Alkohol, pohodlie aj plná chladnička. Pečeň nám valcuje náš životný štýl.

S výnimkou vírusových hepatitíd C a B a autoimunitných syndrómov sa na tejto alarmujúcej situácii v najvyššej miere podieľa náš životný štýl, ktorý sa za posledných 30 rokov výrazne zmenil.

Podľa najčerstvejších vyhodnotení prieskumu životného štýlu uskutočneného hepatológmi na vzorke takmer tisíc slovenských pacientov, denne cvičí len 12,7 % z nich. Sedavá práca, používanie informačných technológii, vozenie sa aj na krátke vzdialenosti – svetom aj Slovenskom sa šíri epidémia inaktivity a vyberá si svoju daň v podobe narastajúcej obezity. Nežiadúce účinky dlhého vysedávania možno prirovnať k fajčeniu.

Denne nás láka nespočetná ponuka jedál, ale s pochybnou nutričnou hodnotou. MUDr. Marián Oltman, PhD. z bratislavskej univerzitnej nemocnice vtipne zdôrazňuje, že jednoducho jeme priveľa: *„Je jasné, že kedysi potrebovali ľudia vysoko kalorickú stravu. Dnes, keď si môžeme ísť uloviť svojho mamuta niekoľkokrát za deň do niektorého z obchodných reťazcov, nám denne postačí prijať 1400 kilokalórii.“* Banskobystrická hepatologička Svetlana Selčanová-Adamcová dopĺňa: *„Podstatné nie je len čo jeme, ale aj kedy a ako.“*

Veľkým prehreškom voči nášmu zdraviu je nadmerná konzumácia alkoholu. *„V kombinácii s nedostatkom pohybu, a príjmom množstva kalorickej stravy môže spôsobiť aj príležitostná konzumácia alkoholu zlyhanie pečenie. Najmä keď si vypijeme občas, povedzme na rodinnej oslave, ale vyššiu dávku,“* upozorňuje docentka Mária Szántová, ktorá sa vplyvom alkoholu na ochorenia pečene zaoberá dlhodobo a je zároveň členkou pracovnej skupiny Slovenskej hepatologickej spoločnosti. Neplatí už ani odborníkmi odporúčaný pohár vína denne.

„Pretože v globále je pozitívny zdravotný efekt malých dávok alkoholu na kardiovaskulárny systém ďaleko prevážený jeho škodlivými účinkami na pečeň ,“ dodáva docentka.
Závažné je, že marketing výrobcov alkoholických nápojov je zameraný hlavne na rizikovú skupinu mladých ľudí a aj napriek legislatívnym a ekonomickým obmedzeniam dosahujú na úkor nášho zdravia miliardové zisky.
„Pečeň je akýmsi mozgom tráviaceho traktu. Za zlozvyky v životospráve nám vystaví vysoký účet!“ vystríha MUDr. Skladaný, PhD.