



Pidä huolta maksasta



Munuais- ja maksaliitto ry
Njur- och leverförbundet rf

Munuais- ja maksaliitossa on 40 vuoden kokemus potilasjärjestötoiminnasta. Maksansiirron saaneita on kuulunut liiton jäsenyhdistyksiin vuodesta 1992 ja muita vaikeaa ja pitkäaikaista maksasairautta sairastavia vuodesta 2003. Myös sairastuneiden läheiset voivat liittyä jäseneksi johonkin liiton 20 jäsenyhdistyksestä.

Lisätietoa:

Munuais- ja maksaliitto ry
Kumpulantie 1 A, 6. kerros, 00520 Helsinki
puh. (09) 4342 270, faksi (09) 4541 0075

www.musili.fi • www.maksa.fi

Tue elintärkeää toimintaamme:
Lahjoitustili Nordea 101230-7200940

Tammikuu, 2010



Painatusta on tukenut Astellas Pharma.



Munuais- ja maksaliitto ry
Njur- och leverförbundet rf

”Perinnöllisistä tekijöistä huolimatta, rasvamaksaa voi ehkäistä painonhallinnalla, alkoholin kohtuukäytöllä ja keventämällä ruokavaliota.”

”Älä kasvata vatsaa, se rasvoittaa maksaa”

”Jokainen voi vaikuttaa sairastumiseensa terveellisillä elämäntavoilla.”

Pidä huolta maksasta, se on elintärkeä!

Ihminen ei voi elää ilman maksaa. Sen toimintaa korvaavaa hoitoa ei ole olemassa. Maksa on vatsaontelon suurin elin. Se sijaitsee pallean alla, jossa sitä suojaavat kylkiluut vatsaontelon yläosassa.

Maksa

- tuottaa valtaosan ihmisen valkuais aineista ja rasvoista
- säätelee ja tuottaa hiilihydraatteja
- on välttämätön ruuansulatukselle
- vastaa veren hyytymistekijöiden tuottamisesta
- osallistuu monen hormonin tuotantoon ja säätelyyn
- poistaa ja käsittelee elimistöön tulleita myrkyllisiä aineita
- on tärkeä muiden elinten, kuten aivojen, munuaisten ja lihasten toiminnalle

Moniin maksasairauksiin voit itse vaikuttaa

Maksasairaudet koskettavat tuhansia suomalaisia. Kuka vaan, lapsi tai aikuinen, voi sairastua maksasairauteen.

Sairaus voi alkaa äkillisesti tai kehittyä hitaasti. Maksaa voivat vaurioittaa ylipaino, monet lääkeaineet, virukset ja alkoholi. Moni maksasairaus on synnynnäinen. Joissakin tapauksissa sairauden syy jää tuntemattomaksi.



Suojaa maksasi

Rasvamaksa on Suomen yleisin maksasairaus – se voidaan todeta lähes neljäsosalla aikuisista. Riskitekijöitä ovat lihavuus, diabetes ja runsas alkoholin käyttö. Näihin molempiin pystymme itse vaikuttamaan omaksumalla terveelliset elämäntavat. Rasvamaksa voi kehittyä myös normaalipainoisille, joille rasva on kertynyt omenamaisesti vyötärön seudulle. Rasvamaksaa esiintyy kaikissa ikäluokissa – yhä useammin myös ylipainoisilla lapsilla.

Rasvamaksa on yleensä oireeton, mutta se lisää myös oireettomana sydän- ja verisuonitautien riskiä. Jos olet lihava, alkoholin riskikäyttäjät, tupakoit ja olet stressaantunut, riski sairastua kasvaa. Jatkuva univaje altistaa lihavuudelle, sydän- ja verisuonitaukeille ja tyypin 2 diabetekselle.

Rasvamaksaa voidaan ehkäistä ja hoitaa laihtuttamalla, säännöllisellä liikunnalla ja kevyellä ruokavaliolla. Rasvamaksa voi myös täysin parantua.

Hoitamattomana rasvamaksa voi aiheuttaa maksatulehduksen tai maksakirroosin. Rasvamaksa lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Perinnölliset tekijät vaikuttavat merkittävästi alttiuteen sairastua.

Ei-alkoholiperäisen rasvamaksan voivat ylipainon lisäksi aiheuttaa liian nopea laihdutus, diabetes, HIV, B- ja C-hepatiitit, jotkut lääkkeet, krooniset infektiot, ravitsemushäiriöt ja liuotinaineille altistuminen.

Ensimmäiset merkit rasvamaksasta antavat verestä mitattujen maksakokeiden koholla olevat arvot.

Miten paljon maksa sietää?

Alkoholi on Suomessa suurin maksasairauksien aiheuttaja. Noin 90 prosenttia maksakirrooseista on alkoholin aiheuttamia. Vaikka alkoholin riskikäyttäjistä vain pieni osa sairastuu alkoholikirroosiin, lähes kaikki sairastuvat alkoholirasvamaksaan ja osa vielä alkoholihepatiittiin eli maksatulehdukseen. Runsaan ja pitkään jatkunut alkoholin käyttö aiheuttaa maksasolujen pitkittyneen tulehduksen, joka vuosien mittaan johtaa sidekudoksen muodostumiseen ja arpimaksaan eli kirroosiin.

Alkoholihepatiitti on alkoholimaksasairauden vaarallisempi muoto. Alkoholistin rasvamaksa voi muuttua nopeasti alkoholi-

hepatiitiksi. Alkoholihepatiittia edeltää runsas juominen.

Alkoholihepatiitin oireita ovat huonovointisuus, vatsavaivat, kuumeilu, keltaisuus ja väsymys. Joissain tapauksissa ei oireita ole lainkaan. Osalla sairastuneista maksatauti etenee kirroosiin alkoholin käytön lopettamisesta huolimatta. Alkoholihepatiitti voi parantua, mikäli juominen lopetetaan.

Maksakirroosi on monen maksasairauden loppuvaihe. Maksakirroosi voi kehittyä myös raittiille rasvamaksaa tai muita maksatauteja sairastavalle.

Alkoholikirroosin kehittyminen on

yksilöllistä, mutta suurin syy on kulutetun alkoholin määrä. Naiset sairastuvat maksakirroosin helpommin kuin miehet. Myös lihavuus on yksi riskitekijä.

Alkuvaiheessa kirroosi on yleensä oireeton. Maksakirroosi oireilee vasta, kun maksan toiminta alkaa heikentyä. Väsymys, kutina, keltaisuus ja vatsan turpoaminen ovat myöhäisvaiheen oireita. Muita oireita ovat kutina, jalkojen turvotus ja lievä anemia.

Pitkälle edennyt alkoholikirroosi ei parane täysin juomisen loputtua, mutta maksan toiminta voi kohentua. Alkoholikirroosin ennuste on todella huono, mikäli juominen jatkuu.

Jos maksakirroosi etenee juomisen lopettamisesta huolimatta, voidaan hoidoksi harkita maksansiirtoa. Tämä edellyttää sitoutumista täysraittiuteen.

Varo virushepatiittia

Virukset ovat yleisimpiä maksatulehduksen aiheuttajia.

Virushepatiitit tarttuvat suun kautta ja veriteitse.

Sairastuneista valtaosalla esiintyy epämääräisiä vatsavaivoja, pahoinvointia, oksentelua tai ripulia ennen maksavauriolle tyypillistä keltaisuutta. Oire on usein niin näkyvä, että se on helposti tunnistettavissa. Taudin aikana on vältettävä maksaa rasittavia lääkkeitä ja alkoholia.

Maksatulehduksia aiheuttavat suun kautta tarttuvat hepatiittivirukset A ja E sekä veren välityksellä tarttuvat hepatiittivirukset B, C ja D.

Hepatiitti A- ja B -infektioita voi suojautua rokotuksella. Hepatiittien määrittäminen tehdään verikokeilla.

Suomessa virushepatiittia esiintyy selvästi vähemmän kuin muissa maissa.

Hepatiitti A

Hepatiitti A leviää ulosteiden, saastuneen veden tai ruoan välityksellä. Tartuntariskiä voi pienentää varsinkin kaukomatkoilla juomal-

la pulloitettua vettä ja välttämällä erityisesti simpukoiden ja äyriäisten syöntiä.

Virukseen tehoavaa lääkettä ei vielä tunneta. Tauti rauhoittuu lähes aina itseltään riittävällä levolla ja nesteytyksellä. Hepatiitti A ei koskaan kroonistu eikä uusiudu.

Hepatiitti B

Hepatiitti B tarttuu yleensä veren, limakalvokontaktin tai eritteiden välityksellä. Yleisimpiä tartuntalähteitä ovat suojaamaton yhdyntä ja liikaisten injektioneulojen käyttö. Kaakkois-Aasiassa, Lähi-idässä ja Afrikan mantereella hepatiitti B-virus on huomattavasti yleisempi kuin Suomessa, koska virus tarttuu usein synnytyksessä äidistä lapseen.

Sairastuneilla voi esiintyä muiden oireiden lisäksi nivelvaivoja. B-hepatiittia voidaan hoitaa lääkityksellä. Suurin osa paranee, mutta osa jää viruksen kantajaksi, mikä voidaan mitata verikokeella.

Hepatiitti C

Hepatiitti C on yleisin Suomessa esiintyvistä hepatiittiviruksista. Se tarttuu verikontaktissa, eikä sitä vastaan ole rokotetta.

Suurin riskiryhmä on suonensisäisten huumeiden käyttäjät. Tartunnan voi saada myös lävistyksistä ja tatuoinneista sekä ulkomailla tehdyistä verensiirroista. Infektio voi tarttua myös sukupuoli-iteitse, mutta tämä on harvinaista.

Useimmiten tauti on oireeton, mutta akuutin tulehduksen aikana pahoinvointia, ruokahaluttomuutta sekä keltaisuutta voi esiintyä. Taudin määrittäminen tehdään verikokeella. Taudin aikana on vältettävä alkoholia. Osa hepatiitti C-infektion saaneista paranee akuutin infektion jälkeen ilman jälkiseurauksia. 70–80 prosentille kehittyy krooninen maksatulehdus, joka voi vuosien

en kuluttua johtaa maksakirroosiin ja jopa maksasyöpään.

Tartunnan estämiseksi pitää välttää suoraa verikontaktia sekä liikaisten injektioneulojen käyttöä. Lääkehoidolla voidaan kroonisessa tilanteessa pyrkiä viruksen hävittämiseen, mutta se ei välttämättä onnistu. Tartunnan saaneelta edellytetään sitoutumista hoitoon ja päihteettömään elämään.

Hepatiitti D

Hepatiitti D voi liittyä hepatiitti B-infektioon ja esiintyä sen kanssa yhdessä. Taudinkulku voi olla rajua.

Hepatiitti E

Hepatiitti E-virusta esiintyy kehitysmaissa. Infektio on samankaltainen hepatiitti A:n kanssa.

Liikaa lääkettä?

Lääkehoidon haittavaikutuksena voi olla maksavaurio. Suun kautta otetut lääkkeet kulkevat maksan kautta ennen päätymistään muualle elimistöön. Maksa poistaa elimistöstä lääkkeitä, mutta se voi myös vaurioitua herkästi.

Lääkkeen yliannostus voi aiheuttaa myrkytystilan. Siksi on tärkeää noudattaa lääkkeiden annosteluohjeita tarkasti. Lievät myrkytykset voidaan todeta verikokeissa.

Lääkevauriot voivat muistuttaa läheisesti muita maksatauteja. Lääkemyrkytys voi aiheuttaa myös vakavan maksavaurion, jolloin ainoaksi hoitokeinoksi jää maksansiirto.

Herkku voi olla myrkkyyä

Myrkylliset sienet ja luontaistuotteet voivat tuhota maksan. Myrkytys voi johtaa hengenvaaraan lyhyessä ajassa, jopa muutamassa päivässä.

Valkoinen kärpässieni tuhoaa maksan

Valkoiset kärpässienet sisältävät Amanita-nimistä maksamyrkkyyä, joka tuhoaa maksan solukon. Myrkytys voi aiheuttaa tappavan maksakuolon muutamassa päivässä. Jo yksikin syöty sieni voi olla kohtalokas ja uhata ihmisen henkeä.

Älä poimi mitään sieniä, ellet täysin tunnista niitä. Valkoinen kärpässieni muistuttaa erehdyttävästi herkkusientä, joka on harvinainen Suomen metsissä. Myös lieviä myrkytysoireita aiheuttavia sieniä kasvaa metsissämme.

Sienet aiheuttavat äkillisen, hengenvaarallisen maksavaurion, jota hoidetaan tehohoidolla tai jopa maksansiirrolla, jos sairastunut on kriittisessä myrkytystilassa.

Valkoisen kärpässienen myrkytys ärsyttää suolistoa ja aiheuttaa vatsavaivoja, oksennusta ja ripulia, jotka ilmaantuvat 24 tunnin sisällä sienien nauttimisesta. Myrkytyksen saaneen on hakeuduttava mahdollisimman pian lähimpään keskussairaalaan, josta hänet toimitetaan jatkohoitoon.

Luontaistuotteet voivat sisältää maksamyrkkyyä

Luontaistuotteilla halutaan yleensä laihtua, piristyä tai lisätä ruokahalua. Maailmalla myydään tuhansia erilaisia luontaistuotteita, joista moni — varsinkin ulkomailla hankittu — saattaa sisältää maksamyrkkyyä. Tunnettuja, varottavia ja tyypillisiä maksavaurioita

jo lyhyessä ajassa aiheuttavia laihdutusvalmisteita ovat Chaparral ja Germanderit.

Joidenkin kiinalaisten teelajien on todettu sisältävän vaarallista maksamyrkkyyä, pyrolitiiniä ja alkaloidia. Maailmasta löytyy yli 300 kasvia, jotka sisältävät samaa ainetta. Yrttivalmisteisiin lisätään ulkomailla usein kipu-, kortisoni- ja rauhoittavia lääkkeitä. Suomessa Lääkelaitoksen määrittämisen mukaan luontaistuotteissa ei saa kuitenkaan olla niin sanottuja vaikuttavia aineita, sillä ne kuuluvat Lääkelaitoksen valvontaan. Varo erityisesti ulkomailla ostettuja luontaistuotteita, joissa ei ole suomalaista tuotestandardia.

Kanelissa on kumariinia

Eräs kanelin luontaisista aromaattisista yhdisteistä on kumariini. Kumariinin on havaittu vahingoittavan maksaa. Eniten kumariinia on kassiakanelissa (*Cinnamomum cassia* -puusta). Elintarviketurvallisuusviranomaisen suositus kumariinin turvalliseksi rajaksi on 0,1 mg päivässä painokiloa kohden. 60 kiloa painavalla aikuisella kumariinin siedettävä raja on 6 mg päivässä. Tämä määrä voi ylittyä 2–7 korvapuustilla.

Pienillä lapsilla kumariinin siedettävä raja voi ylittyä erittäin helposti. 15 kiloa painavalla eli noin 4-vuotiaalla lapsella hyväksyttävä raja 1,5 mg päivässä voi ylittyä kanelin kumariinipitoisuudesta riippuen joko 0,5–2 korvapuustilla tai 2–10 joulupiparilla.

