

SAÚDE DIGESTIVA: DICAS PARA MANTER SEU FÍGADO SAUDÁVEL



No dia 29 de maio é comemorado o Dia Mundial da Saúde Digestiva, uma oportunidade para falarmos dos cuidados com a saúde do seu fígado. Este órgão realiza funções ligadas ao bom funcionamento das atividades metabólicas, participa da regulação do volume sanguíneo e possui importante ação antitóxica contra substâncias nocivas ao organismo, como álcool, cafeína e gorduras.

O fígado pode ser acometido por várias doenças distintas, entre as mais comuns podemos citar as hepatites, a cirrose, a esteatose e o câncer. Um dos principais agentes agressores do fígado é a bebida alcoólica. Quando o álcool é ingerido em quantidades maiores, começam a aparecer lesões nas células hepáticas causando a esteatose alcoólica (fígado gorduroso), hepatite alcoólica (inflamação do fígado) até a forma mais avançada da doença que é a cirrose alcoólica.

A elevação no colesterol e no triglicérideo, diabetes não controlado e obesidade são condições que também podem levar a uma situação chamada de esteato-hepatite, que é uma infiltração de gordura no fígado.

O uso abusivo de medicamentos, como analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios, e a contaminação por hepatites virais dos tipos A-B-C também podem causar agressão hepática.

Portanto, cuide do seu fígado:

- Evite ingerir bebida alcoólica;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Pratique atividade física;
- Mantenha o peso ideal;
- Vacine-se contra as hepatites virais.



Enfermeira Sônia da Silva Coren/SC 383.225