

ALKOLE BAĞLI YAĞLI KARACİĞER HASTALIĞI

Dr. Hale Gökcan

Ankara Yüksek İhtisas Hastanesi Gastroenteroloji Kliniği
e-mail: halesumer@yahoo.com

Dr. Yusuf Yılmaz

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Gastroenteroloji Bilim Dalı
e-mail: dryusufyilmaz@gmail.com

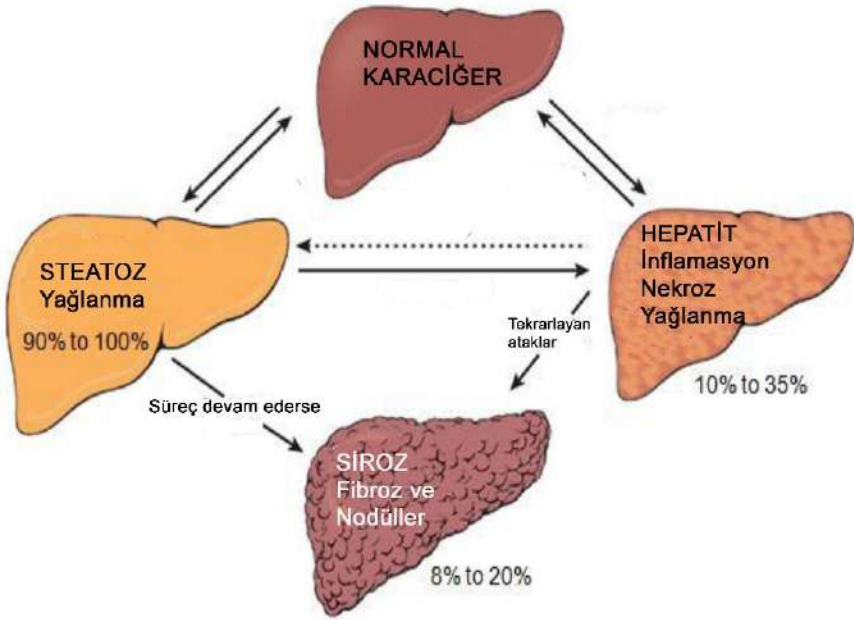
Alkole bağlı karaciğer hastalığı alkolün aşırı tüketimi sonucu olur. Alkol karaciğer hücrelerine zarar verir. Alkollü içecekler içerisindeki etil alkol, karaciğer tarafından yıkılırken açığa çıkan bazı maddeler ve ürünler, karaciğer hücresinde yağ birikimini tetikler/ hızlandırır. Karaciğer hastalığı olanlarda az miktarda alkol alımı bile hastalığı daha da kötüleştirebilir. Neticede siroza ve karaciğer kanserine neden olan bir süreç yaşanabilir, uzun süren zor tedavi süreçleri karaciğer nakli gerektirebilir; aksi takdirde süreç ölümlü sonuçlanabilir. Dolayısıyla, alkol ile ilişkili karaciğer hastalıkları alkol tüketiminin kontrolü ile önlenabilir hastalıklardır ve en iyi tedavi hastalıktan kaçınmaktır.

Alkole Bağlı Karaciğer Hastalığının Tipleri

1-Alkole bağlı karaciğer yağlanması: Alkole bağlı karaciğer hastalığının ilk ve en sık karşılaşılan tipi karaciğer yağlanmasıdır. Bu evrede alkol hasarı karaciğerinizi değiştirmeye başlamış, karaciğerinizde yağ birikimi başlamıştır. Kısa sürede yüksek miktarda alkol alınması da ağır karaciğer yağlanmasına neden olabilir. Genellikle günde 20 gr'dan fazla alkol tüketimi uzun sürede karaciğer yağlanmasıyla sonuçlanmaktadır. Ancak bir günde 300 gram alkol alınmasını takiben 3 gün içerisinde karaciğer yağlanması ortaya

çıkabilmektedir. Günde 60 gr'dan fazla alkol tüketen kişilerin %90'ından fazlasında karaciğer yağlanması gelişebilir.

Genellikle belirti vermez. Karaciğer yağlanması sıklıkla ultrasonda saptanır. Kan testlerinde (AST, ALT, GGT gibi) anormallik şeklinde de karşımıza çıkabilir. Bu hastalarda karaciğer büyüyebilir. Bu durumda karın sağ üst tarafında belli belirsiz ağrıya yol açabilir. Alkole bağlı basit yağlanma genellikle belirti vermez, kendini sınırlayıcıdır ve alkolü bıraktıktan yaklaşık 4-6 hafta sonra tamamen normale dönebilir. Ancak birçok bilimsel araştırma bu hastalarda alkolün bırakılmasına rağmen %5-15 oranında yine de siroza gidiş olabileceğini göstermiştir.



Alkole Bağlı Karaciğer Hastalığının Tipleri

2- Alkolik hepatit: Hastalığın ikinci evresi alkolik hepatittir, hastalığın ciddi formudur. Karaciğerinizde yağlanmanın yanı sıra iltihap(karaciğer hücrelerinde şişme) da oluşmuştur. Sıklıkla akut bir hastalık tablosu olarak karşımıza çıkar. Bu hastalarda iştah kaybı, ateş, sarılık, bulantı, kusma, kilo kaybı, karında sıvı toplanması(asit), şuurda bozulma(ensefalopati) görülebilir. Ağır olgularda ölüm riski %50'ye ulaşır, yaşayan hastalar alkol kullanmaya devam ettiği takdirde %50'sinden fazlasında siroz gelişir.

Hafif alkolik hepatit alkolün kesilmesi ile normale dönebilir ancak ağır hastalarda karaciğer yetmezliği ve ölüm gelişebilir. Karaciğer testleri alkolik hepatitli hastalarda sıklıkla normal değildir. Alkolik hepatit siroz öncesi bir durum olabileceği gibi sirozu olan hastalarda da gelişebilir. Alkolik hepatitin gidişatı bayağı kötüdür.

3- Alkolik siroz: Alkolün uzun süre kullanımına bağlı normal karaciğer dokusunda sertleşme (fibrozis) ve sonrasında hastalığın ilerlemesi ile siroz gelişir. Ağır içenlerin %10-20'sinde gelişir. Siroz tamamen düzelebilen bir hastalık değildir. Alkol bırakıldığında süreç biraz yavaşlar ve/veya kötüleşme azalabilir, ancak tam bir iyileşme mümkün değildir.

Hangi düzeyde alkol kullanımı ile hastalık gelişir?

Alkolün toksik etkisine duyarlılık, yaşa, cinsiyete, genetik faktörlere, altta yatan başka hastalık olup olmasına göre kişiden kişiye değişir. Dolayısıyla herkes için geçerli, belirli bir doz yoktur. Ancak genel olarak günlük kullanım erkeklerde 40-80 gram, kadınlarda 20-40 gram düzeyini aşması ve uzun süre kullanımı halinde (10-15 yıl) alkole bağlı karaciğer hastalığı gelişmektedir.

Alkollü içeceklerdeki alkol miktarı ve hastalığa yol açan düzeyler

Alkollü içecekler	Alkol yüzdesi	Standart içki (Servis miktarı)	Alkol miktarı	Alkole bağlı karaciğer hastalığı yapabilecek minimum günlük kullanım miktarı	
				Erkek	Kadın
Bira	%5	1 şişe veya kutu bira-330-360 ml	14 gram	3-6 kutu	1,5-3 kutu
Şarap	%12	1 kadeh şarap-150ml	14 gram	3-6 kadeh	1.5-3 kadeh
Sert İçkiler	%40	1 küçük kadeh viski, rakı, votka, cin-45 ml	14 gram	3-6 küçük kadeh	1.5-3 küçük kadeh



Alta yatan başka nedenle oluşmuş bir karaciğer hastalığı veya siroz varlığında daha az miktardaki alkol alımı bile hastalığı kötüleştirebilir. Bu hastaların alkolden tamamen kaçınmaları gerekmektedir. Obezite, beslenme bozukluğu, genetik olarak alkolü metabolizma edebilme kapasitesinde düşüklük gibi nedenlerle de alkole bağlı karaciğer hasarı riski artmaktadır. Bu nedenle doktorunuz ile alkol alımının yanı sıra diğer faktörlerin de konuşulması gerekmektedir.



Tanı:

Hastalığın tanısı, dikkatli öykü, laboratuvar ve görüntüleme yöntemleri ile konulur. Bazı durumlarda karaciğer biyopsisi gerekebilir.

Tedavi:

Hangi aşamada olursa olsun, alkolik karaciğer hastalığının tedavisinde ilk ve mutlak adım, alkolün tamamen bırakılması olmalıdır. Hasta alkolik ise, ilgili merkezlerin ve doktorların denetiminde detoksifikasyon -alkol bırakma- programı uygulanmalıdır. Aksi takdirde alkolün hızlı bir şekilde kesilmesi alkol yoksunluk belirtilerine ve nöbetlere yol açabilir.

Yukarda açıklandığı gibi, alkol bırakma ile erken safhalarda karaciğer hasarı düzelebilir, ileri safhalarda hastalığın seyri ve kötüleşmesi yavaşlatılabilir.

Beslenme:

Alkolik hastaların birçoğunda aynı zamanda beslenme bozukluğu da görülür. Diyetisyen desteği ile vitamin ve beslenme desteğine ihtiyaç duyulabilir.

İlaçlar:

Alkolik hepatit hastalığınızda doktorunuz karaciğer hasarının durumuna göre kortizon ve/veya pentoksifilin tedavisi uygulayabilir. Doktorun önerisi ile karaciğer hasarı daha fazla olan hastalarda ilaçlar verilebilir. İlk seçenek ilaç steroid (kortizon tedavisi) dir. Seçilmiş bazı hastalarda pentoksifilin de verilebilir.

Karaciğer nakli:

İleri karaciğer hastalığı ve sirozu olan hastalarda karaciğer nakli tek tedavi alternatifidir. Bu hastaların karaciğer nakli öncesinde en az 6 ay alkolü tamamen bırakmış olmaları ve nakil sonrasında da alkole tekrar başlama olasılığının olmaması önerilmektedir.