

MAHTIMAKSA!



KORJAA!

VARASTOI!

PUHDISTAA!

**Ylipaino ja alkoholi vahingoittavat maksaa.
Lääkkeet, luontaistuotteet tai sienet voivat olla vaaraksi.**

**Helpota maksan urakkaa: vältä ylipainoa,
vähennä alkoholia, liiku ja annostele lääkkeet oikein.**

Sisällys:

- 3 Mahtimaksa
- 4 Mahtimaksalla on monta tehtävää
- 5 Mahtimaksa vastaan ylipaino
- 6 Urakka 1: YLIPAINO
- 7 Urakka 2: ALKOHOLI
- 8 Mahtimaksa vastaan alkoholi
- 9 Urakka 3: VIRUSHEPATIITTI
- 9 Urakka 4: LÄÄKKEET
- 10 Urakka 5: LUONTAISTUOTTEET
- 11 Urakka 6: MYRKKYSIENET
- 11 Muuta huomioitavaa



Julkaisija:

Munuais- ja maksaliitto 04/2015
Kumpulantie 1 A, 6. krs., 00520 Helsinki
www.maksa.fi

MAHTIMAKSA!

Mahtimaksa korjaa, varastoi ja puhdistaa.

Maksa on kehon monitoimikone. Se päiskii hommia urakalla. Mahtimaksakaan ei selviä ilman hyvää tiimiä. Ylipaino ja alkoholi sekä virukset ja väärin annostellut lääkkeet uhkaavat urakkaa.

Mahtimaksa ahertaa ja tekee kaikkensa pärjätäkseen työssään. Uupumuksen merkit huomaa usein vasta, kun maksa on jo vaurioitunut. Oireiden ilmaantuessa vajaatoiminta saattaa olla pitkällä.

Ole kunnan työnantaja. Huolehdi maksan hyvinvoinnista ennen kuin on myöhäistä. Helpota maksan urakkaa terveillä elintavoilla: vältä ylipainoa, vähennä alkoholia, liiku ja annostele lääkkeet oikein.



MAKSAN TEHTÄVÄT

TEHTÄVÄ
1⁰⁰

Hajottaa lääkkeitä ja alkoholia

XXL JÄTTEENKÄSITTELY!

TEHTÄVÄ
2⁰⁰

Varastoi vitamiineja, sokeria ja rasvaa

ENERGIAA ELÄMÄÄN!

TEHTÄVÄ
3⁰⁰

Tuottaa proteiinia ja edistää paranemista

TAKAA TOIMINNAN!

TEHTÄVÄ
4⁰⁰

Erittää sapetta ruuansulatukseen

PILKKOO RASVAT!

MAHTIMAKSALLA ON MONTA TEHTÄVÄÄ.

Ilman maksaa ei tule toimeen. Sillä on yli 500 tehtävää. Maksaa hajottaa alkoholia, lääkkeitä ja muita vahingollisia kemiallisia aineita sekä elimistön itsensä tuottamia myrkyjä. Maksaa varastoi ravintoaineita, vitamiineja ja sokeria sekä rasvaa ja jakelee niitä vereen. Maksaa tuottaa proteiineja ja muita aineita, jotka edistävät vammojen paranemista. Se erittää sapetta ruuansulatukseen tarpeisiin.

Ylipaino ja alkoholi vahingoittavat maksaa. Virukset voivat aiheuttaa maksasairauden. Väärin annostellut lääkkeet, luontaistuotteet tai sienet voivat olla vaaraksi maksalle. Terveelliset elämäntavat ovat hyväksi myös maksalle. Alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen on paras tapa ehkäistä maksasairauksia. Liikunta ja painonhallinta ehkäisevät maksan rasvoittumista. Viruksien aiheuttaman maksasairauden voi estää omilla valinnoillaan. Noudata lääkkeiden annosteluohjeita ja poimi vain sieniä, jotka tunnistat syötäväksi.



HELPOTA MAKSAN URAKKA:

vältä ylipainoa, vähennä
alkoholia, liiku ja annostele
lääkkeet oikein.

MAHTIMAKSA

Vastaaan

YLIPAINO

Työtahti on ollut tiukka ja ruoka maistunut. Vyötärö kasvaa ja ylipaino uhkaa. Maksaan kertyy rasvaa hurjaa vauhtia. Jos tulehdus etenee maksakirroosiin, urakka voi jäädä kesken.



Viimehetkellä apuun rientävät ...



Painonpudotus auttaa ja liikunta taltuttaa vyötärölihavuuden. Maksa saattaa taas jatkaa aherrustaan: myrkkujen hajotusta, sokerin ja rasvan varastoinnista, proteiiniin tuottamista ja sapsen erityistä.



URAKKA 1:

YLIPAINO

Ylipaino, varsinkin vyötärölihavuus, rasvoittaa maksaa.

Rasvamaksa voi kehittyä myös normaalipainoiselle.

Liikunta ja painonhallinta ehkäisevät maksan rasvoittumista.

Rasvamaksa on Suomen yleisin maksasairaus. Ylipainoisista joka kolmannelta on rasvamaksa. Eniten rasvamaksaa on ikääntyneillä, joilla on ylipainoa. Sitä on myös jo alle kouluikäisillä lapsilla. Naiset ovat alttiimpia saamaan rasvamaksan.

Rasvamaksa liittyy tyypin 2 diabetekseen, rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin ja korkeaan verenpaineeseen. Metabolista oireyhtymää sairastavilla on nelinkertainen määrä rasvaa maksassa muihin verrattuna. Rasvamaksan voi aiheuttaa myös raskaus, nopea laihdutus, ravitsemushäiriöt tai jotkut lääkkeet. Fruktoosilla makeutetut energiajuomat lisäävät maksan rasvoittumista. Rasvamaksa lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Rasvamaksatulehdus voi johtaa maksakirroosiin, joka voi kehittyä maksasyöväksi.

Rasvamaksan synnyn voi ehkäistä terveillä elämäntavoilla. Pidä paino normaalina ja vältä vyötärölihavuutta. Liikunta auttaa painonhallinnassa. Se vähentää maksan rasvoittumista, vaikka painonpudotus ei olisikaan suuri. Alkoholin käytön pitäminen kohtuullisena sekä rasvaisten ruokien ja liiallisen hedelmäsokerin välttäminen ehkäisevät rasvamaksaa. Rasvamaksan hoidossa ensisijainen tavoite on painonpudotus. Maltillinen laihduttaminen, 1–2 kiloa kuukaudessa, vaikuttaa nopeasti maksan kuntoon.



**Liikunta
hillitsee rasvan
kertymistä maksaan.
Pienikin painon
pudottaminen
auttaa.**

URAKKA 2:

ALKOHOLI

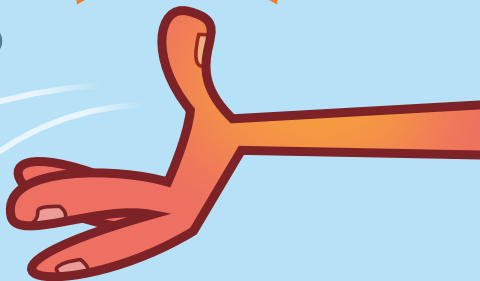
Alkoholi vahingoittaa maksaa. Pitkään jatkunut alkoholinkäyttö pienemmilläkin annoksilla voi aiheuttaa maksasairauden. Juomisen lopettaminen on paras tapa ehkäistä maksasairauksia.

Alkoholimaksasairaudet eivät ole ainoastaan suurkuluttajien ongelma. Pitkäaikaisesti käytettynä jo 3 annosta eli yli 30 grammaa alkoholia päivässä lisää maksavaurion riskiä. Yksi annos on pullo keskioletta, pieni lasi viiniä tai 4 senttilittraa viinaa. Suurkultuksen rajana pidetään miehillä 24 ja naisilla 16 annosta viikossa. Turvallista rajaa ei ole olemassa kenelläkään. Naisten maksa on kaksi kertaa miesten maksaa herkempi vaurioitumiselle.

Jatkuva alkoholinkäyttö aiheuttaa rasvamaksan. Alkoholinkäytön jatkaminen voi johtaa maksan tulehdusreaktion ja maksakirroosiin. Noin 90 prosenttia maksakirrooseista Suomessa on alkoholin aiheuttamia. Runsas alkoholinkäyttö nostaa myös painoa ja veren huonoja rasva-arvoja.

Alkoholin aiheuttama rasvamaksa paranee, kun alkoholin käyttö lopetetaan ja elintavat korjaantuvat. Pitkälle edennyt maksakirroosi ei parane täysin juomisen loputtua, mutta maksan toiminta voi silti kohentua. Alkoholinkäytön vähentämisen tai lopettamisen vaikutukset tuntuvat elimistössä nopeasti. Tukea juomisen lopettamiseen voi hakea asuinpaikan päihdepalveluista.

**Pitkään
käytettynä jo 3
annosta alkoholia
päivässä lisää
maksavaurion
riskiä.**



MAHTIMAKSA

Vastaan

ALKOHOLI

Työtahti on ollut tiukka. Päivittäinen naukkailu ei tuokaan helpotusta, vaan jatkuva alkoholinkäyttö rasvoittaa maksaa. Jos tämä jatkuu, maksa tulehtuu ja urakka voi vesittyä maksakirroosiin.



Korkki menee kiinni ja pullo t lentävät roskeiin.



Maksa toipuu, kun alkoholinkäyttö loppuu. Kasvamaksa on tältä erää voitettu. Maksa saattaa taas jatkaa aherrustaan: myrkyjen hajotusta, sokerin ja rasvan varastoinnista, proteiiniin tuottamista ja sapen eritystä.

URAKKA 3:

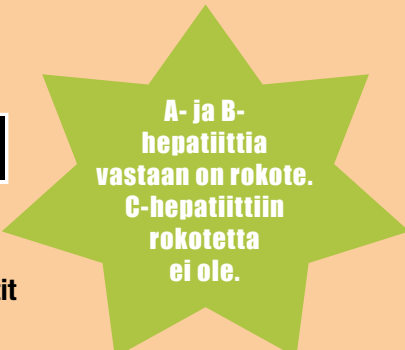
VIRUSHEPATIITTI

Virushepatiitit tarttuvat suun kautta tai veriteitse. Moni kantaa virusta tietämättään, sillä tartunta on usein oireeton. Virushepatiitit ovat maailmalla yleisempiä kuin Suomessa. A- ja B-hepatiittia vastaan on rokote.

A-hepatiitti tarttuu saastuneesta vedestä ja ruoasta, esimerkiksi huonosti kypsennetyistä äyriäisistä. Kädet on hyvä pestä aina WC:ssä käynnin jälkeen. Ulkomaanmatkoilla kannattaa juoda pullotettua vettä ja välttää jääkuutioita. Ulkomaisia pakastemarjoja tulisi kuumentaa ennen käyttöä 2 minuuttia 90-asteessa.

B- ja C-hepatiitit tarttuvat verikontaktissa. B-hepatiitti tarttuu myös suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä. Tartunnan voi saada sterilioimattomista neuloista, ruis-kuista tai välineistä, joita käytetään tatuoinnin tai lävistyksen tekemiseen, lääkkeiden tai huumeiden pistämiseen tai esimerkiksi akupunktiohoidon antamiseen. Hepatiittivirus voi säilyä tarttuvana jopa viikon ajan esimerkiksi kuivuneessa veressä. Tartunnan voi saada myös sairaalahoitossa maissa, joissa ei tehdä B- ja C-hepatiittiselontaa tai jos hoitokäytännöissä on puutteita.

B- ja C-hepatiittivirus ei tartu pisaratartuntana tai ruokailuvälineiden, lelujen ja saniteettitilojen välityksellä. Sairastunutta voi kätellä tai halata rauhassa. Jos epäilee saaneensa tartunnan, kannattaa aina ottaa yhteys lääkäriin ja hakeutua testattavaksi.



A- ja B-hepatiittia vastaan on rokote. C-hepatiittiin rokotetta ei ole.


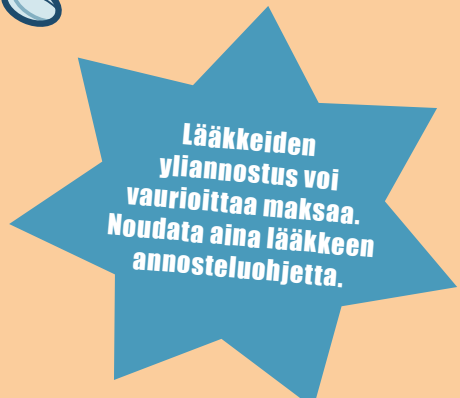
URAKKA 4:

LÄÄKKEET

Maksa hajottaa ja poistaa elimistöstä lääkkeitä. On tärkeä noudattaa lääkkeiden annosteluohjeita, sillä yliannostus voi vahingoittaa maksaa.

Suun kautta otetut lääkkeet kulkevat maksan kautta ennen päätymistä muualle elimistöön. Sukupuoli, perintötekijät, mahdolliset maksasairaudet ja lääkkeiden yhteisvaikutus vaikuttavat siihen, miten maksa reagoi lääkkeisiin. Iän myötä lääkkeet voivat vaurioittaa herkemmin maksaa.

Jatkuu →



Lääkkeiden yliannostus voi vaurioittaa maksaa. Noudata aina lääkkeen annosteluohjetta.

Haitallisilta yhteisvaikutuksilta voi välttyä, kun hoitavalla lääkärillä on tiedossaan kaikki käytössä olevat lääkkeet ja luontaistuotteet. Aloitettu, uusi lääkitys voi nostaa veren maksa-arvoja myös väliaikaisesti.

On tärkeää noudattaa sekä itsehoito- että reseptilääkkeiden ohjeita. Lääkkeiden yliannostus voi aiheuttaa myrkytystilan. Erityisen tarkka kannattaa olla, jos maksa on jo vaurioitunut.

Kipu- ja kuumelääke parasetamoli voi liian suurina annoksina vaurioittaa maksaa. Parasetamolia on vaikuttavana aineena monessa ilman reseptiä myytävässä särky- tai flunssalääkkeessä, jolloin sitä voi epähuomioissa saada liikaa. Suositeltu päiväannos aikuisille on korkeintaan 3 grammaa vuorokaudessa. Suositeltua annosta ei tule koskaan ylittää.

URAKKA 5:

LUONTAISTUOTTEET

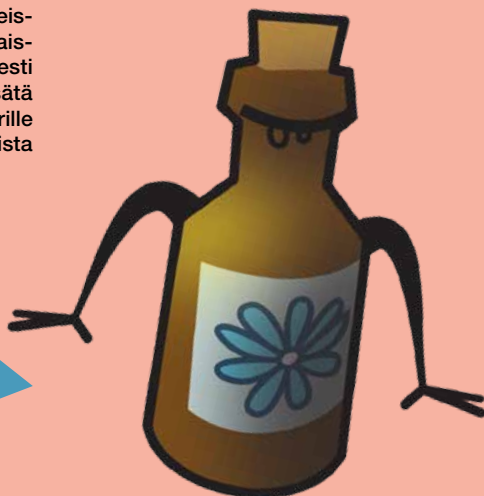
Luontaistuotteet voivat vaurioittaa maksaa. Niitä ei tutkita lääkkeiden tavoin. Varsinkaan ulkomaisten luontaistuotteiden sisällöstä ei ole aina varmaa tietoa.

Luontaistuotteiden aiheuttamat maksavauriot liittyvät yleensä niiden pitkäaikaiseen käyttöön. Yhteisvaikutukset ja haitat kasautuvat, jos käytössä on monia luontaistuotteita ja annokset ovat suuria. Luontaistuotteista ei ole samanlaista luotettavaa tutkimustietoa kuin lääkkeistä. Suun kautta otettavien tuotteiden lisäksi myös paikallisesti ihosairauksien hoitoon tarkoitetut rohdosvalmisteet saattavat olla maksalle haitallisia.

Luontaistuotteen aiheuttaman maksavaurion syynä on usein sen sisältämä lääkekasvi. Suomessa kaikkien maksaa vaurioittavien kasvien myynti luontaistuotteena on kielletty. Luontaistuotteiden tuoteselosteet kannattaa lukea aina huolellisesti. Ulkomailta ostettujen luontaistuotteiden sisällöstä ei voi olla varma ja niitä kannattaa varoa.

Luontaistuotteilla voi olla haitallisia yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. Luontaisuote vaikuttaa maksassa samanaikaisesti käytetyn lääkkeen kanssa, mikä voi lisätä tai vähentää lääkkeen tehoa. Lääkärille kannattaa kertoa myös käytössä olevista luontaistuotteista.

Vältä varsinkin ulkomailta tuotuja luontaistuotteita ilman tuoteselostetta.



URAKKA 6:

MYRKKYSIENET

Myrkylliset sienet voivat aiheuttaa äkillisen maksavaurion. Poimi syötäväksi vain sieniä, jotka varmasti tunnistat syömäkelpoisiksi.

Myrkylliset sienet aiheuttavat vatsavaivoja, oksennusta ja ripulia. Pahimmillaan seurauksena voi olla vakava maksavaurio. Jo pieni määrä valkokärpässientä voi olla hengenvaarallinen. Oireet ilmaantuvat vuorokauden sisällä sienen syömisestä.

Jos epäilee saaneensa sienimyrkytyksen, on hakeuduttava mahdollisimman pian hoitoon. Useimmat myrkytyksen saaneet selviävät, kun hoito aloitetaan ajoissa. Sienimyrkytystä epäiltäessä on yritettävä selvittää, mistä sienestä on kyse. Neuvoja saa myös Myrkytystietokeskuksesta numerosta 09 471 977.

Poimi vain sieniä, jotka varmasti tunnistat.



MUUTA HUOMIOITAVAA:



Kaikki maksasairaudet eivät johdu elintavoista. Maksasairaus voi johtua myös autoimmuunisairaudesta tai olla perinnöllinen. Joskus sairauden syy jää tuntemattomaksi.



Jos jo on sairastunut maksasairauteen, maksaa voi suojella elintavoilla. Alkoholin käyttöä on hyvä vähentää. Jos maksasairaus on edennyt kirroosiin tai maksasairauden taustalla on alkoholimaksasairaus, alkoholinkäyttö tulee lopettaa kokonaan.



Maksasairaus voi alkaa äkillisesti tai kehittyä hitaasti. Maksasairaus ei aiheuta yleensä alkuvaiheessa oireita, tai oireet voivat olla vaikeasti tunnistettavia kuten väsymys, lievä lämpö, ruokahaluttomuus, pahoinvointi tai painon tunne ylävatsalla. Lääkäri voi tarvittaessa tutkia maksan kunnan verikokeilla. Maksa-arvot voi pyytää otettavaksi myös terveystarkastusten yhteydessä.





MAHTIMAKSA!

www.mahtimaksa.fi

Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Liitto valvoo sairastuneiden etuja. Liitto jakaa luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.maksa.fi

www.facebook.com/munuaisjamaksaliitto

Esitteen painatusta on tukenut:

