

De ce simtim ca ne doare ficatul?

Cauze: Când ne doare în partea dreaptă, nu este vorba neapărat de ficat. Ficatul "obosit" este învelit în grăsime. După o masă bogată în grăsimi și "stropit" cu alcool, durerea poate apărea din cauza bilei sau pancreasului. Mulți dintre noi spun, uneori, "mi doare ficatul". Este de la oboseală? Cât de adevărat este acest lucru?

Poporul român s-a adaptat neimaginat de repede la ritmul economiei de piață cu valorile ei neîntrerupte. Oboseala și surmenajul sunt inerente și au apărut în viața noastră de zi cu zi. Trebuie să le recunoaștem și să știm cum trebuie să acționăm; ne explică prof. dr. Mircea Diculescu, șeful Catedrei de Gastroenterologie și Hepatologie Fundeni. Ficatul, "laboratorul organismului", are cel puțin 9 funcții de bază și sintetizează peste 2.500 de substanțe cunoscute (și, probabil, 25.000 necunoscute). Ca urmare, trebuie să înțelegem că și ficatul, în mod obligatoriu, "obosește", mai spune prof. dr. Mircea Diculescu.

Șeful Catedrei de Gastroenterologie și Hepatologie Fundeni adaugă că "ficatul are una din cele mai performante metode de regenerare din întreg organismul. În mod particular, oboseala organismului nu creează simptome direct legate de "locul" ficatului în organism. Adică, dacă ai dureri în partea dreaptă a abdomenului nu este necesar să fie oboseala ficatului. Nu se poate să nu ne amintim că la alergarea de la orele de educație fizică de la școală ne durea în dreapta.

Acea durere care dispărea odată ce ne opream nu prea avea legătura cu ficatul, ci cu intestinul gros care face un cot în dreptul ficatului și gazul se ridică și apasă pe intestin. Durerea este de obicei de acolo, și nu dintr-o acumulare de sânge în ficat. Ne amintim, de asemenea, unii dintre noi că dacă am mâncat prea mult și multe grăsimi am avut dureri (jena) la "ficat", în principiu, acele dureri aparțineau veziculei biliare, adică vecinei ficatului, care trebuia să se contracte "zgometos" sau poate, mai rău, pancreasului.

Structura anatomică a ficatului de organ "plin" nu permite situarea de fibre nervoase de sensibilitate în interiorul lui, ci doar în învelișul lui (capsula hepatică Glisson). Astfel ficatul doare în situații excepționale, când apar abcese pe ficat, tumori mari la suprafața lui sau când inima nu mai reușește să adune sângele și-l lăsa să se acumuleze, dilatănd ficatul, explică prof. dr. Mircea Diculescu.

Ficatul este "obosit" și de ceea ce mâncăm

"Ficatul "obosește" deoarece din cauza agresiunilor chimice sau alimentare (sau eventual, virale). Ficatul este dependent de ce mâncăm, dar și de cum mâncăm și chiar de cum trăim. Dacă mâncăm alimente fără vitamine, alimente conservate (cu chimicale), alimente cu multe glucide și grăsimi, dar fără proteine este rău și ficatul "obosește". Dacă mâncăm mai mult decât este necesar doar o dată pe zi, sau seara, ficatul se simte obligat să facă rezerve, și, din nefericire, rezervele se constituie din grăsimi și se depozitează în însăși structura lui, ducând la ficatul gras.

Nu mai vorbesc dacă și stropim, din belșug, cu bauturi alcoolice!"; mai spune prof. dr. Mircea Diculescu. E important și cum trăim, căci "alergând" zilnic zeci (sute) de kilometri (evident, cu mașina) uităm că mișcarea organizată trebuie să facă parte din viața obișnuită. Nu vorbesc aici neapărat de sport organizat, dar o plimbare "vioaie", o bicicletă de casă sau chiar câteva mișcări de "înviorare" în casă nu sunt imposibile de realizat, dar absolut necesare și nu numai pentru ficat, adaugă specialistul.

"Hepatoprotec-toarele" — doar cu recomandarea medicului

Cu ce pot ajuta suplimentele "dedicate" special ficatului? În privința administrării medicamentelor pentru a ajuta ficatul, specialiștii nu sunt întrutotul de acord. "Multi spun că ele nu ajută la mare lucru și trialurile mari randomizate pe acest subiect cam lipsesc. Eu sunt în categoria celor care de multe ori recomandă aceste suplimente de "hepatoprotec-toare", anti-oxidanți, vitamine, minerale. Un studiu recent american dovedea că între 1985 și 1995, conținutul de vitamine și minerale din alimente a scăzut considerabil. Dar suntem în 2007! Categorie, administrarea acestor tipuri de medicamente trebuie să fie la recomandare și sub supraveghere medicală.

Nu toate produsele sunt foarte bine verificate dacă nu le luăm din farmacii și sub prescripție medicală. Unele pot fi nocive pentru ficat (extracte în soluții alcoolice sau în eter), altele sunt contraindicate în boli hepatice prin exces de metale (cupru, fier). De altfel, multe dintre ele stimulează pofta de mâncare. Deja am subliniat că ficatul "obosit" este de obicei "învelit în grăsimi". Steatoza hepatică este prezentă la peste 20% din americani. Deci, să încurajăm acumularea de calorii? Am vrea să ajungem nivelul de viață al occidentului, dar nu trebuie să adoptăm și proastele lui obiceiuri și nicidecum bolile civilizației. Ficatul poate fi primul care se va resimți de graba noastră de a ajunge occidentul", a conchis prof. dr. Mircea Diculescu.

Sursa: Gandul