



Jetra su jedan od najvažnijih organa u vašem tijelu. Sve što u sebe unesete mora proći kroz jetra. Tamo se obrađuje prije nego što se distribuira u druge dijelove tijela. Jetra igraju brojne uloge u fiziološkim procesima organizma i imaju široku lepezu funkcija. Cjelokupno zdravlje vašeg organizma ovisi o funkcioniranju jetara i premda ona imaju sposobnost regeneracije oštećenih stanica, ukoliko je dovoljno stanica ugroženo, mogu prestati normalno funkcionirati.

Postoji nekoliko loših navika koje mogu dovesti do oštećenja ovog organa. Stanje u kojem je zdrava funkcija jetara ugrožena, može za čovjeka biti smrtonosno. Da biste to spriječili razmislite o tome da se odreknete ovih 5 loših navika jer na duge staze mogu naštetiti vašim jetrima:

1. Pretjerana konzumacija alkohola

Ova loša navika najčešći je uzrok oštećenja jetara. Previše alkohola u organizmu umanjuje sposobnost jetara da filtriraju toksine iz vašeg tijela. Do toga dolazi iz razloga što jetra sve svoje resurse koriste ne bi li višak alkohola u organizmu pretvorila u manje toksičan oblik. To može uzrokovati stanje koje nazivamo masna jetra ili dovesti do upalnih procese u ovom važnom organu.

2. Prekomjerna upotreba lijekova

Kozumirate li različite lijekove preko svake mjere to može dovesti do toksičnog hepatitisa. Oštećenje može varirati od blažeg upalnog stanja do potpunog zatajenja jetre.

3. Pušenje

Pušenje je vrlo loša navika koja ima višestruko negativan učinak na zdravlje, uključujući i zdravlje jetara. "Otrovne kemikalije koje se nalaze u dimu cigareta i opterećuju vaša pluća, u konačnici mogu dosegnuti jetra i uzrokovati oksidativni stres - stanje u organizmu koje se javlja kada prooksidansi (slobodni radikali) nadvladaju mehanizme antioksidativne zaštite organizma i pritom mogu napasti stanice jetara."

4. Nedostatak sna

Nedostatak sna može dovesti do različitih zdravstvenih komplikacija, a znanstvena istraživanja su potvrdila da učestali izostanak sna također može dovesti do oksidativnog stresa u jetrima.

5. Loša prehrana i pretilost

Pretilost je često povezana sa sjedalačkim načinom života i lošim prehrambenim navikama. Loše prehrambene navike mogu dugoročno oštetiti jetra. Konzumiranje pogrešnih vrsta hrane opterećuje jetra i može uzrokovati nakupljanje masti na samom organu što dovodi do razvoja nealkoholne masne bolesti jetara (NAFLD).

[Ordinacija.vecernji.hr](http://ordinacija.vecernji.hr)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}