



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

## CUM SĂ PREVII BOLILE DE FICAT?

Unul dintre organele vitale, ficatul are un rol extrem de important în funcționarea organismului nostru. În lipsa lui, digestia ar fi imposibilă, rănilor nu ni s-ar vindeca, nu am fi în stare să servim un cocktail etc. Să mai spunem și că ficatul utilizează 25% din sângele pompat de inimă. Iată de ce trebuie să fim mereu atenți, iar la cel mai mic semn de boală, să consultăm un specialist.

Bolile de ficat sunt determinate de virusurile hepatice de care trebuie să ne protejăm, însă deriva și dintr-un stil de viață nesănătos care poate crea probleme grave, cu urmări pe termen lung.

Există diverși factori de agresiune hepatică care trebuie evitați, pentru că mai devreme sau mai târziu, consecințele se fac văzute.

Respectarea unor reguli simple de igienă și protecție pentru a-ți asigura un stil de viață sănătos este un prim pas în prevenirea afecțiunilor de ordin hepatic și a complicațiilor ce pot apărea ulterior.

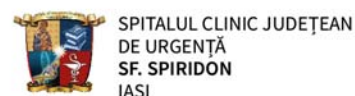
Totodată, monitorizarea ficatului și a stării generale de sănătate prin vizite regulate la medicul specialist și efectuarea analizelor medicale de specialitate sunt la fel de importante.

Pentru a preveni apariția și dezvoltarea bolilor de ficat, trebuie respectate anumite recomandări ale medicilor specialiști, care asigură un mod mai sănătos de viață:

### 1. Evitați consumul excesiv de alcool

Ficatul răspunde de filtrarea toxinelor din organism, funcție care este compromisă de ingerarea unor cantități mari de alcool. Cantitatea admisă de alcool pentru o persoană sănătoasă este de 175 ml vin sau 350 ml bere pe zi.

Pentru pacienții cu afecțiuni hepatice alcoolul este strict interzis. De asemenea, trebuie evitat consumul de alcool împreună cu tratamentele medicamentoase. Amestecul dintre alcool și paracetamol este toxic pentru ficat.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

## 2. Evitati alimentele bogate in grasimi

Consumarea in exces de alimente bogate in proteine si carbohidrati pot diminua functia ficatului prin acumularea de toxine si grasimi in organism.

Evitati mancarurile semi-preparate si de tip fast-food, pentru a va mentine ficatul intr-o stare buna. Controlati-va greutatea, intrucat obezitatea, la fel ca si diabetul zaharat, pot cauza o afectiune raspandita a ficatului - steatoza hepatica sau ficatul gras, care reprezinta o acumulare de grasimi in celulele sale.

## 3. Limitati expunerea la medii toxice

Ficatul filtreaza substantele daunatoare pentru organism, inasa daca acesta este supraincarcat cu toxine, nu mai poate functiona la capacitate maxima.

Evitati sa va expuneti la poluantii comuni, precum fumul de tigara sau vaporii de vopsea. Trebuie sa va protejati de ingerarea oricaror substante toxice.

## 4. Respectati regulile de igiena

Spalati-va des pe maini, in special inainte de mancare si inainte/dupa toaleta personala. Nu consumati apa de la robinet si evitati sa beti/mancati din tacamurile folosite in prealabil de persoane necunoscute.

## 5. Protejati-va impotriva virusurilor hepatice

Pentru a evita contactarea virusurilor hepatice, trebuie luate anumite masuri de protectie impotriva obiectelor/persoanelor infectate: contact sexual protejat, evitarea tatuajelor si piercing-urilor, excluderea drogurilor (ace contaminate). Exista vaccinuri contra hepatitelor care trebuie facute din timp.

## Atentionari

De multe ori, o boala a ficatului este descoperita intamplator in urma unor analize care se fac pentru alte afectiuni. Lipsa simptomelor ne obliga la responsabilitate, motiv pentru care trebuie sa facem din timp demersuri pentru a preveni sau a trata bolile ficatului.

In acest sens este recomandata efectuarea periodica a unor analize medicale de laborator specifice afectiunilor hepatice.



Bolile hepatice sunt frecvent "ascunse". Cu valori normale ale transaminazelor, afecțiunile ficatului pot fi asimptomatice și nediagnosticsate până în stadii avansate ale bolii, când eficiența tratamentului antiviral este diminuată.

Procentul hepatitelor diagnosticate în stadii incipiente de evoluție și rata eradicării virale în urma beneficierei de tratament specific ar fi mult mai mare dacă medicii de familie ar recomanda analizele markerilor virali în mod obișnuit, chiar dacă rezultatele TGP și TGO ale pacientului sunt normale.

Care sunt semnele îmbolnăvirii ficatului? Ei bine, acesta este un organ tăcut, de obicei nu produce simptome foarte evidente când se află în suferință. Însă, există câteva indicii care ar trebui să vă pună pe gânduri:

1. **Oboseala, pierderea în greutate, durerea abdominală** - acestea pot fi semnele unei afecțiuni cunoscută drept ficat gras nonalcoolic (steatoza hepatică), când organul este înecat în grăsime. Valorile crescute ale colesterolului și obezitatea sunt principalii factori de risc ai apariției acestei boli care, la rândul ei, crește riscul de diabet de tip II și boli cardiovasculare.
2. **Simptome asemănătoare gripei și scaun închis la culoare** - acestea pot indica prezența unei hepatite, A, B sau C, infecții care duc la inflamarea ficatului. Hepatita A se transmite de obicei prin intermediul alimentelor contaminate, cele de tip B și C se transmit pe cale sexuală.
3. **Piele și ochi cu tentă gălbuie** - aceste simptome apar când ficatul nu reușește să proceseze bilirubina, o substanță produsă în sistemul său de filtrare. Boala se numește icter (sau gălbeneală), însă poate fi vorba și despre o hepatită.

Cum ne păstrăm sănătatea ficatului? Există câteva modalități simple, ce țin de stilul de viață al fiecăruia. Astfel, specialiștii recomandă alimentele sănătoase, preparate corect, fructele și legumele foarte bine spălate înainte de a fi consumate, mișcarea zilnică, o dietă bogată în vitamina E și renunțarea la excese de orice fel (alcool, alimentare, medicamentoase etc.).



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Program regional de prevenire, depistare precoce (*screening*), diagnostic și direcționare către tratament al pacienților cu boli hepatice cronice secundare infecțiilor virale cu virusuri hepatice B/D și C din regiunile Nord-est și Sud-est - LIVE(RO)2 - EST" POCU/755/4/9/136209, Cod SMIS: 136209 implementat de Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași în calitate de beneficiar, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Communication Specialist - Prof. univ. dr. Carol Stanciu  
Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea SE - Asist. univ. dr. Laura Huiban  
Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea NE - Ivona Burduja

Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași  
Str. Universității nr. 16, 700115, Iași, România  
[www.umfiasi.ro](http://www.umfiasi.ro)  
Manager proiect,  
Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN  
Email: [proiecte.europene@umfiasi.ro](mailto:proiecte.europene@umfiasi.ro)



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN  
DE URGENȚĂ  
SF. SPIRIDON  
IAȘI