

Działanie alkoholu na wątrobę

Centrum Chorób Żołądka, Jelit i Wątroby



Ważny organ

Wątroba to ważny organ, który usuwa z organizmu szkodliwe substancje, takie jak alkohol.

Kiedy pijesz alkohol, wątroba go usuwa. Jednak, kiedy pijesz go za dużo, wątroba nie nadąża z usuwaniem. Może to spowodować trwałe uszkodzenie wątroby.

Stopnie uszkodzenia wątroby przez alkohol

1. Stłuszczenie wątroby (steatoza): gromadzenie tłuszczu w komórkach wątroby, ten stan można odwrócić.
2. Alkoholowe zapalenie wątroby: stan bardzo niebezpieczny.
3. Marskość wątroby: nieodwracalne zbliznowacenie, którego nie można usunąć. Może doprowadzić do niewydolności wątroby.

Objawy uszkodzenia wątroby

- Żółtaczka (zażółcenie skóry/białek oczu)
- (Bardzo silne) zmęczenie i osłabienie
- Wzdęcie brzucha
- Utrata wagi, nudności
- Mocz o ciemnym zabarwieniu
- Kał jasnego koloru

Grupa ryzyka

- Osoby pijące duże ilości alkoholu lub każdego dnia
- Długotrwałe nadużywanie alkoholu w połączeniu z zapaleniem wątroby lub niezdrową dietą

Zapobieganie uszkodzeniu wątroby

- Pij z umiarem: nie więcej niż 1 kieliszek dziennie, a najlepiej w ogóle nie pij.
- Rób sobie dni wolne od alkoholu.
- W przypadku wystąpienia dolegliwości zadbaj, aby wątroba odpoczęła.
- Regularnie kontroluj swój stan zdrowia.

Pomoc i informacje

- Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.
- Przejdź na stronę internetową organizacji Jellinek lub instytutu Trimbos.
- Skontaktuj się z organizacją Anonimowych Alkoholików (AA).

Uwaga:

Wiele osób nie zauważa złego stanu swojej wątroby. Zanim wystąpią dolegliwości, często istnieją już problemy. Niepicie lub picie niewielkich ilości alkoholu i zdrowa dieta to przepis na zdrową wątrobę.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.