

MÁJKÁROSODÁS

A máj az egyik legfontosabb szervünk, szervezetünk legnagyobb vegyi üzeme. Feladatai szerteágazóak. Szabályozza a szervezet energiaforgalmát: a táplálékból felszívódott cukrot keményítő formájában raktározza, majd szükség esetén - pl. éhezés, fizikai megterhelés vagy stressz hatására - ez a keményítő gyorsan lebomlik, és ismét cukorrá alakulva ellátja a szervezetet éltető energiával. A máj létfontosságú anyagokat, vérfehérjéket, alvadási faktorokat állít elő; epét termel, mely igen fontos szerepet játszik a zsírok emésztésében és felszívódásában. Központi szerepet játszik a szervezet anyagcsere-folyamataiban, képes a fehérjék építőköveinek, az aminosavaknak a lebontására, átalakítására, új aminosavak felépítésére. Lebontja, átalakítja a zsírokat, koleszterint termel és ürít ki az epével, és még hosszan sorolhatnánk azt a sok anyagcsere-folyamatot, amelyek a májsejtekben zajlanak.

A máj talán legfőbb funkciója a méregtelenítés. Közömbösíti, oldhatóvá teszi mind a szervezetben termelődött anyagcsere-végtermékeket, mind a kívülről bejutott mérgező anyagokat. Így azután az oldott anyagok az epével kiürülhetnek. A máj semlegesíti pl. a vörösvértestek festékanyagának, a hemoglobinnak bomlástermékét, a bilirubint. Ennek a folyamatnak a zavara okozza a sárgaságot. A külvilágból, a tápcsatornából bejutott mérgező, károsító anyagok is először a májba kerülnek. Nem csoda hát, ha a szervezetbe bejutó toxikus (mérgező) anyagok elsősorban a májat károsítják.

Májkárosodás kialakulhat vírusfertőzés következtében. A májgyulladást külön erre "szakosodott" vírusok, a hepatitisz A, B és C vírus okozzák. A hepatitisz A szájon át terjed, a B és a C vérrel (sterilizálatlan, használt fecskendővel) vagy szexuális úton kapható el. A betegség általában heveny tünetekkel, sárgasággal kezdődik, de előfordul, hogy észrevétlenül, szinte tünetmentesen zajlik le. Az akut hepatitisz rendszerint teljesen meggyógyul, különösen, ha A vírus okozta), de néha krónikussá válik, és fokozatosan májsejt-pusztulást okoz.

A környezetszennyezés, a vegyi anyagok, pl. szerves oldószerek, lakkok, növényvédő-, gyomirtó szerek is májkárosító hatásúak lehetnek. Egyes gyógyszerek (bizonyos antibiotikumok) is okozhatnak májkárosodást, különösen azoknál, akiknek - egy gyermekkorban észrevétlenül lezajlott májgyulladás miatt - "érzékenyebb" a májuk.

A máj leggyakrabban attól betegszik meg, ha valamiből túl sokat kap, és ez meghaladja a teherbíró képességét. Ezen a módon károsítja az elhízás és a cukorbetegség a májat. Ilyenkor ugyanis a májsejtekben zsír halmozódik fel, ami a májműködés romlásához vezet.

A májbetegségek leggyakoribb oka az alkohol. Az alkoholt is a májsejtek bontják le. Ha az elfogyasztott alkohol mennyisége meghaladja a májsejtek lebontó képességét, akkor felhalmozódnak a lebontás közti termékei, és rossz közérzetet, levertséget, hányingert, kínzó fejfájást okoznak. Kedves Uram, ráismertek a tünetekre? (A hölgyek biztosan csak másodkézből, elmondásból ismerik őket.) Ez az átmulatott éjszakát követő másnaposság, a macskajaj. (Ennek a népi elnevezésnek az eredete ismeretlen előttem. Még sosem láttam részeg, vagy másnapos macskát.) A másnaposság tünetei persze nem veszélyesek. Az egészséges máj néhány óra, legfeljebb egy-két nap alatt lebontja a kellemetlenséget okozó mérgező anyagokat.

Ha azonban a máj méregtelenítő, alkohol-lebontó kapacitását tartósan és túlzottan kihasználjuk, akkor egy idő után egyre kevésbé tud feladatának megfelelni, a májfunkciók romlanak, a máj végül is károsodik. Ez közismert tény, azt azonban már kevesebben tudják, hogy mi tekinthető túlzottnak. Sajnos a közvéleményben az a hiedelem él, hogy csak az alkoholisták mája megy tönkre, őket fenyegeti a májzsugorodás. Pedig a napi rendszerességgel fogyasztott kisebb mennyiségű alkohol is ártalmas!

Sajnos a Magyarországon megszokott életformának szinte általános velejárója a többé-kevésbé rendszeres alkoholfogyasztás. Ez korántsem jelent feltétlenül alkoholizmust. Az alkoholista *függ* az alkoholtól. Ha szervezete nem kapja meg a "napi adagot", rosszul érzi magát, szorong, remeg, hiánytünetei támadnak. A legtöbb ember, aki alkoholt fogyaszt nem alkoholista. Nem függ az italtól, bármikor könnyedén le tud mondani róla. (Vagy legalábbis azt hiszi.) Mégis iszik. Iszik társaságban, fogadáson, munkavacsorán. De ez még nem lenne akkora nagy baj. Iszik otthon, egyedül is. Munka után, hazatérve, autóját a garázsban hagyva elkortyol egy-két pohárával. Iszik, hogy ellazuljon,

megszabaduljon az egész napos stressztől, feszültségtől. Iszik, mert szereti a jó viszki, konyak ízét. Vagy csak azért, mert úgy látta, úgy tudja: így szokás.

Akár tetszik, akár nem, ez a minta. Jó, jó - kérdezhetik - de miért baj ez? Egész napi munka, feszültség, stressz után igazán megérdemlünk ennyit, nem? A baj csak az, hogy a májunk nem kérdezi, miért iszunk. Egy életerős, egészséges férfi szinte biztosan tönkreteszi a máját, ha 15 éven át napi rendszerességgel 60 gr alkoholt fogyaszt. És ez a 60 gramm bizony nagyon kevés!

Egy deci ital annyi alkoholt tartalmaz, ahány százalékos. Kérem, számoljanak velem! A tömény, "rövid" italok általában 40% alkoholt tartalmaznak, vagyis egy deciben 40 gramm tiszta szesz van. Másfél deci tehát napi rendszerességgel már árt. A borok 10-12%-osak. Ezekből fél liter körül van a határérték. A legalacsonyabb alkoholtartalma a söröknek van: 5-7%. Igen ám, de a sört nem decinként isszuk. Egy üveg - fél liter - sör már 25-35 grammot tartalmaz, napi tehát 2-3 üveg sör már májkárosodáshoz vezethet. A nők még érzékenyebbek az alkoholra, ezért náluk már kisebb fogyasztás is (napi 40 gramm 10 éven át) súlyos májkárosodást okozhat. A dolog azért roppant veszélyes, mert már ilyen kis mennyiség - amitől senki sem rúg be, nem is gondolná, hogy árt az egészségének - súlyos következményekkel járhat. Ismétlem, a hangsúly a rendszerességen van.

A másik nagy gond az, hogy a máj nem fáj, nem tud kiáltani, ezért a májkárosodás tünetei sokáig rejtve maradhatnak. Észre sem vesszük, s máris itt a baj, a májsejtek elzsírosodnak, begyulladnak, pusztulni kezdenek. A betegség a kezdeti szakban csak enyhe emésztési panaszok, puffadás formájában jelentkezik. Később gyengeség, fáradékonyság jelentkezik, a beteg egyre kevésbé bírja a korábban megszokott terhelést. (Sajnos ezt gyakran az öregedés rovására írják. Ugyanúgy, mint a férfi betegeknél egyáltalán nem ritka szövődményt, a szexuális potencia csökkenését. Volt olyan - korábban nagy nőcsábász hírében álló - menedzser betegem, aki már több természetgyógyászt, csodadoktort felkeresett fokozatosan csökkenő vágyai, impotenciája miatt, melynek hátterében végül májkárosodást mutattak ki.) Később a májsejtek egyre inkább pusztulnak, helyettük kötőszövet szaporodik fel, s kialakul az úgynevezett májsugorodás (májcirrózis), mely súlyos vérzésekhez, sárgasághoz és más életveszélyes szövődményekhez vezet.

A szűrővizsgálatoknak pontosan az a célja, hogy felhívja a figyelmet a kisfokú, tünetmentes eltérésre. A máj ugyanis könnyen regenerálódik, a károsító hatások elkerülésével, esetleg májvédő készítmények alkalmazásával megelőzhetjük a súlyosabb betegség kialakulását. Ha azonban a károsodott májat tovább terheljük, a májsejtek egyre inkább pusztulnak, s az évek során súlyos, visszafordíthatatlan betegség alakul ki.

Régebben a máj funkciójának vizsgálatára az epefesték (bilirubin) szintjét mérték. Ez azonban csak súlyosabb májkárosodás esetén emelkedik, másrészt előfordul, hogy - pl. öröklött enzimeltérések miatt - magasabb értéket észlelünk, miközben a máj teljesen egészséges. Ezért ma inkább enzimvizsgálatokat (GOT, GPT, GGT) végzünk, melyek jól tájékoztatnak a máj állapotáról. A legérzékenyebb a GGT, melynek szintje már igen csekély károsodás esetén is emelkedik.

Mindenkinek azt javasoljuk, hogy sose igyon otthon egyedül. Társadalmunkban a társasági ivás úgyszólván elkerülhetetlen. Fogadásokon, társasági eseményeken, munkavacsorákon, de még baráti társaságban is magyarázkodnia - szinte mentegetődznie - kell annak, aki nem iszik alkoholt. Ez baj, meg kell próbálni változtatni rajta, de attól tartok, hogy még sokáig nem tudunk. A hangsúly a rendszerességen van.

Ezen kívül időről időre (legjobb évente) érdemes részt venni szűrővizsgálaton. Ha egy szűrővizsgálaton emelkedett enzimszinteket mérnek, az még nem ok a kétségbeesésre. Májsejtjeinknek fantasztikus tartalék-kapacitása van, csak óvni kell őket, vigyázni kell rájuk, lehetőséget adni nekik, hogy regenerálódjanak. Ilyenkor tehát teljesen kerülni kell az alkoholt, lehetőleg ne fogyasszunk zsíros, nehéz ételeket és egyáltalán kerüljünk minden lehetséges májkárosító hatást. (Pl., ha valaki hobbikertész, ne permetezzen, ne használjon gyomirtót. Festés, parketta-lakkozás idején lehetőleg töltsen házon kívül az első néhány éjszakát.) Esetleg recept nélkül kapható természetes hatóanyagú májvédő gyógyszerrel segíthetünk a máj regenerálásban.

Két-három hónap után kérjünk háziorvosunktól kontroll vizsgálatot. Ha az értékek rendeződtek, nincs semmi baj, de a továbbiakban is fokozottan vigyázzunk májunkra!

2005. 04. 08.