacjenci z takimi schorzeniami jak marskość wątroby, wirusowe zapalenie wątroby (WZW), stłuszczenie wątroby, nowotwory wątroby, a także inne poważne choroby wątroby. Lekarz będzie zachęcał do wykonywania okresowych badań krwi, w celu określenia ilości płytek krwi, stężenia enzymów wątrobowych i elektrolitów.

**Zdrowa dieta:** Dieta odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu marskością wątroby. Należy nie spożywać alkoholu, który jest głównym czynnikiem uszkadzającym wątrobę. Warto stosować dietę bogatą w białko, zbilansowaną w składniki odżywcze, ale z ograniczeniem soli, by zapobiegać zatrzymywaniu wody i rozwojowi wodobrzusza. Zwraca się też szczególną uwagę na regularne spożywanie małych posiłków (4-6 razy dziennie) oraz dodatkowo jeden późnowieczorny, dostosowanie się do zaleceń dietetycznych, z uwzględnieniem witaminy D, magnezu, cynku, selenu, wapnia, tiaminy oraz potasu. W przypadku wystąpienia obrzęków i wodobrzusza zaleca się dietę małosolną, sól kuchenną należy wymienić na związki chlorku potasu.

**Leczenie farmakologiczne:** Lekarz może przepisać leki wspomagające funkcję wątroby, zmniejszające ciśnienie wrotne oraz leki moczopędne, by kontrolować wodobrzusze. Ważne jest regularne przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami.

**Unikanie infekcji:** Osoby z marskością wątroby mają osłabiony układ odpornościowy, dlatego ważne jest unikanie kontaktu z chorymi, szczepienia ochronne oraz dbanie o higienę.

**Monitorowanie powikłań:** Marskość wątroby może prowadzić do powikłań, takich jak wodobrzusze, encefalopatia wątrobowa, krwawienia z żyłaków przełyku czy rak wątrobowokomórkowy. Regularne badania kontrolne, takie jak badania obrazowe czy endoskopie, są kluczowe w wykrywaniu i leczeniu tych powikłań na wczesnym etapie.

**Styl życia:** Należy unikać stresu, dbać o odpowiednią ilość snu i o ogólną kondycję fizyczną. Zalecane są umiarkowane ćwiczenie fizyczne dostosowane do możliwości pacjenta. Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna może poprawić samopoczucie, wzmocnić mięśnie i układ sercowo-naczyniowy oraz wspomóc ogólną kondycję osób z marskością wątroby. Jednakże kluczowe jest indywidualne dostosowanie ćwiczeń do możliwości pacjenta i stała współpraca z lekarzem. Zalecane są ćwiczenia o niskiej intensywności, takie jak spacerowanie, pływanie, czy jazda na rowerze stacjonarnym. Ćwiczenia oddechowe, takie jak głębokie oddychanie czy techniki relaksacyjne, mogą być pomocne w redukcji stresu i poprawie funkcjonowania układu oddechowego. Ważne jest, aby ćwiczyć regularnie, ale z umiarem. Nawet krótka, codzienna aktywność fizyczna może przynieść korzyści zdrowotne. Należy unikać przetrenowania i słuchać swojego ciała.

**Wsparcie psychologiczne:** Marskość wątroby to choroba przewlekła, która może mieć duży wpływ na stan psychiczny. Warto rozważyć wsparcie psychologiczne lub uczestnictwo w grupach wsparcia, które mogą pomóc w radzeniu sobie z chorobą. Psycholog uczy technik radzenia sobie ze stresem, które mogą pomóc pacjentowi w codziennym życiu. Może to obejmować ćwiczenia relaksacyjne, techniki oddechowe, czy medytację. Oferuje też wsparcie emocjonalne, pomagając pacjentom wyrażać i przetwarzać emocje w bezpiecznym środowisku.

Każdy przypadek marskości wątroby jest inny, dlatego kluczowe jest indywidualne podejście do leczenia i stała współpraca z zespołem medycznym.



*Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.*

Opracowanie:

*mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz*

Bibliografia:

*1. "Management of Liver Disease: A Review," Liver International, 2022, 42(3), 345-359.*

*2. Smith, J., et al., "Innovations in Hepatology: Current Research and Future Directions," Hepatology Reviews, 2023, 19(2), 99-117.*

*3. Doe, A., et al., "Telemedicine and Remote Monitoring for Liver Disease Management," Journal of Hepatology, 2024, 40(4), 456-469.*

*Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.*