

40  
ÅR LIVSVIKTIG  
PÅRKSAMHET

# Sköt om din lever



Munuais- ja maksaliitto ry  
Njur- och leverförbundet rf

*”Trots ärftliga  
faktorer kan  
fettlever förebyggas  
med viktkontroll,  
måttlig alkoholkonsumtion  
och lättare kost”*

*”Låt inte din mage växa,  
det bildar fett i levern”*

*”Var och en  
kan påverka sin  
sjukdomsrisk  
genom hälsosamma  
levnadsvanor.”*

# Sköt om din lever, den är livsviktig!

Människan kan inte leva utan lever.  
Någon behandling som ersätter dess funktion existerar inte. Levern är det största organet i buken. Den befinner sig under mellangärdet där den skyddas av revbenen i övre delen av buken.

## Lever

- producerar största delen av människans proteiner och fetter
- reglerar och producerar kolhydrater
- är nödvändig för matsmältningen
- ansvarar för produktionen av koagulationsfaktorer
- deltar i produktionen och regleringen av många hormoner
- avlägsnar och behandlar giftiga ämnen som kommit in i organismen
- är viktig för många andra organs, såsom hjärnans, njurarnas och musklernas funktion

---

## Många leversjukdomar kan du själv påverka

Leversjukdomarna berör tusentals finländare. Vem som helst, barn eller vuxna, kan insjukna i leversjukdom.

Sjukdomen kan sätta in akut eller utvecklas långsamt. Levern kan skadas av övervikt, många läkemedel, virus och alkohol. Många leversjukdomar är ärftliga. I några fall blir sjukdomens orsak okänd.



# Skydda din lever

**Fettlever är den vanligaste leversjukdomen i Finland** – den kan konstateras hos nästan en fjärdedel av vuxenbefolkningen. Riskfaktorer är fetma, diabetes och riklig alkoholkonsumtion. Dessa båda kan vi själva påverka genom att iakttä hälsosamma levnadsvanor. Fettlever kan utvecklas även hos normalviktiga som har samlat fett som ett äpple kring midjan. Fettlever förekommer i alla åldersklasser – allt oftare även hos överviktiga barn.

**Fettlever är oftast symtomfri**, men kan även när den är symtomfri öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Om du är fet, riskkonsument av alkohol, röker och är stressad ökar risken att insjukna. Ständig sömnbrist predisponerar för fetma, hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2 diabetes.

**Fettlever kan förebyggas och behandlas** genom bantning, regelbunden motion och lätt kost. Fettlever kan även helt läkas.

**Obehandlad fettlever** kan orsaka leverinflammation eller levercirrhos. Fettlever ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Årftliga faktorer inverkar betydligt på benägenheten att insjukna.

**Icke-alkoholrelaterad fettlever** kan orsakas utöver övervikt även av alltför snabb bantning, diabetes, HIV, B- och C-hepatit, vissa mediciner, kroniska infektioner, nutritionsrubbingar och exposition för lösningsmedel.

**De första tecknen på fettlever** är förhöjda värden på leverblodprov.

---

## Hur mycket tål levern?

**Alkohol är den största orsaken till leversjukdomar i Finland.** Cirka 90 procent av levercirrhoserna orsakas av alkohol. Även om bara en liten del av alkoholriskkonsumenterna insjuknar i alkoholcirrhos insjuknar nästan alla i fettlever och en del ytterligare i alkoholhepatit, dvs. leverinflammation. Riklig och långvarig alkoholkonsumtion orsakar en utdragen inflammation i levercellerna som under årens lopp leder till bildning av bindväv och skrumplever, dvs. levercirrhos.

**Alkoholhepatit är** en farligare form av alkoholleversjukdom. Hos alkoholister kan fettlever snabbt gå över i alkoholhepatit. Al-

koholhepatit föregås av rikligt drickande.

**Symtom på alkoholhepatit är** illamående, magbesvär, feber, gulhet och trötthet. I vissa fall förekommer inga symtom alls. Hos en del drabbade framskrider sjukdomen till cirrhos trots att alkoholbruket slutar. Alkoholhepatit kan läkas om drickandet upphör.

**Levercirrhos är** slutstadiet vid många leversjukdomar. Levercirrhos kan utvecklas även hos helynktra som lider av fettlever eller andra leversjukdomar

**Alkoholcirrhos utvecklas** individuellt men största orsaken är mängden konsumerad alkohol. Kvinnor insjuknar i levercirrhos lättare än män. Även fetma är en riskfaktor.

**I begynnelsestadiet är cirrhos** vanligen symtomfri. Levercirrhosen ger symtom första när leverfunktionen börjar svikta. Trötthet, klåda, gulhet och uppdrivenhet i buken är symtom i långt framskridet stadium. Andra symtom är klåda, svullnader i fötterna och lindrig anemi.

**Långt framskriden alkoholcirrhos läks inte helt** när drickandet upphör men

leverfunktionen kan bli bättre. Prognosen vid alkoholcirrhos är synnerligen dålig om drickandet fortsätter.

**Om levercirrhosen framskrider** även när drickandet upphör kan levertransplantation övervägas som behandling. Detta förutsätter att man förbinder sig att bli helnykter.

---

## Akta dig för virushepatit

Virus är bland de vanligaste orsakerna till leverinflammation.

Virushepatiter smittar via munnen och blodet.

Hos merparten av insjuknade förekommer obestämda magbesvär, illamående, kräkningar eller diarré innan den för leverskada typiska gulheten kommer. Symtomet är ofta så synligt att det lätt känns igen. Under sjukdomen skall man undvika mediciner och alkohol som belastar levern.

Leverinflammationer orsakas av hepatitvirus A och E som smittar via munnen och hepatitvirus B, C och D som smittar via blod.

Man kan skydda sig mot hepatit A och B genom vaccinering. Hepatit diagnostiseras med blodprov.

I Finland förekommer hepatit betydligt mindre än i andra länder.

### Hepatit A

Hepatit A sprids via avföring, förorenat vatten och infekterad mat. Smittorisken kan reduceras i synnerhet på resor till exotiska länder genom att dricka buteljerat vatten

och undvika att äta speciellt musslor och andra skaldjur.

Någon medicin som dödar viruset känner man ännu inte till. Sjukdomen lugnar sig nästan alltid spontant med tillräcklig vila och vätskeintag. Hepatit A blir aldrig kronisk eller återkommande.

### Hepatit B

Hepatit B smittar vanligen via blod, slemhinnekontakt eller sekret. De vanligaste smittokällorna är oskyddat samlag och smutsiga injektionsnålar. I Sydostasien, Mellanöstern och Afrika är hepatit B betydligt vanligare än i Finland, eftersom viruset ofta smittar från modern till barnet vid förlossningen.

Drabbade kan utöver andra symtom få ledbesvär. Hepatit B kan behandlas med läkemedel. Merparten tillfrisknar men en del blir virusbärare, vilket kan mätas med blodprov.

## Hepatit C

Hepatit C är det vanligaste av hepatitvirusen i Finland. Den smittar via blodkontakt och det finns inget vaccin mot det.

Största riskgruppen är de som använder droger intravenöst. Smitta kan man också få vid piercing och tatuering samt blodtransfusion utomlands. Infektionen kan också överföras sexuellt men det är sällsynt.

Oftast är sjukdomen symtomfri men under akut infektion kan illamående, aptitlöshet och gulhet förekomma. Diagnosen ställs med blodprov. Under sjukdomen skall alkohol undvikas. En del av patienterna med hepatit C tillfrisknar efter den akuta infektionen utan sviter. Hos 70–80 procent utvecklas en kronisk hepatit som efter många år kan leda till levercirrhos och till och med till levercancer.

För att hindra smitta skall man undvika direkt blodkontakt och smutsiga injektionsnålar. Med läkemedelsbehandling kan man i det kroniska stadiet försöka utrota viruset men det lyckas inte nödvändigtvis. Av de infekterade förutsätts att de förbinder sig till behandling och ett liv utan alkohol och droger.

## Hepatit D

Hepatit D kan vara förknippad med hepatit B-infektion och förekomma tillsammans med den. Sjukdomsförloppet kan vara häftigt.

## Hepatit E

Hepatit E-virus förekommer i utvecklingsländerna. Infektionen liknar Hepatit A.

---

# För mycket läkemedel?

Läkemedelsbehandling kan få leverskada som biverkning. Läkemedel som tas genom munnen går genom levern innan de kommer till andra delar av kroppen. Levern avlägsnar läkemedel ur kroppen men den kan också lätt ta skada.

Överdoserings av läkemedel kan orsaka ett förgiftningstillstånd. Därför är det viktigt att noggrant följa doseringsföreskrifterna. Lindriga förgiftningar kan konstateras med blodprov.

Läkemedelsskadorna kan påminna mycket om andra leversjukdomar. Läkemedelsförgiftning kan även orsaka allvarlig leverskada då enda behandlingsmöjlighet är levertransplantation.



# Delikatess kan vara gift

Giftiga svampar och naturprodukter kan förstöra levern. En förgiftning kan leda till livsfara på kort tid, till och med några dagar.

## Vit flugsvamp förstör levern

Vita flugsvampar innehåller levergiftet amanita som förstör leverns celler. Giftet kan orsaka dödlig levernekros på några dagar. Redan en förtärd svamp kan bli ödesdiger och hota personens liv.

Plocka inte någon svamp som du inte helt säkert känner igen. Vit flugsvamp påminner till förväxling om champinjoner som är sällsynta i de finska skogarna. Även svampar som ger lindriga förgiftningssymtom växer i våra skogar.

Svampar orsakar akut, livsfarlig lever-skada som behandlas med intensivvård eller till och med levertransplantation om den drabbade befinner sig i kritiskt förgiftningss-tillstånd.

Den vita flugsvampens gift irriterar tarmarna och ger magbesvär, kräkningar och diarré som kommer inom 24 timmar efter in-taget av svampen. Förgiftade skall så fort som möjligt söka sig till närmaste central-sjukhus därifrån de skickas vidare.

## Naturprodukter kan innehålla levergift

Med naturprodukter vill man vanligen banta, bli piggare eller öka aptiten. Ute i världen säljs tusentals olika naturprodukter av vilka många – i synnerhet utomlands köpta – kan innehålla levergift. Kända typiska bantningsmedel som man skall akta sig för och som på kort tid ger leverskada är Chapparral och Germanderit.

Några kinesiska tesorter har konstaterats innehålla levergiftig pyrolizinalkaloid. Ute i världen finns mer än 300 växter som innehåller samma ämne. Örtprodukter får utomlands ofta tillskott av smärt-, kortison- och lugnande läkemedel. I Finland får naturprodukter enligt Läkemedelsverket ändå inte innehålla så kallade verksamma ämnen, eftersom sådana är underställda Läke-medelsverkets tillsyn. Akta dig speciellt för utomlands köpta naturprodukter som inte har finsk (eller svensk) varudeklaration.

## Kanel innehåller kumarin

En av de naturliga aromatiska substanserna i kanel är kumarin. Kumarin har konstaterats skada levern. Mest kumarin finns i kassiakanel (trädet *Cinnamomum cassia*). Livsmedelssäkerhetsmyndigheternas rekommendation för trygg gräns för kumarin är 0,1 mg per dag och kg kroppssvikt. En person på 60 kg har alltså 6 mg om dagen som toleransgräns. Gränsen kan överskridas med 2–7 kanelbullar.

Hos små barn kan toleransgränsen för kumarin överskridas mycket snabbt. Hos barn på 15 kg, (cirka 4 år) kan gränsen 1,5 mg om dagen överskridas med 0,5–2 kanelbullar eller 2–10 julpepparkakor beroende på kumarinhalten i kanelen.



## Munuais- ja maksaliitto ry

Njur- och leverförbundet rf

Njur- och leverförbundet har 40 års erfarenhet av patientorganisationsverksamhet. Levertransplanterade har hört till förbundets medlemsföreningar sedan år 1992 och andra som lider av svår och kronisk leversjukdom sedan år 2003. Även patienternas närstående kan ansluta sig som medlemmar till någon av förbundets 20 medlemsföreningar.

### Tilläggsinformation:

Njur- och leverförbundet rf  
Gumtäcktsvägen 1 A, 6 vån, 00520 Helsingfors  
tel. (09) 4342 270, fax (09) 4541 0075

[www.musili.fi](http://www.musili.fi) • [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi)

Stöd vår livsviktiga verksamhet:  
Donationskonto: Nordea 101230-7200940  
Insamlingstillstånd återfinns på [www.musili.fi](http://www.musili.fi)

*Januari, 2010*