



Της Δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Αποτοξινώστε το συκώτι σας!

Το συκώτι είναι πολύτιμο όργανο, που βοηθά ν' απομακρυνθούν από τον οργανισμό τοξικές ουσίες και να μεταβολισθούν φάρμακα. Αρα, λοιπόν, χρειάζεται φροντίδα γιατί κινδυνεύει από σοβαρές ασθένειες.

Για ν' αποτοξινώσουμε το συκώτι μας, δίνοντας προτεραιότητα στις παρακάτω τροφές.

Ξηροί καρποί. Πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, περιέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα αλλά όχι ζάχαρη. Για παράδειγμα, τα καρύδια περιέχουν L-αργινίνη και γλουταθειόνη, που αποτοξινώνουν το συκώτι και οξυγονώνουν το αίμα.

Γκρέιπφρουτ. Τα φλαβονοειδή του βοηθούν το συκώτι να καταναλώνει το λίπος αντί να το αποθηκεύει.

Κρεμμύδι και σκόρδο. Το σκόρδο περιέχει αλλισίνη και σελήνιο που προστατεύουν το συκώτι από τη συσσώρευση τοξινών.

Πράσινο τσάι. Οι κατεχίνες του προλαμβάνουν τη συσσώρευση του λίπους

Οδηγός ζωής

Όχι αλκοόλ.

Χαμηλά τριγλυκερίδια. Οι υψηλές συγκεντρώσεις συσσωρεύουν μεγάλες ποσότητες λίπους στο συκώτι, που οδηγούν σε βλάβες.

Όχι στα ερασιτεχνικά τατουάζ. Η ηπατίτιδα Β και Γ είναι λοιμώδεις ασθένειες που μεταδίδονται με το αίμα και κυρίως με τις βελόνες.

Προφύλαξη στο σεξ. Η ηπατίτιδα Β μεταδίδεται και με τα σωματικά υγρά. Η λοίμωξη δεν παρουσιάζει συμπτώματα κι έτσι ορισμένοι δε γνωρίζουν ότι νοσούν.

Μακριά από τις αφλατοξίνες. Καρκινογόνες ουσίες που προέρχονται από μύκητες οι οποίες μολύνουν φιστικία, σιτάρι, σόγια, καλαμπόκι και ρύζι.

Το επικίνδυνο βινυλοχλωρίδιο. Χρησιμοποιείται σε ορισμένα πλαστικά.

Ελεγχος σωματικού βάρους. Ινωση και κίρρωση συνδέονται με την παχυσαρκία, λόγω της συσσώρευσης λίπους στο συκώτι.

Προσοχή στη διαβητοπάθεια. Σύμφωνα με έρευνες, ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 αντιμετωπίζουν διπλάσιο ή και τριπλάσιο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα στο συκώτι.

Όταν το συκώτι αρρωστήσει...

Κίρρωση του ήπατος. Την προκαλεί η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Το τελευταίο της στάδιο είναι η ηπατική ίνωση: Τότε σχηματίζεται ινώδης ιστός και όζοι στο συκώτι, οπότε παρεμποδίζεται η φυσιολογική ροή του αίματος.

Πρωτοπαθής καρκίνος του ήπατος. Πρωτοπαθής σημαίνει ότι ο καρκίνος ξεκίνησε από το συκώτι και δεν είναι αποτέλεσμα μετάστασης.

Κύστη στο συκώτι. Φούσκα με λεπτό τοίχωμα, γεμάτη με υγρό, η οποία αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή.

Λιπώδης νόσος του ήπατος. Πάθηση συχνή σε υπέρβαρα άτομα: Εκδηλώνεται όταν τα επίπεδα λίπους στο συκώτι ξεπερνούν το 10%. Προσβάλλει ένα στα δέκα παιδιά και εφήβους και τουλάχιστον το 20% των ενηλίκων. Δεν υπάρχουν φάρμακα για την αντιμετώπισή της και έως πριν λίγα χρόνια θεωρούνταν αβλαβής. Σήμερα γνωρίζουμε ότι αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και τύπου 2 διαβήτη. Στο 10%-20% των περιπτώσεων, το συσσωρευμένο λίπος προκαλεί φλεγμονή και ουλές, οι οποίες σταδιακά καταστρέφουν το συκώτι, ανοίγοντας τον δρόμο για κίρρωση, καρκίνο και ηπατική ανεπάρκεια. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να αναχαιτίσουμε την κύρια αιτία που την προκαλεί, δηλαδή την παχυσαρκία.

Είναι επικίνδυνη η κυστίτιδα;

Η κυστίτιδα είναι φλεγμονή στην ουροδόχο κύστη, αποτέλεσμα λοίμωξης του ουροποιητικού. Τα συχνότερα συμπτώματά της είναι επιτακτική και συχνή ενούρηση, πόνος και τσούξιμο κατά την ενούρηση αλλά και πόνος τοπικά, στην ουροδόχο κύστη.

Η κυστίτιδα ταλαιπωρεί συχνότερα τις γυναίκες, καθώς το άνοιγμα της ουρήθρας τους βρίσκεται πιο κοντά στον πρωκτό και έτσι τα παθογόνα βακτήρια μεταφέρονται πιο εύκολα. Ωστόσο, στους άντρες μπορεί να εκδηλωθεί με σοβαρότερη μορφή, κυρίως εάν υπάρχει ήδη πρόβλημα στην ουροδόχο κύστη ή στον προστάτη ή απόφραξη στην ουροποιητική οδό (για παράδειγμα από καρκινικό όγκο ή διόγκωση του προστάτη). Αν η φλεγμονή της κύστης είναι ήπια, συνήθως η κυστίτιδα υποχωρεί σε λίγες μέρες. Ο ασθενής πρέπει να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες υγρών και να πάρει αναλγητικά. Απαραίτητη θεωρείται και η αποχή από το σεξ για να μην επιδεινωθούν τα συμπτώματα. Εφόσον η φλεγμονή είναι σοβαρή, πιθανώς να χρειαστεί αντιβίωση, ενώ αν η κυστίτιδα δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη στα νεφρά. Αν λοιπόν την αμελήσουμε, είναι πιθανό να προκαλέσουμε πρόβλημα στα νεφρά μας...

Ηπατίτιδα. Φλεγμονή στο συκώτι που καταστρέφει τα κύτταρα και οφείλεται σε λοίμωξη από ιό. Η ηπατίτιδα Β προκαλείται συνήθως από έναν ιό, έως 100 φορές πιο μολυσματικό από τον ιό του AIDS. Είναι σοβαρή και συχνά «σιωπηλή» νόσος, που μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο του ήπατος. Μπορεί να την προκαλέσουν: κατάχρηση αλκοόλ, τοξίνες, φάρμακα και ορισμένες παθήσεις.

Αιμοχρωμάτωση. Την προκαλούν οι υπερβολικές ποσότητες σιδήρου καθώς το συκώτι είναι το βασικότερο όργανο αποθήκευσής του.

Υποπτα συμπτώματα

Οι βλάβες στο συκώτι μπορεί να οφείλονται είτε σε κληρονομική προδιάθεση είτε σε κατάχρηση αλκοόλ ή λοίμωξη από ιούς. Αν εμφανίζετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, καλό είναι να συμβουλευτείτε γιατρό.

- Ικτερος. Η επιδερμίδα και τα μάτια σας έχουν κίτρινη απόχρωση.
- Πόνος και πρήξιμο στην κοιλιά.
- Πρήξιμο σε πόδια και αστραγάλους.
- Φαγούρα στο δέρμα.
- Σκουρόχρωμα ούρα και ανοιχτόχρωμα κόπρανα. Συνοδεύονται από κενώσεις με αίμα.
- Χρόνια κόπωση.
- Ναυτία και τάση προς έμετο.
- Απώλεια όρεξης.
- Μώλωπες με το παραμικρό χτύπημα.