

Anexa 2. Ghidul pacientului cu BHA

GHIDUL PACIENTULUI CU BOALĂ HEPATICĂ ALCOOLICĂ

Ficatul este cel mai mare organ din corpul omenesc, este situat în cadranul superior pe dreapta a abdomenului, este protejat de coaste. Cântărește 1500 g, ceea ce înseamnă 1/50 parte din masa corpului. Anatomic este format din 2 lobi: lobul stîng și lobul drept, dreptul este de aproximativ 6 ori mai mare decît stîngul.

Ficatul este un organ foarte important pentru viață, îndeplinește rolul de filtru pentru organismul uman.

REȚINEȚI funcțiile ficatului:

- Sintetizează proteinele, factorii de coagulare ai sîngelui, hemoglobina, componentele sistemului imun.
- Participă în metabolizarea grăsimilor, glucidelor, apei și a vitaminelor.
- Participă la buna funcționare a sistemului endocrin (participă în metabolismul hormonilor).
- Formarea și eliminarea bilei, fără care nu se poate efectua digestia alimentelor.
- Acumularea și păstrarea diverșilor compuși necesari pentru organismul uman: glicogenul (rezerva de glucoză a organismului), grăsimi, microelemente.
- Detoxifierea diverșilor compuși care pătrund în organism din mediul înconjurător (inclusiv a medicamentelor).

Ce este boala hepatică alcoolică?

Boala hepatică alcoolică cuprinde un spectru larg de modificări, de la cea mai benignă – hepatomegalia asimptomatică – pînă la cea mai severă – insuficiența hepatică severă cu hipertensiune portală.

La cine se dezvoltă boala hepatică alcoolică?

Elementul fundamental care definește boala hepatică alcoolică este consumul sistematic de alcool.

Care sunt limitele consumului inofensiv de alcool?

Limitele consumului inofensiv de alcool		Grupul de experți
Bărbați	Femei	
38-60 g/zi	16-38 g/zi	Academia Națională de Medicină din Franța (1995)
Pînă la 24 g/zi	<u>Pînă la 16 g/zi</u>	Departamentul Ocrotirii Sănătății și al Învățămîntului din Marea Britanie (1991) Societatea Americană de Științe și Ocrotirea Sănătății (1995)
20-40 g/zi (140-280 g/săptămîină)	Pînă la 20 g/zi (140 g/săptămîină)	OMS (Copenhaga, 1995)

Notă: Cantitatea de alcool se calculează avînd în vedere că un pahar standard sau o unitate de băutură alcoolică conține aproximativ 10 g de alcool pur sau 12,5 ml de alcool absolut, ce echivalează cu 284 ml de bere, 114 ml de vin și cu 24 ml de băutură tare (rachiu, liquer).

Care sunt factorii de risc în boala hepatică alcoolică?

- Consumul de etanol în doze ce depășesc 40 g/zi, pentru bărbați, și 20 g/zi, pentru femei.
- Durata consumului de alcool mai mare de 5 ani, în medie 15-20 ani.
- Sexul – femeile sunt mai susceptibile decât bărbații la progresia injuriei hepatice alcoolice.
- Polimorfismul genetic al enzimelor ce participă în metabolismul alcoolului.
- Obezitatea sau deficitul factorilor nutriționali.
- Infecția cu virusuri hepatice (B sau C).
- Utilizarea preparatelor ce se metabolizează în ficat.
- Factorii imuni.

Care sunt semnele BHA?

- hepatomegalie asimptomatică (60-80%);
- sindrom dispeptic;
- dureri surde în hipocondrul drept;
- icter (îngălbenirea pielii, ochilor);
- afectare a sistemului nervos (astenie fizică marcată) central și periferic;
- simptome endocrine – atrofie testiculară, ginecomastie, modificarea distribuției pilozității corporale, eritem palmar și stelute vasculare;
- carențe nutriționale;
- capilaroză care realizează *facies aethylica*.

Complicațiile BHA sunt:

- ciroza hepatică
- cancerul hepatocelular

Care sunt măsurile de prevenire a BHA?

- Limitarea consumului de alcool pentru bărbați < 30 ml/zi, pentru femei < 15 ml/zi (recalculat la etanol curat)².
- Profilaxia primară se adresează populației generale și se poate realiza doar prin măsuri de masă:
 - ✓ interzicerea publicității pentru alcool;
 - ✓ restricționarea accesului la etanol;
 - ✓ micșorarea producției de băuturi alcoolice.
- Informarea populației versus modul sănătos de viață:
 - ✓ menținerea masei corporale optime; (IMC 18,5 – 24,9 kg/m²);
 - ✓ alimentația sănătoasă (*anexa 1*);
 - ✓ exercițiile fizice aerobice zilnic, nu mai puțin de 30 de minute;
 - ✓ abandonarea fumatului.

Examinarea activă a subiecților cu risc crescut, diagnosticați cu o patologie generată de alcool.

Măsurile pentru încetinirea progresiei hepatitei cronice:

- evitarea consumului de alcool;
- evitarea administrării medicamentelor fără prescripția medicului;
- vaccinarea contra hepatitelor A, B.

² Persoanelor, care au suportat hepatite virale se recomandă excluderea definitivă a alcoolului