

## 7 σημάδια στα πόδια που προαναγγέλλουν βλάβη στο συκώτι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το ήπαρ είναι ένα από τα ζωτικά όργανα στο σώμα μας καθώς επιτελεί κρίσιμες για την επιβίωσή μας λειτουργίες. Αν διαπιστώσετε κάποιο από τα συμπτώματα τα οποία αναφέρονται στο άρθρο που θα διαβάσετε είναι απαραίτητη η αξιολόγηση από έναν γιατρό ο οποίος και θα καθορίσει τη θεραπεία που είναι κατάλληλη για την περίπτωσή σας.



Η κακή υγεία του ήπατος μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους, αλλά τις περισσότερες φορές οφείλεται σε έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής. Ευτυχώς, αν εντοπιστεί νωρίς, η βλάβη μπορεί να αναστραφεί. Ωστόσο, αν αγνοηθεί, μπορεί να ακολουθήσει μη αναστρέψιμη ηπατική βλάβη.

Τις περισσότερες φορές η νόσος στο συκώτι μπορεί να προληφθεί ειδικά όταν οι ασθενείς μπορούν να εντοπίσουν τα πρώιμα σημάδια.

Πώς μπορείτε να εντοπίσετε αυτά τα πρώτα συμπτώματα;

Κνησμός του ποδιού, συνήθως στο κάτω μέρος

Πόνος ή φλεγμονή στο κάτω μέρος του ποδιού

Ζεστά πόδια

Δύσοσμα πόδια

Οίδημα

Μύκητες των νυχιών των ποδιών

Χιονίστρες

Άλλες πιθανές αιτίες μπορεί να περιλαμβάνουν:

Παρενέργειες από ορισμένα φάρμακα

Αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης

Ελλιπής κατανάλωση λαχανικών

Αυξημένη κατανάλωση κονσερβοποιημένων τροφίμων

Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ

Κατανάλωση πολλών πρωτεϊνών

Τι είναι η κύρωση του ήπατος

Η κίρρωση είναι μια χρόνια νόσος που συνοδεύεται από ουλοποίηση του ήπατος και τα αίτια της εμφάνισής της οφείλονται σε πολλούς παράγοντες οι οποίοι είναι οι εξής:

Χρόνια κατάχρηση αλκοόλ

Ηπατίτιδα Β

Ηπατίτιδα C

Μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος που εμφανίζεται σε παχύσαρκους και πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

Ευαισθησία σε λοιμώξεις

Δυσκολία στην αναπνοή

Έντονη κόπωση

Ηπατική εγκεφαλοπάθεια

Διαταραχές στον ύπνο

Πρήξιμο στην κοιλιά και τα κάτω άκρα

Καρκίνος του ήπατος

Αίσθημα πληρότητας στο στομάχι ακόμη και με την κατανάλωση λιγοστής τροφής

Υγρό στους πνεύμονες

Μώλωπες

Ίκτερος

Κώμα

Η πρόληψη

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής και υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής συμπεριλαμβανομένης της διατροφής συμβάλουν σε ένα υγιές συκώτι.

Προσπαθήσετε να καταναλώνετε σε καθημερινή βάση φρούτα και λαχανικά όπως ακτινίδια, μήλα, κεράσια, σταφύλια, πορτοκάλια, βατόμουρα, ντομάτες, σπανάκι, ραδίκια και σπαράγγια.

Μην τρώτε συχνά κατεψυγμένες τροφές, αποφύγετε τα τηγανιτά, τους υπερβολικούς υδατάνθρακες και την αυξημένη ποσότητα πρωτεϊνών.

Ελαττώστε την ποσότητα της ζάχαρης που καταναλώνετε οι οποίες προσθέτουν θερμίδες, βλάπτοντας συνολικά την υγεία. Συγκεκριμένα αποφύγετε τα ροφήματα με ζάχαρη, τα αλκοολούχα ποτά, τους χυμούς εμπορίου και τα αναψυκτικά.

Αποφύγετε την αλόγιστη χρήση φαρμάκων και αρκεστείτε σε όσα συνταγογραφεί ο γιατρός σας.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)