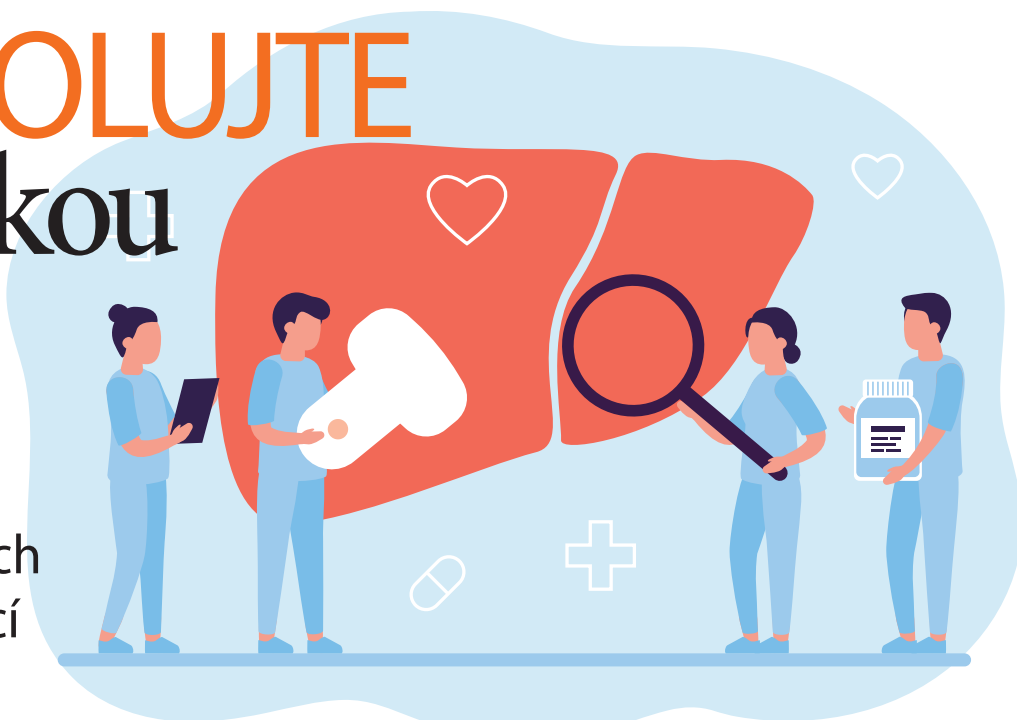


ZKONTROLUJTE si chemickou továrnu

Tušíte, kde takovou továrnu v těle máte? Jsou to játra, ve kterých probíhají stovky reakcí současně.



Mluvit o játrech jako o chemické továrně je úplně v pořádku. Pokud jde o metabolické pochody, patří totiž v těle k nejsložitějším. „Probíhá tu tvorba plazmatických bílkovin, metabolismus tuků včetně cholesterolu a vznikají tu žlučové kyseliny a močovina jako konečný produkt metabolismu dusíku z bílkovin,“ říká profesor Jaroslav Racek, vedoucí Ústavu klinické biochemie a hematologie Fakultní nemocnice v Plzni. V játrech je uložen glykogen – látka, ze které se při hladovění uvolňuje glukóza. Významnou úlohou jater je vylučování žlučového barviva bilirubinu, které vzniká při metabolismu krevního barviva hemoglobinu.

Játra jsou jediným orgánem v lidském těle, který se umí regenerovat. To ale neznamená, že nemohou onemocnět. Nejlepší způsob, jak předejít jejich vážným onemocněním, je preventivní péče.

Kdy je na čase jít k lékaři?

Mezi varovné signály onemocnění jater a žlučníku patří opakující se bolest v pravém podžebří, nadýmání, častá zácpa, ztráta apetitu, hubnutí. Mnozí pacienti si stěžují na extrémně silnou únavu. „Problémy s játry se mohou projevat i změnou barvy stolice či moči, zežloutnutím kůže nebo svěděním pokožky. Na jaterní vyšetření posílají někteří gynekologové ženy, které užívají antikoncepci,“ tvrdí lékař Petr Podroužek,

odborný ředitel EUC Laboratoří.

Kvůli tomu, co se v játrech najednou odehrává, nemůže existovat jen jeden test, který by všechny pochody postihl. Na jaterní testy potřebujete konkrétní žádanku od svého lékaře. ■

Více na labtestsonline.cz

Játra vs. alkohol

První stadium poškození jater se může rozvinout již po 3 až 7 dnech intenzivní konzumace alkoholu. Postihuje více než 90 % pijáků. Cirhóza, konečné stadium poškození, se při nadměrném pití rozvine průměrně po 10 až 15 letech. U velmi těžkých pijáků se může objevit již po roce nebo dvou letech.

Poradna
**BLESK
zdraví**

3 věci, které musíte o játrech vědět

Zachrání játra abstinence?

1 Játra mají vynikající regenerační schopnost. Zejména první stadium poškození – ztukovatění neboli steatózu jater – lze zcela zvrátit již po několika týdnech alkoholové abstinence. Měsíc bez alkoholu tak může být prvním krokem, který mnoha lidem ukáže, jak

na tom s alkoholem doopravdy jsou, a zároveň cestou, jak játrům ulevit a podpořit jejich regeneraci.

Co játrům dělá alkohol a co obezita?

2 Alkohol se metabolizuje především v játrech a může je poškodit akutně i při chronickém užívání. Obezita i alkohol mohou vést k ukládání tuku v játrech, stav je doprovázen

zánětem jaterní tkáně a později i množením vaziva. Hovoří se o nealkoholické steatohepatitidě a alkoholovém poškození jater. Samozřejmě kombinace obou stavů a nevhodné složení stravy u alkoholiků stav ještě zhoršují. Nemocní jsou ohroženi všemi komplikacemi, kam patří selhání jater a krvácení z jícnových varixů.

K čemu slouží hepatoprotektiva?

3 Jsou to přípravky, jejichž užíváním játra chráníme. Na našem trhu je k dispozici například volně prodejný lék Essentiale. Jedná se o tobolky obsahující esenciální fosfolipidy, což jsou látky přírodního původu schopné pronikat do buněčných membrán a přispívat k obnově funkce jaterních buněk.

TEXT: lac FOTO: iStock.com