

Gibelari ere kalte egiten dio gizentasunak

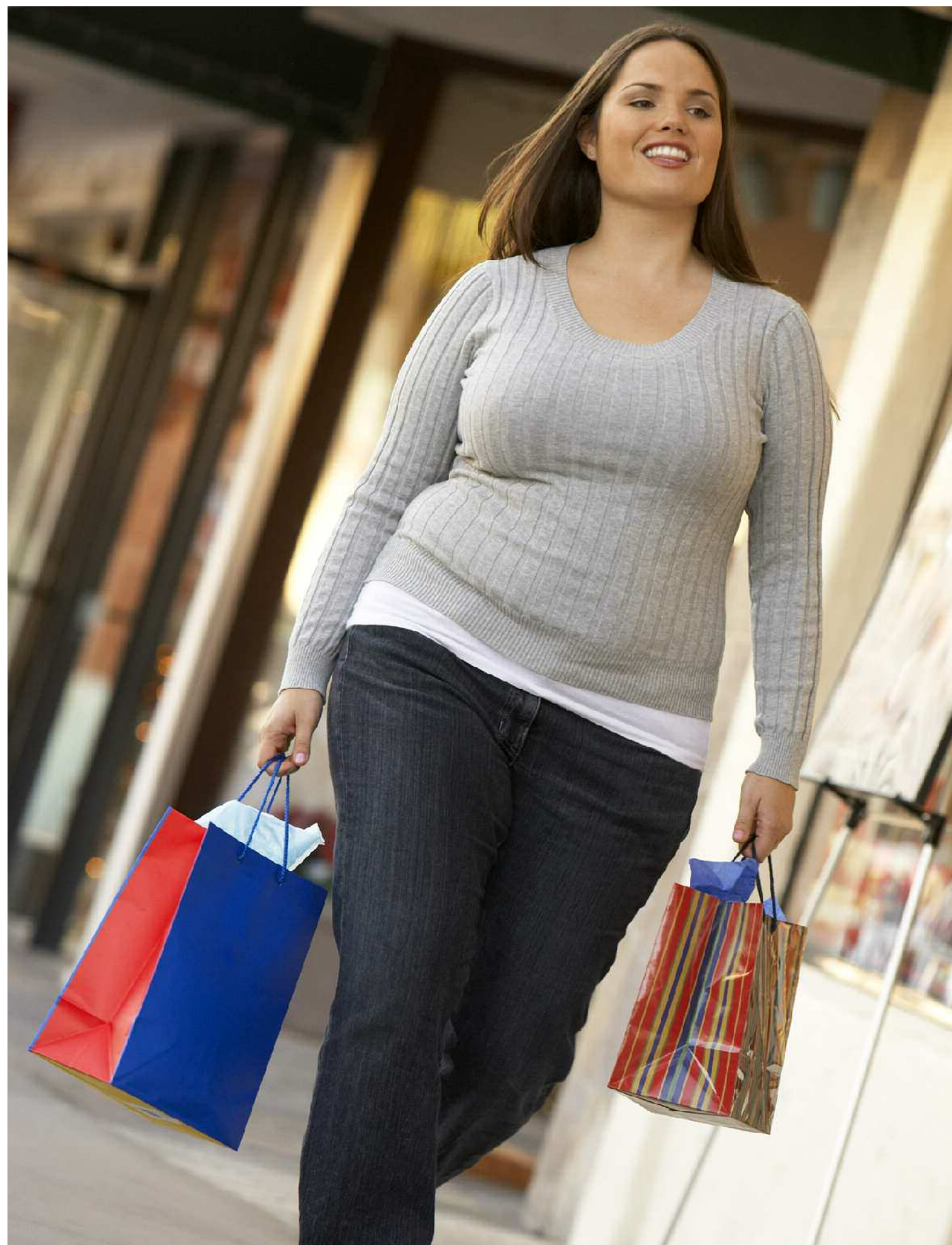
Alkoholak sortu izan dizkio arazo gehien gibelari orain gutxi arte, baina orain gizentasuna ari zaio ematen lanik gehien, eta ondorio larri-larriak eragiten dizkio organismoari

“BAINA ZEINEK ez du gibelean gantzik?”. Horixe galdetzen diote kalteuek espezialistari haren hitzak entzun orduko. Eta hala da, gizakion gibela, ate eta antzaren foie gras delakoa bezala (“gibel gantzatsua” esan nahi du frantsesez), gantz gehien duen gorputz ataletako bat da. Pertsona batek gibel gantzatsua duenean, ordea, gibelean gaixotasun bat duela adierazi nahi izaten da, gaixotasun kronikoa; zehazki, gibelean zeluletan gantz gehiegi duela.

Kalkuluak eginda, Espainian 3,5 milioi pertsona eta 4,5 milioi artean egongo dira gibel gantzatsuen gaitzak jota, eta beste 800.000 eta 1.200.000 inguruk esteatohepatitisa dute (gibelean zeluletan gantz pila-tua edukitzeaz gain, gibela bera hantatua izaten dute). C hepatitisaren birusak jotakoak ere beste hainbeste dira, eta alkohol gehiegiagatik gibelean arazoak dituztenak ere bai. Esteatohepatitisa, berez, gaitz arina da, baina gerta daiteke larritzea, eta horixe gertatzen da kasuen % 5ean: zirrosia sortzen zaie batzuei (Espainian, helduen % 2k zirrosia dutela esaten dute zenbait kalkulak), eta gibelean minbizia besteei; Nafarroako Klinika Unibertsitarioko Hepatologia Unitateak eman dituen datuen arabera, herritarren % 5ek daukate zirrosia.

Gizentasuna da eragile nagusia

Gibel gantzatsuen gaitza gizentasuaren ondorio da, batik bat, eta alko-



holak ere kalte handia egiten du (oraintsu arte, alkohola izan da gibelean gaitzen sortzaile nagusia). Ezin da esan zehazki zenbat denbora behar izaten den gibela gantzatsu bihurtzeko, baina tarte txikian asko gizentzen direnei, adibidez, denbora gutxiren buruan agertzen zaie gaitza. Baina ez da gizentasuna soilik; alkohol gehiegi hartzeak ere nabarmen eragiten du, eta berdin zenbait gaitz metabolikok ere.

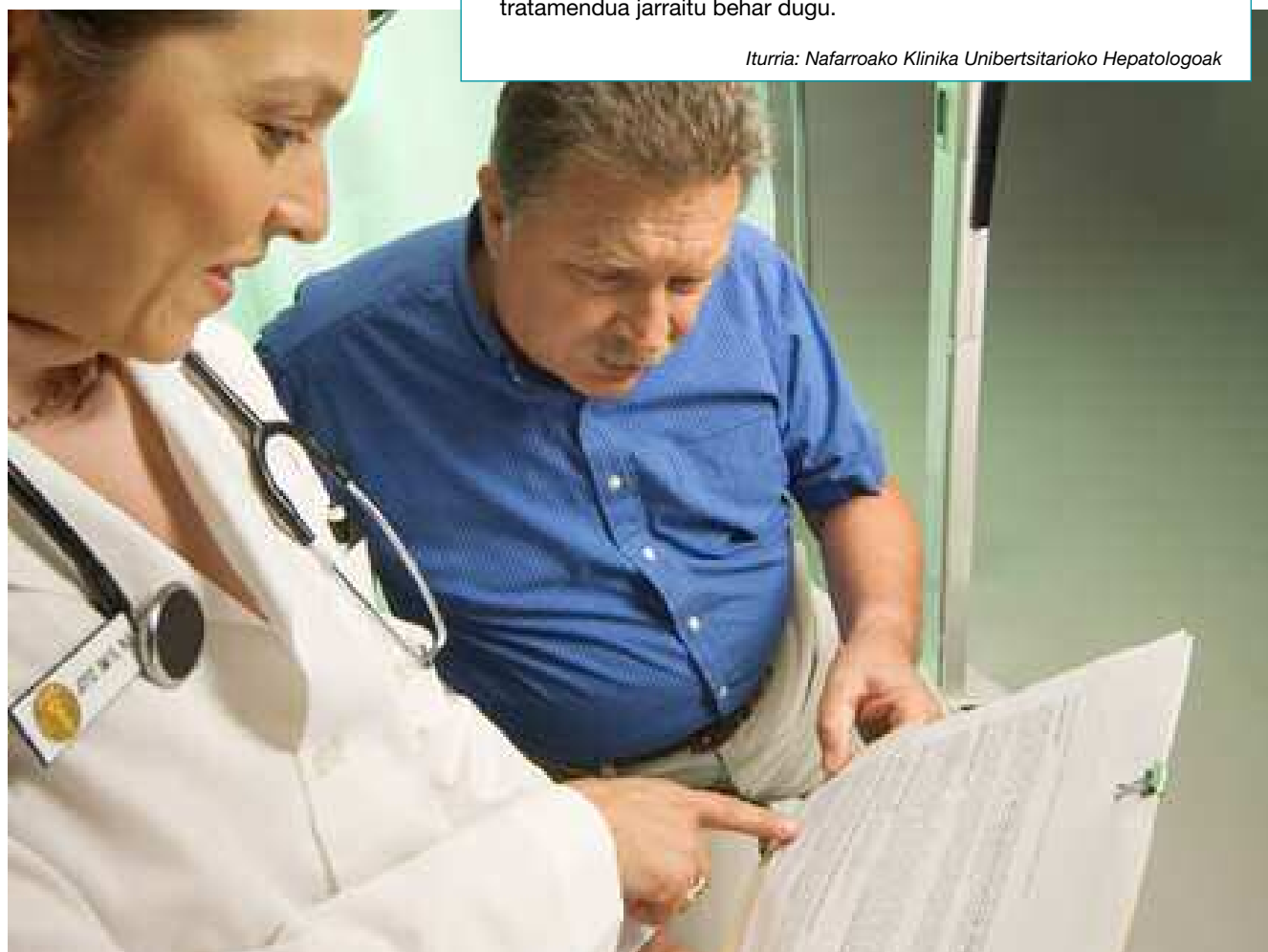
Sindrome metabolikoa duten pertsonengan ohikoa izaten da gibel gantzatsuen gaitza agertzea. Sindrome hori edukitzeak esan nahi du pertsona batek gaitz edo faktore bat baino gehiago dituela gaixotasun kardiobaskular bat sortu ahal izateko: adibidez, gizentasuna, diabetesa, arteria hipertentsioa, dislipidemia. Horiengan, askoz maizago agertzen da gaitz hori, eta zenbait egilek eman dituzten datuek ere horixe erakusten dute: pertsona gizenetan, % 20-30ek izaten dute; diabetikoetan, % 10-75ek; hiperlipidemia dutenetan (gantz edo lipido gehiegi izaten dute odolean), % 20-92 artean.

Diagnostikoa

Gibel gantzatsua dutenen artean, gutxi izaten dute mina gibel inguruan (eskuin hipokondrioan), eta are gutxiago izaten dituzte gibelean hutsegiteak. Diagnostikora iritsi ahal izateko, beraz, beste bide batzuetatik egin behar da, eta maizenik, ohiko odol analisia eginda ikusten da arazoak, gibelean adierazleek –transami- >

nasek- ematen dituzten datuetan zer-bait ongi ez dabilela ohartzen direnan; odol analisisetan ez ezik, sabelaldeko ekografia bat eginda ere antzeman daiteke gaitza, irudi sumagarriren bat ikusita. Diagnostikoa zehatz egin ahal izateko, ordea, gibelko biopsia egiten dute; medikuak ikusten badu transaminasak goian daudela, gibela hanpatuta dagoen seinale izango da, eta, gainera, susmazen badu gaixoak gantza eduki dezakeela gibelean, orduan sabelaldeko ekografia bat egingo dio, eta horren ondotik, beharrezkoa balitz, biopsia.

Proba guztiak eginda, gerta daiteke gaixoak egiaz gibel gantzatsua edukitzea, baina ez edukitzea gibela hanpatua, transaminasetan ez duelako inolako nahasmendurik. Hala balitz, nahiko gustura gera liteke. Baina gantz eta hanpadura (esteatohepatitisa) biak izango balitu, orduan zorrotz jarraitu beharko lieke medikuaren kontrolei eta aginduei, ez badu nahi gaitza larritzea. Gibel gantzatsua duten gehienek, hala ere, ez dute izaten ondorio larririk.



Iturria: Nafarroako Klinika Unibertsitarioko Hepatologoak

GUZTIOK AINTZAT HARTU BEHARKO GENITUZKEEN AHOLKUAK

- 1** **Gizentasuna saihestu**, gibela eta bihotzari kalterik ez egiteko.
- 2** **Gibeleko probak** egitea komeni da, bizitzan behin, gutxienez.
- 3** **Analisietan gorabeherak agertu bazaizkigu** aurreko analisiekin alderatuta beste azterketa batzuk egin beharko genituzke, ekografia bat, adibidez, jakiteko zergatik gertatu diren gorabehera horiek.
- 4** **Ekografiak erakusten badu** gibel gantzatsua dugula, baina ez dagoela hanpatuta, ez dugu zertan larritu. Hanpatuta badaukagu, medikuaren tratamendua jarraitu behar dugu.

Tratamendu onena, argaltzea
Norbaiti antzematen badiote gibel gantzatua duela, eta ez bestelako ezer, ez diote jarriko tratamendu jakin bat, itxuraz gaitz horrek ez duelako okerrera egiten, nahiz eta horretan ere ez dauden guztiak ados. Horrexegatik, neurriak hartzea komeni da, eta dieta aldatzea, argaldu ahal izateko (medikuaren laguntzaz, ahal bada).

Gibel gantzatsua ez da sortzen, berrez, dieta txarra egiteagatik, pisu gehiegi edukitzeagatik baizik.

Horregatik, gaixotasun honekin ez da beharrezkoa dieta jakin bat egitea; argaltzea da kontua, pisu egokia hartzea, eta horretarako neurriak hartzea eguneroko otorduetan. Elikagaiak ez dute kalterik egiten, gizentasunak egiten du kalte. Elikagai debekaturik ere ez dago gibelarentzat; txokolata eta gantz askoko jakiak txarrak diela esaten da digestioa egiteko, baina horiek jan ezinik ere ez dago. Alkohola da baztertu beharreko gauza bakarra gaitz hau kontrolatzeko.

Esteatohepatitisari dagokionez, berriz, bi tratamendu mota ditu.

Garrantzitsuenak gaixoaren gizentasunari eta pisu gehiegiari aurre egiten dio, eta jarduera fisiko gehiago egitea bultzatzen du. Diabetesa dutenen kasuan, berriz, argi ikusi da, gaixotasun hori kontrolatuz gero, esteatohepatitisak hobera egiten duela.

Gibel gantzatsuarekin lotura duten arrisku faktoreak kontrolatzeko botikak ere agertu dira merkatuan azken urte hauetan, baina ez dira eraginkorrak mundu guztiarentzat, eta, horregatik, gaixoari komeni zaion edo ez aztertzen dute lehenik. Zebaitetan, diabetesaren aurkako botikek emaitza onak ematen dituzte, insulina gabeziak erraztu egiten baitu gibelean gantza pilatu dadin. Beste zenbait tratamendutan, berriz, gantzaren aurkako botikak ematen dituzte, eta beste batzuetan, gibela babesteko botikak.

Adin txikikoetan

Helduetan bezala, haurretan ere ez du sintomarik agertzen arazo honek, eta, beraz, gurasoek ezin izaten dute antzeman. Pediatrak, ordea, badu modua gaitzaren diagnostikoa egiteko: ingurua haztatu dezake lehenik, eta sabelaldeko ekografia egin ondoren. Proba horiek, ordea, ez dira aski izaten askotan, ez baitira gai informazio guzti-guztia emateko, eta orduan, odol analisiak egiten dira, ikusteko ea transaminasa adierazleak ongi dauden edo ez. 2007. urtetik hona, metodo berri bat erabiltzen hasi dira, erasan gutxiko metodo bat: "metazetina testa, karbono 13 isotopo egonkorrek markatua". Ramon Tormo medikuak sustatu du metodo hori (Bartzelonako Quiron ospitalean aritzen da, eta Gastroenterologia Pediatrikoa saileko arduraduna da).

Corputz masa handia duten haurrekin erabiltzen dute test hori. Poltsa batzuetara putz eginarazten diete haurrei; lehen ordubetean, hamar minutuz behin egiten dute, eta bigarren ordubetean, hogeit minutuz behin. Hori eginda, metazetina nola metabolizatu den aztertzen dute, eta emaitzaren arabera, haurrak gaixotasunik baduen edo ez zehazten dute. Eta gaixotasuna zein fasetan dagoen ere ikus liteke proba horri esker: hasieran dagoen, edo aurreratu samarra, hepatitis edo hepatonekrosi bihurtzeko bidean (bi horiek dira gaitzaren ondorio larrienak).

Beste zenbait ikerketak haurren gerrialdea neurtzera jotzen dute; gizentasun orokorra hartu beharrean aitzat, gerrialdearen neurriari erreparatzen diote. Valerio Nobili medikuaren taldeak ikerketa bat egin du (Erromako Bambino Gesù ospitaleko Hepatogastroenterología eta Elikadura Saileko burua da Nobili), eta han erakutsi dute haurren gerrialdearen neurriak baduela lotura gibelko fibrosiarekin, eta irizpide hori lagungarria dela gibelko azterketa sakonagoa zeini egin behar zaion eta zeini ez bereizteko.

Haurretan, oro har, gizentasunari lotuta egoten da gibel gantzatsua gaitza, eta gaixotasun metabolikoei lotuta ere bai zebaitetan, baina batzuei, gizen egon gabe ere, gantzatsu bihurtu ohi zaie gibela. Osasun agintariek eman dituzten datuen arabera, haurren % 30 gizen daude Espainian, eta, beraz, horietako askok gibel gantzatsua edukitzeko arriskua izan dezakete. Epidemia horri irtenbide bat ematen ez bazaio, Ameriketako Estatu Batuen pare jarriko da Espainia: han, gizentasunak eraginda egiten dituzte gibel transplante gehienak haurrei.

Dieta orekatua egitea eta E bitamina hartzea, horixe da modurik onena mehatxu horri aurre egiteko. Haurretan ere, argaltzea da tratamendurik onena egoera bide onean jartzeko, baina ez du balio gaur argaltzea bihar gizentzeko, arazoa berriz agertuko baita.

Gabonak datozela eta, dieta gaietan aditu direnek kontu eta arreta pixka batekin ibiltzeko gomendioa egin dute; hasierako jakietan eta lehen plateretan, gantz askoko elikagaiak baztertu egin behar liratekeela diote (zenbait lekutan ohikoa izaten da hestebeteak, lapikokoa edo kaneloiak jartzea, adibidez), eta horien orde, zerbait arinagoa jarri behar litzatekeela (ganba koktela, gulak, langostinokak edo esparragoak). Bigarren platererako, indoiolar betea, arkumea eta bestelako haragiak baino hobea litzateke, adibidez, arrain garbia jatea (lupia, erreboiloa edo urraburua). Eta postreak ere kontrolatu beharra dago, noski. Turroiak, polboroiak, mazapanak edo barkilloak baino hobea da anana naturala eta fruta mazedonia hartzea. //

Amerikako Estatu Batuetan gizentasunak eraginda egiten dituzte haurren artean gibel transplante gehienak

