

# Πρωτοπαθής χολική χολαγγειίτιδα

---

**ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ**

Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Παθολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας εργάζεται με στόχο:

- την υποστήριξη των ασθενών με όλες τις ηπατικές παθήσεις
- τη βελτίωση της γνώσης και της κατανόησης θεμάτων υγείας που σχετίζονται με το ήπαρ
- να ενθαρρύνει, να αναζητήσει χρηματοδότηση αλλά και να συμμετάσχει η ίδια στην έρευνα νέων αποτελεσματικών θεραπειών
- να ασκήσει πιέσεις για παροχή καλύτερων υπηρεσιών

Όλες οι εκδόσεις μας έχουν ανασκοπηθεί από ειδικούς ιατρούς αλλά και ασθενείς που ζουν με ηπατικές παθήσεις. Η ιστοσελίδα μας παρέχει πληροφορίες για όλες τις μορφές ηπατικών παθήσεων. Καλέστε μας στο 2413502436 ή επισκεφθείτε μας στο:

<http://83.212.32.147/internalmedicine/index.php/el/>

## ΤΟ ΗΠΑΡ (ΣΥΚΩΤΙ)

Το ήπαρ σας αποτελεί το «εργοστάσιο» του σώματός σας, υπεύθυνο για τη διενέργεια εκατοντάδων εργασιών ζωτικής σημασίας. Σε περίπτωση που το μεγαλύτερο μέρος του έχει καταστραφεί, είναι πλέον πολύ δύσκολο να συνεχίσει να φέρνει σε πέρας τις εργασίες για τις οποίες είναι υπεύθυνο. Έχει όμως την ικανότητα να επιδιορθώνει τον εαυτό του, ακόμα και να ανανεώνει μεγάλα τμήματά του.

Το ήπαρ σας έχει περίπου 500 διαφορετικές λειτουργίες. Οι πιο σημαντικές είναι ότι:

- παράγει χημικές ουσίες - ένζυμα και άλλες πρωτεΐνες οι οποίες είναι υπεύθυνες για τις περισσότερες από τις χημικές αντιδράσεις στο σώμα, όπως για παράδειγμα την πήξη του αίματος και την επισκευή των ιστών
- παράγει τη χολή η οποία βοηθά στη διάσπαση και απορρόφηση της τροφής στο έντερο
- ελέγχει την ποσότητα της χοληστερόλης στον οργανισμό
- αποθηκεύει ενέργεια η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα όταν τη χρειάζεται ο οργανισμός
- αποθηκεύει σάκχαρα, βιταμίνες και μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου
- καταστρέφει/αδρανοποιεί δηλητήρια και φάρμακα
- επισκευάζει τις ζημιές που υφίσταται το ίδιο και ανανεώνει τον εαυτό του

## ΠΩΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ ΜΙΑ ΗΠΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

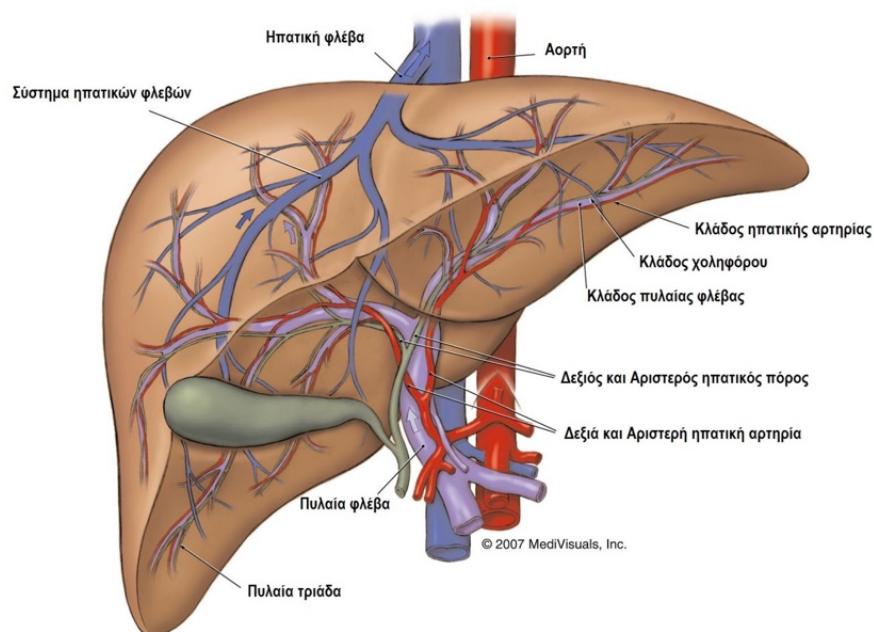
Η ηπατική βλάβη αναπτύσσεται σε βάθος χρόνου. Κάθε φλεγμονή του ήπατος ονομάζεται ηπατίτιδα, ανεξάρτητα εάν το αίτιο είναι κάποιος ιός ή κάτι άλλο.

Μία ξαφνική και έντονη φλεγμονή στο ήπαρ ονομάζεται οξεία ηπατίτιδα. Εάν η φλεγμονή αυτή διαρκέσει περισσότερο από 6 μήνες, τότε η κατάσταση ονομάζεται χρόνια ηπατίτιδα.

Ίνωση ονομάζεται ο σχηματισμός ουλώδους ιστού στο ήπαρ το οποίο έχει φλεγμονή και χρειάζεται ποικίλο χρόνο για να αναπτυχθεί. Παρά την παρουσία ουλώδους ιστού, στα αρχικά στάδια το ήπαρ διατηρεί την ικανότητά του να λειτουργεί αρκετά καλά. Αντιμετωπίζοντας το αίτιο που προκάλεσε τη φλεγμονή, θα εμποδίσουμε την ανάπτυξη επιπλέον βλάβης και ενδεχομένως θα καταφέρουμε να αναστρέψουμε μέρος τουλάχιστον της ίνωσης.



#### ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ



Κίρρωση είναι η κατάσταση όπου η ίνωση έχει προχωρήσει σε τέτοιο βαθμό, με αποτέλεσμα τη διαταραχή της αρχιτεκτονικής και των λειτουργιών του. Ακόμα και σε αυτό το στάδιο, οι ασθενείς μπορεί να μην έχουν κανένα σύμπτωμα ή εύρημα από την κλινική εξέταση. Όταν τελικά η λειτουργία των ηπατικών κυττάρων έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό και δεν είναι δυνατή η επιδιόρθωση και η ανανέωσή τους, τότε έχουμε τη μόνιμη βλάβη.

Αυτή η μόνιμη ηπατική βλάβη μπορεί να οδηγήσει σε ηπατική ανεπάρκεια ή σε ηπατικό καρκίνο. Όλες οι χημικές ουσίες και τα τοξικά παράγωγα που θα καθαρίζονταν από το ήπαρ, συσσωρεύονται τελικά στον οργανισμό. Το ήπαρ είναι τόσο επηρεασμένο τελικά, όπου όλος ο οργανισμός δηλητηριάζεται από τα τοξικά παράγωγα και μιλούμε πλέον για ηπατική ανεπάρκεια με επηρεασμό επίσης της λειτουργίας και άλλων οργάνων. Η κατάσταση αυτή αποκαλείται πολυοργανική ανεπάρκεια και πλέον ο θάνατος είναι πιθανό να συμβεί.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΟΠΑΘΗΣ ΧΟΛΙΚΗ ΧΟΛΑΓΕΙΙΤΙΔΑ (PBC);

Η PBC είναι μία χρόνια νόσος του ήπατος, η οποία καταστρέφει σιγά-σιγά τα μικρά σωληνάκια της χολής τα οποία συνδέουν το ήπαρ με το έντερό σου. Τα σωληνάκια αυτά ονομάζονται χοληφόροι πόροι. Οι χοληφόροι πόροι μεταφέρουν στο έντερό σου ένα υγρό που ονομάζεται χολή.

Όταν η PBC καταστρέφει τους χοληφόρους πόρους, η χολή δεν μπορεί πλέον να περάσει μέσα από αυτούς. Αντιθέτως, συσσωρεύεται στο ήπαρ, καταστρέφει τα ηπατικά κύτταρα και προκαλεί την ανάπτυξη φλεγμονής και τελικά ουλής στο ήπαρ.

Με την πάροδο χρόνων η βλάβη εξαπλώνεται σε όλο το ήπαρ, το οποίο πλέον δεν είναι ικανό να επισκευάσει τον εαυτό του και οδηγεί σε μία κατάσταση που ονομάζεται κίρρωση. Τελικά, το ήπαρ αδυνατεί να διεκπεραιώσει αποτελεσματικά όλες τις λειτουργίες του.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΧΟΛΗ;

Η χολή είναι ένα κιτρινο-πράσινο υγρό που παράγεται από το ήπαρ σου και περιέχει προϊόντα αποβλήτων αλλά και χημικές ουσίες που βοηθάνε στη πέψη. Παίζει κεντρικό ρόλο στο να βοηθήσει το σώμα στην πέψη του λίπους. Δρα ως ένα καθαρτικό, διασπώντας το λίπος σε πολύ μικρά σταγονίδια, ώστε να μπορέσει πλέον να απορροφηθεί από τη τροφή στο έντερό σου. Επίσης, η χολή βοηθά στην απορρόφηση των βιταμινών A, D, E και K από την τροφή που περνά το έντερο.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΡΒC;

Μερικά άτομα με ΡΒC δεν θα εμφανίσουν ποτέ καμία κλινική εκδήλωση της νόσου. Συμπτώματα της ΡΒC αποτελούν το μόνιμο αίσθημα κούρασης (για μερικούς το αίσθημα αυτό μπορεί να είναι πολύ σοβαρό) και έντονος κνησμός (φαγούρα) σε ολόκληρο το σώμα. Ο κνησμός μπορεί να οφείλεται στην αδυναμία του ήπατος να προωθήσει τη χολή στο έντερο. Όπως συμβαίνει με την κόπωση, η σοβαρότητα του κνησμού μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο και η έντασή του δεν αποτελεί ένδειξη της βαρύτητας της νόσου.

Άλλα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν συνήθως είναι:

- αίσθημα ξηρότητας στα μάτια και το στόμα (ξηροφθαλμία, ξηροστομία)
- αίσθημα πόνου, βάρους, δυσφορίας στο πάνω μέρος της κοιλιάς δεξιά, κάτω από τα πλευρά σου
- δυσπεψία, ναυτία και μειωμένη όρεξη
- αρθρίτιδα (φλεγμονή στις αρθρώσεις)
- πόνος στα κόκκαλα
- διάρροιες
- σκούρα ούρα
- ίκτερος – κίτρινο χρώμα του δέρματος και του άσπρου των ματιών

Η κούραση και ο κνησμός είναι γενικώς τα πρώτα συμπτώματα που εμφανίζονται, ενώ ο ίκτερος εμφανίζεται σε πιο προχωρημένα στάδια της νόσου.

## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙ ΡΒC;

Εννιά στα δέκα άτομα που έχουν ΡΒC είναι γυναίκες, χωρίς κανείς να γνωρίζει ακριβώς γιατί συμβαίνει αυτό. Συγκεκριμένα, οι παρακάτω γυναίκες βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο:

- γυναίκες που είναι στη μέση ηλικία ή μεγαλύτερες
- γυναίκες που έχουν οικογενειακό ιστορικό ΡΒC

Δεν πρόκειται για λοιμώδες νόσημα, οπότε δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από τις επαφές μας, το φιλί, το αίμα και τη σεξουαλική επαφή.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΡΒC;

Η ΡΒC είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα, δηλαδή μία κατάσταση όπου το ανθρώπινο σώμα επιτίθεται στον εαυτό του. Στη περίπτωση αυτή, το αμυντικό σύστημα του οργανισμού (ανοσοποιητικό) αντιλαμβάνεται λανθασμένα τα κύτταρα των χοληφόρων πόρων ως «ξένα» και επιτίθεται εναντίον τους.

Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ακόμα άγνωστος. Μερικοί πιστεύουν ότι κάτι μπορεί να διεγείρει το αμυντικό σύστημα να κάνει το λάθος αυτό. Πιθανά διεγερτικά αίτια μπορεί να είναι

- μία λοίμωξη
- κάποιου είδους τοξίνη (δηλητήριο) που παίρνουμε από το περιβάλλον.

Μερικές φορές η ΡΒC φανερώνεται κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την εγκυμοσύνη. Δεν είναι σαφές εάν όντως η εγκυμοσύνη μπορεί να πυροδοτήσει το νόσημα ή απλά διαπιστώνεται διότι οι έγκυες βρίσκονται σε στενή παρακολούθηση.

Αυτά τα αίτια πυροδοτούν την εμφάνιση της PBC μόνο σε άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο, επειδή έχουν κληρονομήσει κάποια συγκεκριμένα γονίδια από τους γονείς τους.

## ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ PBC

### ΑΥΤΟΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ

Σχεδόν όλοι οι ασθενείς με PBC έχουν κάποιες ουσίες στο αίμα τους που ονομάζονται αντιμιτοχονδριακά αντισώματα (AMA). Τα αντισώματα είναι ουσίες που παράγονται από το σώμα μας με στόχο να επιτεθούν σε έναν «εισβολέα». Παρόλο που οι γιατροί δεν γνωρίζουν ακριβώς το λόγο, η παρουσία των AMA στο αίμα σας είναι ένα μία πολύ σοβαρή ένδειξη ότι πάσχετε από PBC.

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΗΠΑΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Αυτού του είδους οι εξετάσεις έχουν στόχο να ελέγξουμε πως λειτουργεί το ήπαρ. Αποτελούνται από διάφορες εξετάσεις που εστιάζουν σε διαφορετικές λειτουργίες.

Στην PBC, οι ιατροί ελέγχουν για αυξημένα επίπεδα αλκαλικής φωσφατάσης και ανοσοσφαιρίνης IgM. Επίσης, παρακολουθούνται τα επίπεδα τρανσαμινασών.

### ΥΠΕΡΗΧΟΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

Ο υπέρηχος είναι η ίδια τεχνολογία που χρησιμοποιείται και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μία μικρή ποσότητα gel θα απλωθεί στο δέρμα σου και στη συνέχεια μία κεφαλή, σα μικρόφωνο, θα μετακινηθεί πάνω από το δέρμα σου για να στείλει κύματα εντός της περιοχής του ήπατος.

Τα κύματα αυτά αντανακλώνται από το ήπαρ, συλλέγονται από την κεφαλή και χρησιμοποιούνται για να σχηματίσουν μία εικόνα από την κατάσταση του ήπατος.

Αυτή η ανώδυνη εξέταση χρησιμεύει για να ελέγξουμε την κατάσταση των χοληφόρων πόρων και να αποκλείσουμε ότι τα συμπτώματα μπορεί να οφείλονται σε ένα διαφορετικό πρόβλημα του ήπατος.

## **ΒΙΟΨΙΑ ΗΠΑΤΟΣ**

Εάν οι εξετάσεις δείξουν ότι έχεις ΡΒC, σε μερικές περιπτώσεις (όχι πάντα) μπορεί να χρειαστεί να γίνει βιοψία ήπατος για να δούμε πόσο σοβαρή είναι η κατάσταση.

Πρόκειται για μία διαδικασία όπου μέσω μίας λεπτής βελόνης διαμέσου του δέρματος παίρνουμε ένα μικρό κομμάτι ιστού. Η βιοψία ήπατος στις περισσότερες περιπτώσεις πραγματοποιείται με τη χρήση τοπικού αναισθητικού, σε κρεβάτι απλού θαλάμου της κλινικής και χρειάζεται νοσηλεία μόνο για ένα βράδυ.

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν διαφόρων ειδών θεραπείες για τα συμπτώματα της PBC. Μερικές από αυτές μπορούν να βοηθήσουν σε ορισμένα δυσάρεστα συμπτώματα και μερικές άλλες επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

### ΚΝΗΣΜΟΣ (ΦΑΓΟΥΡΑ):

Ένα φάρμακο που ονομάζεται χολεστυραμίνη (πωλείται ως Questran) μπορεί να σου χορηγηθεί από τον ιατρό σου με στόχο να σε ανακουφίσει από τη φαγούρα. Παίρνοντάς τη από το στόμα, η χολεστυραμίνη εμποδίζει την απορρόφηση χημικών ουσιών που είναι υπεύθυνες για τη φαγούρα. Μπορεί να χρειαστεί να περάσουν μέρες ακόμα και εβδομάδες μέχρι να δεις αποτελέσματα.

Μερικοί ασθενείς που παίρνουν την χολεστυραμίνη μπορεί να έχουν προβλήματα από την αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου και επίσης να νιώθουν φούσκωμα.

Εάν η χολεστυραμίνη δε βοηθά, μπορεί να δοκιμαστούν άλλα φάρμακα, όπως ριφαμπικίνη και ναλτρεξόνη.

Ο κνησμός μπορεί να χειροτερεύει όταν υπάρχει ξηροδερμία, Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς ενυδατικά και όταν κάνεις μπάνιο, το νερό να μην είναι πολύ ζεστό.

### ΑΙΣΘΗΜΑ ΞΗΡΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να ανακουφιστούν με θεραπείες όπως είναι τα τεχνητά δάκρυα και το τεχνητό σάλιο, λιπαντικά gel και κρέμες οιστρογόνων.

Μία θεραπεία που ονομάζεται αρκτο-δεοξυχολικό οξύ (URSO ή αλλιώς UDCA) βοηθά στο να εμποδίσει την εξέλιξη της νόσου. Παράγεται από φυσικά χολικά οξέα και βοηθά με διάφορους μηχανισμούς, προστατεύοντας το ήπαρ από τα βλαβερά χημικά που υπάρχουν μέσα στη χολή.

Ένας αριθμός άλλων θεραπειών επίσης δοκιμάζονται τώρα και ενδεχομένως η ιατρική ομάδα που σε παρακολουθεί μπορεί να ζητήσει τη βοήθειά σου σε αυτό, συμμετέχοντας σε μελέτες όπου χορηγούνται καινούρια φάρμακα. Προς το παρόν, όμως, η μεταμόσχευση ήπατος αποτελεί τη μοναδική λύση για άτομα που έχουν προχωρημένη ηπατική νόσο.

### **ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΥΠΟΒΛΗΘΩ ΣΕ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ ΗΠΑΤΟΣ;**

Η μεταμόσχευση ήπατος, συστήνεται συνήθως όταν οι άλλες θεραπείες δε βοηθούν πλέον και η ζωή σου κινδυνεύει από ηπατική ανεπάρκεια.

Πρόκειται για μία μεγάλη χειρουργική επέμβαση και εάν τελικά χρειαστεί απαιτείται προσεκτικός σχεδιασμός με την ιατρική ομάδα που σε παρακολουθεί, την οικογένεια και τους φίλους σου.

Ωστόσο, είναι μία διαδικασία που επιτυγχάνει σε υψηλά ποσοστά σε άτομα με PBC. Είναι πιθανό να αναπτυχθεί το νόσημα στο καινούριο ήπαρ, αλλά θα χρειαστεί πάνω από 15 έτη τουλάχιστον πριν το νόσημα προχωρήσει σημαντικά.

## ΠΡΟΣΞΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Η PBC επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και για το λόγο αυτό είναι πολύ δύσκολο να προβλέψουμε τι είδους επίδραση μπορεί να έχει στη ζωή σου.

Για παράδειγμα πολλοί άνθρωποι με PBC μπορεί να ζήσουν με πολύ λίγα ή και καθόλου προβλήματα για πολλά χρόνια έως και δεκαετίες, ακόμα και μία κανονική ζωή. Από την άλλη πλευρά, σε άλλους ασθενείς μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά η ζωή τους από τα πρώιμα στάδια λόγω δυσάρεστων συμπτωμάτων όπως η πολλή έντονη φαγούρα.

Εάν το ήπαρ έχει υποστεί βλάβη, μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην υγεία σου. Για παράδειγμα:

- μπορεί να μειωθεί η ικανότητα του σώματος σου να κάνει σωστή πέψη της τροφής και ιδίως του λίπους
- μπορεί να μην υπάρχει αρκετή ενέργεια για το σώμα σου και να σου προκαλεί αίσθημα κόπωσης
- μπορεί να αδυνατεί να εξουδετερώσει εύκολα φάρμακα και αλκοόλ

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ανεξάρτητα από το εάν έχεις PBC ή όχι, μπορεί να βοηθήσεις τον εαυτό σου ακολουθώντας ένα υγιεινό διαιτολόγιο. Αυτό σημαίνει:

- πολλά φρούτα και λαχανικά
- αρκετούς υδατάνθρακες (μακαρόνια, πατάτες, ψωμί ολικής άλεσης και ρύζι)
- πολύ λίγα λιπαρά (όσο το δυνατόν λιγότερα ζωικά λίπη)

Μερικά άτομα με ΡΒC μπορεί να χρειαστεί να ακολουθήσουν ένα ειδικό διαιτολόγιο. Εάν έχεις ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή σου, μίλησε με το γιατρό σου και μπορείς επίσης να ζητήσεις τη βοήθεια διαιτολόγου.

Εάν έχεις κάποια από τις παρακάτω καταστάσεις θα χρειαστεί να συμβουλευτείς τον ιατρό σου και ένα διαιτολόγο σχετικά με τη σωστή διατροφή:

- κατακράτηση υγρών στην κοιλιά (ασκίτης) ή τα πόδια (οίδημα)
- νοητική βραδύτητα και σύγχυση (εγκεφαλοπάθεια)
- διάρροιες (στεατόρροια)

### **ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΛΙΠΟΣ**

Μερικοί άνθρωποι με ΡΒC έχουν δυσκολία στην απορρόφηση του λίπους από τις τροφές. Αυτό οδηγεί σε ενός τύπου διάρροια που ονομάζεται στεατόρροια. Μερικοί επίσης αναφέρουν φούσκωμα στην κοιλιακή χώρα. Εάν αυτό συμβαίνει σε σένα, εκτός από τη συμβουλή ενός ειδικού διαιτολόγου, μπορείς να διαπιστώσεις και από μόνος σου ότι μία διατροφή πτωχή σε λίπος θα βοηθήσει στη μείωση των διαρροιών, του κοιλιακού άλγους και κάθε άλλης ενόχλησης που προέρχεται από τη στεατόρροια.

Παρόλα αυτά, το λίπος είναι ένα απαραίτητο στοιχείο και δεν πρέπει να κόβεται εντελώς από τη διατροφή μας, χωρίς να έχει προηγηθεί συμβουλή από διαιτολόγο. Το λίπος επίσης αποτελεί πηγή ενέργειας, οπότε πρέπει να το αντικαταστήσεις στη διατροφή σου με περισσότερους υδατάνθρακες.

### **ΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΥΣΟΥΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΙΣΟΦΑΓΟ**

Μερικοί ασθενείς με ΡΒC έχουν ένα αίσθημα άσχημης γεύσης στο στόμα τους ή καψίματος στο θώρακα το οποίο λανθασμένα θεωρείται ότι προέρχεται από

την καρδιά. Τα συμπτώματα αυτά προκαλούνται από οξέα του στομάχου που ανεβαίνουν προς τα πάνω σε ένα σωλήνα που ονομάζεται οισοφάγος.

Εάν υποφέρεις από αυτή την κατάσταση, θα δεις ότι τρώγοντας μικρές ποσότητες φαγητού, συνήθως βοηθά. Απέφυγε μεγάλα γεύματα και καυτερά φαγητά.

## **ΑΛΚΟΟΛ**

Το αλκοόλ είναι στην πραγματικότητα ένα δηλητήριο για το ήπαρ. Εάν το ήπαρ σου έχει ήδη πρόβλημα, αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει ιδιαίτερη αντοχή για επιπλέον επιβάρυνση από αλκοόλ και τότε θα πρέπει να διακοπεί εντελώς. Μερικοί μπορούν να πίνουν αλκοόλ μόνο περιστασιακά και αυστηρά μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

Η συμβουλή που θα δοθεί τελικά για την κατανάλωση αλκοόλ αλλάζει από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτάται από πολλά πράγματα, όπως πόσο σοβαρό είναι το πρόβλημα στο ήπαρ και η γενικότερη κατάσταση. Ο γιατρός σου είναι αυτός που θα σε συμβουλεύσει καλύτερα.

## **ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**

Το να νοιώθεις συνέχεια κουρασμένος οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι το ήπαρ σου δεν μπορεί να σου δώσει την ενέργεια που χρειάζεσαι, με αποτέλεσμα καθημερινές απλές δραστηριότητες να σου φαίνονται εξαντλητικές. Μπορείς να διαπιστώσεις ότι κάνοντας μερικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σου, θα δεις σημαντικές αλλαγές:

- ιεράρχησε τις δραστηριότητες σου
- κάνε απλές ασκήσεις όπως περπάτημα και κολύμπι, τα οποία θα σε κάνουν να αισθάνεσαι πιο γυμνασμένος χωρίς ταυτόχρονα να κουράζεσαι

- άλλαξε τις συνήθειες σου (χόμπι) και τις καθημερινές δραστηριότητες
- εάν υπάρχει δυνατότητα διέκοψε την εργασία σου ή δούλεψε λιγότερες ώρες.

## **ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΑ**

Ενημέρωσε το γιατρό σου πριν πάρεις αλλά φάρμακα, γιατί πολλά απο αυτά έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες που σχετίζονται με το ήπαρ, το οποίο ήδη μπορεί να μη λειτουργεί καλά. Για παράδειγμα, μπορείς να παίρνεις παρακεταμόλη, αλλά όχι ασπιρίνη για απλούς πόνους.

Παρόλα αυτά, τα περισσότερα φάρμακα γίνονται καλά ανεκτά από το ήπαρ στην PBC ακόμα και στα τελικά στάδια.

## **ΛΕΠΤΥΝΣΗ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ (ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ)**

Καθώς μεγαλώνουμε τα οστά μας γίνονται λεπτότερα και αδύνατα. Αυτό είναι πιο συχνό στις γυναίκες και κυρίως μετα την εμμηνόπαυση. Η PBC μπορεί να επιδεινώσει αυτή την κατάσταση. Μπορείς να σταματήσεις αυτό το πρόβλημα κάνοντας ασκήσεις και τρώγοντας τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί.

Μερικές φορές, πάρα τις προσπάθειες, χρειάζονται φάρμακα, όπως υποκατάστατα ασβεστίου, διφωσφονικά (είδος φαρμάκου που ενισχύει τα οστά) ή ορμονική υποκατάσταση.

Η αραίωση των οστών μπορεί να διαπιστωθεί με μια ειδικού τύπου ακτινογραφία που ονομάζεται μέτρηση οστικής πυκνότητας.

## **ΑΥΞΗΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ**

Λόγω της PBC μπορεί να έχεις μεγαλύτερο κίνδυνο αιμορραγίας επειδή το ήπαρ σου είναι λιγότερο ικανό να παράγει εκείνες τις ουσίες που χρειάζονται

για τη πήξη του αίματος. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να ενημερώνεις τον οδοντίατρο σου, αλλά θυμήσου ότι η PBC δεν είναι νόσημα που μεταδίδεται με το αίμα.

## **ΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;**

### **ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ – ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΗΠΑΤΟΣ**

Τηλ.: 211 0122102

Διεύθυνση: Λ. Αλεξάνδρας 213B – 115 23, Αμπελόκηποι, Αθήνα

email: [info@helpa-prometheus.gr](mailto:info@helpa-prometheus.gr)

Ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.helpa-prometheus.gr>

### **ΗΠΑΡΧΩ – ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΠΑΤΟΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΘΕΝΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ**

Τηλ.: 2103800550

Διεύθυνση: Βερανζέρου 15 - Τ.Κ.: 10677, Αθήνα

email: [info@shpel.gr](mailto:info@shpel.gr)

Ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.shpel.gr>

Το παρόν φυλλάδιο ενημέρωσης ασθενών συντάχθηκε από την Παθολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας.

**Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**

Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας



Μεζούργο, ΤΚ 41110, Λάρισα

Τηλ.: 2413502285

Fax: 2413501557

email: [skapeti1@gmail.com](mailto:skapeti1@gmail.com)

Ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://83.212.32.147/internalmedicine/index.php/el/>