



ZLATENICA

Erika Zelko

1. Zakaj pride do nastanka zlatenice?

Bilirubin je žolčno barvilo, ki nastane kot končni produkt razgradnje krvnega barvila – hema. Ločimo direktni ali vodotopni bilirubin, ki se preko žolča izloči iz telesa v 80 % z blatom (značilno obarva blato rjavo) ter indirektni ali v vodi netopni bilirubin, ki se veže na beljakovino v krvni plazmi (albumin). Del žolčnega barvila se vrne v jetra in samo 1 % se ga izloči preko ledvic iz telesa v normalnih pogojih presnove.

Zlatenica postane vidna, ko raven bilirubina v krvi presega določeno mejo (50 mikromol/l). Je pogost simptom, ki je povezan s številnimi boleznimi, najpogosteje z boleznimi jeter in žolčnih vodov ter žolčnika. Poznamo tudi fiziološko ali normalno zlatenico, ki se pojavi pri novorojenčkih in je posledica zamenjave (zarodkovega (fetalnega) krvnega barvila z odraslim krvnim barvilom po porodu. Običajno novorojenčkova jetra še niso sposobna hitro razgraditi velike količine krvnega barvila in ga izločiti iz telesa, zato se pojavi zlatenica. Bilirubin je občutljiv na svetlobo, kar izkoriščamo za zdravljenje fiziološke zlatenice in novorojenčke obsevamo pod ultravijolično svetilko.

Dodatni znaki, ki lahko spremljajo zlatenico, so: srbenje kože, temen urin, svetlo oziroma skoraj belo blato, slabost, bolečine v trebuhu, utrujenost, vročina, hujšanje in bruhanje, lahko tudi motnje zavesti.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Simptom je posledica različnih bolezenskih stanj, zato ni priporočljivo samozdravljenje, preden se ne ugotovi natančen vzrok težav.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Zdravnika je potrebno obiskati, ko opazite značilno obarvanost kože ali katerega od drugih zgoraj naštetih spremljevalnih znakov težav. Nujnost obiska določajo nekateri pridruženi znaki bolezni.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo najprej natančno povprašal o trajanju zlatenice, okoliščinah njenega nastanka, spremljevalnih bolezenskih znakih, uporabi zdravil, alkohola in drugih drog. Zanimala ga bo morebitna prisotnost bolezenskega znaka pri ostalih članih skupnega gospodinjstva, spolni kontakti in zadnja potovanja. Po izčrpnem pogovoru bo lahko pridobil že prve podatke o morebitni diagnozi ali vzroku vaših težav.



Sledil bo telesni pregled in napotitev na dodatne preiskave. V sklopu preiskav boste najprej opravili pregled krvi, urina in blata. Naštete preiskave bodo zdravniku pomagale odkriti morebitno vnetje v predelu jeter, žolčnika, žolčnih poti, okužbo s paraziti (malaria). Ob sumu na zlorabo drog ali škodljivem učinku zdravil in težkih kovin boste opravili tudi toksikološke analize krvi. Ultrazvočna preiskava trebuha bo omogočila potrditev kamnov v žolčniku ali žolčnih vodih, opozorila na morebitne tumorske spremembe v trebuhu ali jetrih, ki bodo vodile v nadaljnjo diagnostiko. V nekateri primerih boste morali za postavitev natančne diagnoze opraviti še računalniško tomografijo ali magnetno resonanco, redkeje pa diagnostično punkcijo.

5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob zlatenici?*

- Zlatenica, srbenje, temen urin, svetlo blato – **holestaza** (zastoj v žolčnih vodih),
- slabost, utrujenost, vročina nekaj dni pred zlatenico – **hepatitis** (vnetje jeter), **infekcijska mononukleoz**,
- visoka vročina, mrzlica, zlatenica – **vnetje žolčnih vodov, jetrni absces, leptospiroza**,
- krčevite bolečine, zlatenica – **vnetje žolčnika ob žolčnih kamnih**,
- zlatenica in huda izguba teže – **lahko tumor glave trebušne slinavke, metastaze v jetrih**,
- zloraba alkohola ali drog, škodljivi učinki zdravil, zlatenica – **ciroza (propad) jeter**,
- potovanja v tujino, zlatenica – **hepatitis A, malaria, spolno prenosljive bolezni**,
- zlatenica ob transfuziji krvi, intravenski uživalci drog – **možen hepatitis**,
- zlatenica brez spremljevalnih težav – **nekateri prirojene motnje v presnovi in nastanku žolčnega barvila (Gilbertov sindrom, Cigler-Najjarov sindrom, Rotorjev sindrom ...)**,
- zlatenica se lahko pojavi tudi v **nosečnosti, po operacijah, ob srčni odpovedi**.

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Zdravljenje je odvisno od diagnoze. Med možnosti zdravljenja spadajo natančna dieta, opustitev škodljivih navad uživanja alkohola, nedovoljenih drog in zdravil ter operativno zdravljenje, ki je v domeni kirurgov – operacija žolčnika, tumorjev, cist itd. V primeru vnetnih sprememb lahko pričakujete protivnetno zdravljenje z zdravili, od protivirusne do antibiotične terapije. Izjemno pomembno je, da sledite navodilom zdravnika, upoštevate dietna navodila in režim zdravljenja v bolnišnici, ki je pogosto neodločljiv v primeru večjih težav ali poslabšanj že znane bolezni.

Vzdrževanje ali preprečevanje ponovitve simptoma lahko dosežete s pomočjo sledenja navodil, spremembo vedenjskega sloga (opustitev alkohola, škodljivih zdravil in drog), upoštevanjem diete, ki temelji na zdravi in uravnoteženi varovalni prehrani. Telesna dejavnost naj bo prilagojena osnovni bolezni, ki je povzročila nastanek simptoma in prilagojena vaši telesni zmogljivosti po okrevanju. Natančna navodila boste dobili pri vašem zdravniku.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z zlatenico?*

Sprememba obarvanosti kože in beločnic ter umirjanje spremljevalnih znakov bodo kazalci spremljanja bolezni. Zdravnik vam bo s pomočjo krvnih preiskav, predvsem vrednosti bilirubina, lahko natančno povedal ali vaše stanje postopno vodi v popolno okrevanje.



8. *Ali in kako lahko nastanek zlatenice preprečite?*

V nekaterih primerih lahko zlatenico ali njeno pojavnost popolnoma preprečite. Tako se lahko s pomočjo cepljenja zaščitite pred nastankom hepatitisa (virusno vnetje jeter) A in B. Varno spolno vedenje, zmerno uživanje alkohola, pravilna uporaba zdravil, odsotnost zlorabe nedovoljenih drog so dodatni dejavniki, ki vas bodo zaščitili pred nastankom zlatenice. Žal pa vseh možnih vzrokov nastanka zlatenice ne morete preprečiti, zato je potrebno ob pojavu navedenega simptoma čimprej poiskati zdravniško pomoč in določiti razlog pojava zlatenice.