

## Przewlekłe choroby wątroby

### Co to są przewlekłe choroby wątroby?

Przewlekła choroba wątroby to każda choroba wątroby trwająca ponad 6 miesięcy.

### Ile osób w Polsce może być chorych na przewlekłą chorobę wątroby?

Dotykają one 3 na 10 osób.

### Jakie są główne przyczyny chorób wątroby?

Przewlekłe choroby wątroby można podzielić na:

- zakaźne – najczęściej spowodowane wirusami,
- niezakaźne – wywołane przez czynniki związane z alkoholem, chorobami metabolicznymi, autoimmunologicznymi i innymi.

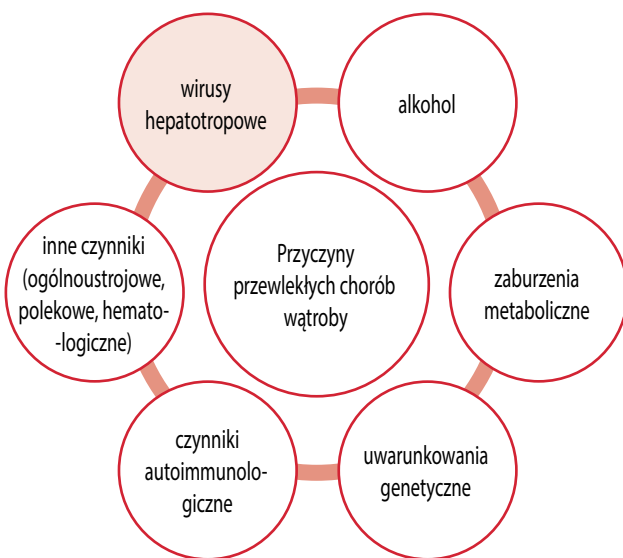
W Europie, w tym w Polsce, spośród powyżej wymienionych przyczyn przewlekłych chorób wątroby, najważniejsze znaczenie mają wirusy zapalenia wątroby typu B i C, alkohol oraz zaburzenia metaboliczne, najczęściej spowodowane otyłością i cukrzycą.

### Co jest przyczyną przewlekłej choroby wątroby na tle niezakaźnym?

- toksyny (głównie alkohol),
- zaburzenia metaboliczne (otyłość, cukrzyca, zespół metaboliczny),
- choroby o podłożu genetycznym – rzadko,
- czynniki autoimmunologiczne [1, 13].

### Jak zapobiegać niezakaźnym chorobom wątroby?

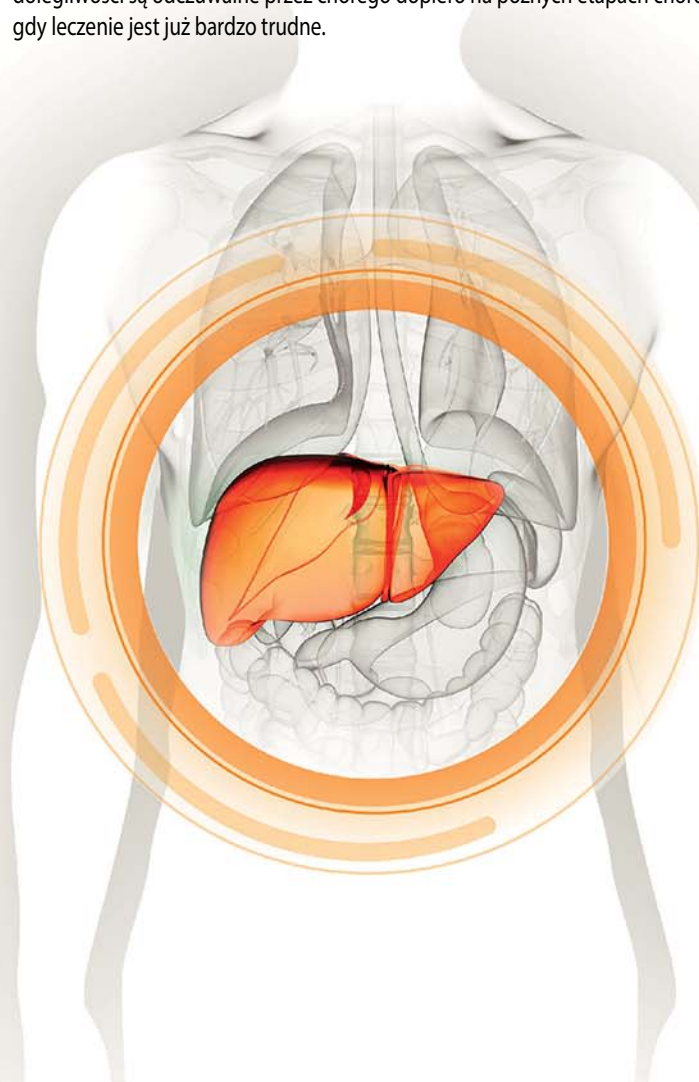
- Nie nadużywaj alkoholu – zalecamy picie okazjonalne i nieprzekraczające jednej jednostki alkoholu tygodniowo (kieliszek wódki/ kieliszek wina lub butelka piwa) – dla kobiet zalecana jest maksymalnie 1 jednostka, a dla mężczyzn maksymalnie 2.
- Dbaj o zachowanie prawidłowej masy ciała – u kobiet obwód pasa powyżej 80 cm wiąże się ze wzrostem ryzyka powikłań otyłości, natomiast po przekroczeniu wartości 88 cm rozpoczynają się już poważne problemy zdrowotne. Analogicznie, dla mężczyzn wymiary te wynoszą: 94 i 102 cm.
- Stosuj zbilansowaną dietę bez nadmiaru kalorii, szczególnie pochodzących z tłuszczów i cukrów prostych – więcej na stronie <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-ywienia>
- Regularnie podejmuj aktywność fizyczną – czy wiesz, że aby utrzymać dobrą formę fizyczną, wystarczy wybrać się na 30-minutowy szybki spacer przynajmniej 3 razy w tygodniu?
- Prawidłowo lecz zaburzenia lipidowe i cukrzycę oraz inne choroby przewlekłe – co to znaczy? Raz w roku zrób badanie w kierunku zaburzeń lipidowych, sprawdź poziom glukozy oraz zastosuj się do zaleceń lekarza POZ lub innego specjalisty.



### Jakie są objawy przewlekłej choroby wątroby?

Przewlekłe choroby wątroby są groźne przede wszystkim z tego powodu, że przez wiele lat pacjent może nie odczuwać **żadnych objawów**.

Zarówno niezakaźne, jak i zakaźne choroby wątroby, jeśli trwają długo, mogą prowadzić do włóknienia i marskości wątroby. Marskość wątroby prowadzi z kolei do niewydolności tego narządu. Ponadto, na bazie marskości może rozwinąć się rak wątroby. Zarówno marskość, jak i rak wątroby, mogą rozwijać się bezobjawowo, a dolegliwości są odczuwalne przez chorego dopiero na późnych etapach choroby, gdy leczenie jest już bardzo trudne.



**Nie zakazisz się WZW typu C podczas zwykłych czynności i kontaktu z osobą chorą. Możesz trzymać się za ręce, całować czy pić i jeść z tych samych naczyń, czy korzystać z tej samej toalety. WZW typu C przenosi się przez kontakt z zakażoną krwią.**

**Możesz skorzystać z wiedzy i wsparcia Fundacji Gwiazda Nadziei [www.gwiazdanadziei.pl](http://www.gwiazdanadziei.pl) oraz innych źródeł informacji o przewlekłych chorobach wątroby: [zdrowawatroba.pl](http://zdrowawatroba.pl), [www.jestemswiadom.org](http://www.jestemswiadom.org), [ceestahc.org](http://ceestahc.org)**

## Wirusowe zapalenie wątroby typu C

### Czym jest WZW typu C?

WZW typu C to choroba spowodowana wirusem zapalenia wątroby typu C. Przewlekłe zapalenie wątroby jest trwającą ponad 6 miesięcy chorobą, wyróżniającą się zmianami o charakterze martwiczo-zapalnym, wywołanymi przetrwałym, w następstwie ostrego zakażenia, zakażeniem wirusowym. Choroba najczęściej rozwija się przez wiele lat w sposób przewlekły i bezobjawowy. Mimo wieloletnich, zaawansowanych badań, nie udało się wynaleźć skutecznej szczepionki.

### Jakie mogą być długofalowe konsekwencje nieleczzonego przewlekłego zapalenia wątroby?

Przewlekły stan zapalny w wątrobie prowadzi z czasem do postępującego włóknienia tego narządu, a następnie marskości wątroby, a u kilku procent chorych – do raka wątroby.

### Ile osób miało kontakt z HCV w Polsce?

Szacuje się, że około 1% osób mieszkających w Polsce mogło ulec zakażeniu HCV, co stanowi ok. 200 tys. osób. Część z nich prawdopodobnie uległa samowyleczeniu, jednak u pozostałych zakażenie rozwija się przez lata bezobjawowo. Dotychczas rozpoznano 7 genotypów wirusa zapalenia wątroby typu C (HCV).

### Kto może być szczególnie narażony?

#### Masz więcej niż 40 lat i byłeś kiedykolwiek hospitalizowany – sprawdź swoją wątrobę.

Szczególną grupę osób zakażonych stanowią pacjenci leczeni preparatami krwi (przetoczenie krwi, osocza, czynników krzepnięcia) przed 1993 rokiem – do tego roku krew nie była badana w kierunku HCV w stacjach krwiodawstwa.

W Polsce większość chorych uległa zakażeniu HCV (80% wszystkich zarejestrowanych zakażeń) w jednostkach służby zdrowia (w trakcie zabiegów medycznych), gdzie doszło do zaniedbania procedur bezpieczeństwa.

W dalszej kolejności, do zakażenia HCV w Polsce dochodzi podczas przyjmowania narkotyków, przy częstych zmianach partnerów seksualnych (szczególnie w grupach homoseksualnych mężczyzn), a także w czasie nieprawidłowo wykonanych zabiegów kosmetycznych, tatuowania, kontaktu z krwią lub jej pochodnymi [5, 10, 15, 16].

### Jak można się zakazić HCV?

Do zakażenia HCV może dojść w trakcie nieprawidłowo wykonanych procedur:



zastrzyków,



stosowania narkotyków dożylnych i donosowych,



pobrania krwi,



przekłuwania uszu lub innych części ciała.



zabiegu stomatologicznego,



Istnieje także ryzyko zakażenia przez kontakty seksualne, jeśli dojdzie do uszkodzenia naskórka lub błony śluzowej - unikaj seksu bez zabezpieczenia, podczas którego może dojść do kontaktu krwi z krwią.



akupunktury,



wykonywania tatuaży,

Przyczyny zakażenia	Komentarz
Przyjmowanie narkotyków, głównie drogą dożylną	Ryzyko infekcji u osób stosujących narkotyki w formie iniekcji: 67% (dane ogólnopolskie)
Procedury medyczne	Ryzyko zróznicowane i wieloczynnikowe: przyjmowanie zainfekowanych produktów krwiopochodnych lub przechodzenie procedury inwazyjnej w instytucji o niskiej jakości kontroli infekcji
Zakażenie okołoporodowe (dzieci matek zarażonych HCV)	Ryzyko przeniesienia wirusa HCV bez współistniejącego zakażenia HIV: 4–8% Ryzyko przeniesienia wirusa HCV z koinfekcją HIV: 17–25%
Zakażenie płciowe (od partnerów seksualnych zakażonych HCV)	Ryzyko zakażenia HCV silnie związane z koinfekcją HIV (niskie ryzyko infekcji wśród par heteroseksualnych i homoseksualnych, w których partnerzy nie są zakażeni wirusem HIV)
Tatuowanie lub piercing	Ryzyko infekcji poprzez niesterylny sprzęt podczas wykonywania zabiegu

### Dlaczego warto się badać?

Wszystkie osoby, u których istnieją wymienione czynniki ryzyka, powinny poddać się badaniu w kierunku zakażenia HCV, gdyż zakażenie to może być aktualnie skutecznie leczone. Stosowane leczenie jest nie tylko bardzo skuteczne – **WYLECZONYCH ZOSTAJE 99% PACJENTÓW** – ale także bezpieczne i nieobciążone działaniami niepożądanymi. Leki stosuje się obecnie w postaci doustnej przez 8 do 12 tygodni. Są one całkowicie refundowane, a pacjenci nie oczekują w kolejkach.

### Jak interpretować wynik badania anty-HCV i jak postępować dalej?

Podstawą rozpoznania zakażenia HCV jest wykonanie badania obecności przeciwciał przeciwwirusowych (anty-HCV) we krwi.

**Pozytywny wynik testu** świadczy o tym, że pacjent przebył zakażenie HCV i wyleczył się siłami natury, lekami przeciwwirusowymi lub jest zakażony HCV. Każdy wynik dodatni wymaga zatem potwierdzenia badaniem obecności samego wirusa we krwi (HCV RNA). W tym celu **skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym**, aby dostać skierowanie do Poradni Hepatologicznej/ Poradni Chorób Zakaźnych.

**Negatywny wynik testu** wyklucza zakażenie przewlekłe.

### Jak możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia się lub zakażenia członków rodziny?

- korzystaj tylko z profesjonalnej pomocy medycznej,
- nie używaj narkotyków dożylnych i donosowych,
- unikaj kontaktów seksualnych z obcymi partnerami lub osobami o nieznanym statusie zdrowotnym,
- unikaj kolczykowania i tatuowania,
- w przypadku rozpoznania zakażenia HCV – zbadaj członków rodziny i przestrzegaj podstawowych zasad higieny (nie korzystaj z przedmiotów, na których może się znajdować krew, np.: ze wspólnych szczoteczki do zębów, maszyny do golenia, golarek elektrycznych, igieł lub strzykawek).

**Możesz zadbać o swoją wątrobę – chroń ją – masz wiele możliwości. Więcej na stronie [zdrowawatroba.pl](http://zdrowawatroba.pl)**

## Przewlekłe WZW B

### Czym jest WZW typu B?

WZW typu B to choroba spowodowana wirusem zapalenia wątroby typu B. Choroba ta najczęściej rozwija się w sposób przewlekły i bezobjawowy przez wiele lat. Przewlekły stan zapalny w wątrobie prowadzi z czasem do postępującego włóknienia tego narządu, a następnie marskości wątroby, a u kilku procent chorych do raka wątroby.

### Ile jest osób zakażonych HBV w Polsce?

Szacuje się, że około 1–2% osób mieszkających w Polsce jest zakażonych HBV. Część z nich uległa samowyleczeniu, jednak u pozostałych zakażenie rozwija się bezobjawowo przez wiele lat. W Polsce większość chorych uległa zakażeniu HBV (ponad 80% wszystkich zarejestrowanych zakażeń) w jednostkach służby zdrowia (w trakcie zabiegów medycznych), gdzie doszło do zaniedbania procedur bezpieczeństwa. W dalszej kolejności, do zakażenia HBV w Polsce dochodzi podczas przyjmowania narkotyków, przy częstych zmianach partnerów seksualnych (szczególnie w grupach homoseksualnych mężczyzn), oraz w trakcie zabiegów kosmetycznych, tatuowania, kontaktu z krwią lub jej pochodnymi [5, 10, 15, 16].

### Jak można się zakażyć HBV?

Tak samo jak HCV.

### Jak można zapobiegać HBV?

Zakażeniu HBV można skutecznie zapobiegać, stosując szczepienia ochronne.

### Czy dzieci są narażone na infekcję HBV i czy można działać profilaktycznie?

W Polsce od 1994 roku szczepienie przeciwko HBV jest obowiązkowe u wszystkich dzieci i wykonywane w pierwszej dobie po urodzeniu, a następnie kontynuowane po 6 tygodniach i 6 miesiącach. Jeśli odpowiedź poszczepienna jest prawidłowa, szczepienie stanowi ochronę do końca życia.

### Jak dorośli powinni być szczepieni?

Szczepieniom wśród dorosłych podlegają:

- personel medyczny,
- wszystkie osoby, które zawodowo są narażone na kontakt z ludzkim materiałem biologicznym (np. krwią),
- osoby z chorobami przewlekłymi, które korzystają z opieki medycznej,
- osoby poddawane planowanym zabiegom medycznym.

U osób dorosłych podstawowy cykl szczepień obejmuje 3 dawki szczepionki, które w większości przypadków stanowią skuteczną ochronę przeciw HBV do końca życia.

### Gdzie można się zaszczepić?

Zaszczepić się można w każdym POZ oraz w poradniach specjalistycznych. Spytaj o możliwość szczepień swojego lekarza rodzinnego.

**CO CI LEŻY NA WĄTROBIE?  
Możesz sprawdzić już dziś**



**Możesz zadbać o swoją wątrobę – chroń ją – masz wiele możliwości. Więcej na stronie [zdrowawatroba.pl](http://zdrowawatroba.pl)**

## Niezakaźne przewlekłe choroby wątroby

### Jakie są przyczyny chorób?

Do głównych przyczyn występowania niezakaźnych przewlekłych chorób wątroby zaliczyć można: czynniki autoimmunologiczne, czynniki genetyczne, zaburzenia metaboliczne, alkohol, a także wirusy hepatotropowe, będące jedną z przyczyn rozwoju marskości wątroby (rozwijającej się u chorych z pWZW B lub pWZW C) oraz raka wątrobowokomórkowego (rozwijającego się najczęściej na bazie marskości).

### Alkoholowa choroba wątroby

Do czynników ryzyka wystąpienia alkoholowej choroby wątroby, prócz nadmiernej spożycia alkoholu, można zaliczyć płęć żeńską. Kobiety są bardziej wrażliwe na uszkodzenie wątroby na skutek spożycia alkoholu (szkodliwa dawka jest mniejsza, a postęp choroby szybszy) [5]. Dodatkowymi czynnikami ryzyka, wpływającymi na rozwój alkoholowej choroby wątroby, są:

- predyspozycje genetyczne,
- dieta (ryzyko wystąpienia choroby zwiększa się u osób otyłych),
- zaburzenia mikroflory jelitowej i tzw. osi jelitowo-wątrobowej z translokacją lipopolisacharydów i bakterii do wątroby,
- współistniejące choroby wątroby (zwłaszcza pWZW C),
- choroby metaboliczne [5, 17].

### NAFLD (niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby)

Do głównych czynników ryzyka NAFLD zalicza się otyłość (zwłaszcza trzewną), cukrzycę typu 2, dyslipidemię, zespół metaboliczny oraz płęć męską. Oprócz wymienionych czynników, wykazano także związek NAFLD z zespołem policystycznych jajników, niedoczynnością tarczycy, niedoczynnością przysadki, hipogonadyzmem, obturacyjnym bezdechem sennym, hipertriglicerydemią, nadciśnieniem tętniczym, gwałtownym zmniejszeniem masy ciała u osób otyłych oraz podeszłym wiekiem i pochodzeniem hiszpańskim [5, 19].

### Przyczyny występowania niezakaźnych przewlekłych chorób wątroby

Choroba	Przyczyny	Czy można im zapobiegać?
Autoimmunologiczne zapalenie wątroby	Czynniki autoimmunologiczne	Nie można
Pierwotne zapalenie dróg żółciowych (PBC)	Czynniki autoimmunologiczne	Nie można
Hiperbilirubinemia wrodzona	Czynniki genetyczne	Nie można
Hemochromatoza pierwotna	Czynniki genetyczne	Nie można
Metaboliczne choroby wątroby	Zaburzenia metaboliczne	Nie można
Alkoholowa choroba wątroby	Alkohol	Ograniczyć lub wyłączyć alkohol z diety (abstynencja alkoholowa)
Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD)	Zaburzenia metaboliczne, czynniki genetyczne, inne czynniki (polekowe, ogólnoustrojowe)	Należy stosować prawidłową dietę oraz aktywność fizyczną
Choroby naczyniowe wątroby	Czynniki lokalne, ogólnoustrojowe, immunologiczne, polekowe, hematologiczne	Nie można
Marskość wątroby	Alkohol, wirusy hepatotropowe, czynniki metaboliczne, autoimmunologiczne, polekowe	W zależności od etiologii – patrz wyżej (np. poalkoholowej marskości wątroby możesz zapobiegać)
Pierwotne Nowotwory wątroby	Alkohol i inne środki toksyczne, wirusy hepatotropowe, czynniki metaboliczne, polekowe	W zależności od przyczyny: Przewlekłe wzw: można (szczepienia, terapia wzwC; abstynencja alkoholowa; prawidłowa dieta; prawidłowa aktywność fizyczna)

### Jak często powinieneś badać swoją wątrobę i u kogo?

Jeśli nadużywałeś alkoholu, byłeś hospitalizowany, stosujesz złą dietę – zbadaj się w kierunku chorób wątroby. **Podstawowe badania wykonasz w POZ.**

### Czym jest marskość wątroby?

Rozlany przewlekły proces chorobowy wątroby charakteryzujący się przebudową wątroby z wyodrębnieniem guzków regeneracyjnych (WHO).

Potwierdzonymi czynnikami ryzyka marskości wątroby są:

- nadużywanie alkoholu,
- pWZW B lub C,
- autoimmunologiczne zapalenie wątroby,
- choroby metaboliczne, dróg żółciowych lub choroby z utrudnieniem odpływu żylnego,
- leki i toksyny,
- jelitowe zespolenie omijające wykonywane w leczeniu otyłości,
- sarkoidoza i kiła,
- płęć męska,
- uwarunkowania genetyczne [5].

### Nowotwory wątroby

Do czynników ryzyka występowania gruczolaka wątrobowokomórkowego należą: przyjmowanie estrogenów i steroidów anabolicznych lub androgenów, glikogenozy typu Ia i III, a także otyłość i zaburzenia występujące u osób z zespołem metabolicznym (cukrzyca, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia) [5]. Większość przypadków HCC (70–90%) rozwija się w marskiej wątrobie. Najważniejszymi czynnikami ryzyka HCC, prócz marskości wątroby, jest zakażenie HBV oraz HCV. Pozostałymi czynnikami ryzyka są niektóre wrodzone hepatopatie, NAFLD, alkoholowa choroba wątroby, aflatoksyny, nadmiar żelaza lub mikrocystyn w diecie, niektóre hormony, dziedziczne hemochromatozy oraz wszystkie inne przyczyny prowadzące do marskości wątroby. Szczególnym ryzykiem wystąpienia HCC obarczone są osoby narażone na złożone działanie wielu czynników etiologicznych, np. osoby z marskością alkoholową i jednoczesnym zakażeniem HBV lub HCV [5, 12, 21].



**CO CI LEŻY NA WĄTROBIE?  
Możesz sprawdzić już dziś**

**Możesz zadbać o swoją wątrobę – chroń ją – masz wiele możliwości. Więcej na stronie [zdrowawatroba.pl](http://zdrowawatroba.pl)**



Główny Inspektor Sanitarny

Patronat honorowy

PZH NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO  
od 1918 r.

