



CO SE SLINIVKOU, když se zanítí

VĚTŠINA Z NÁS ANI NETUŠÍ, V KTERÝCH MÍSTECH SE PANKREAS, TEDY SLINIVKA, NACHÁZÍ A K ČEMU KONKRÉTNĚ SLOUŽÍ. PŘESNOU LOKALIZACI SI UVĚDOMÍME TEPRVE V OKAMŽIKU, KDY ZAČNEME MÍT PROBLÉMY. JAK SE JIM VYHNOUT A JAK JE LÉČIT? PORADÍME.

Své místo má v dutině břišní, z větší části se skrývá za žaludkem, ale nejen proto se stala součástí trávicího ústrojí. Produkuje enzymy umožňující zpracovávat potravu a hormony regulující hladinu cukru v krvi. Pokud je slinivka zdravá, je všechno v pořádku a člověk ani neví, že má v těle nějaký orgán stavbou podobný slinným žlázám – odtud i český název. V momentě, kdy ochotí, což není tak zřídka, dokáže postiženému připravit pořádně nepříjemné a bolestivé chvíle. Průběh nemoci může být nejen závažný, ale pacienta může ohrožovat i na životě.

MALÁ, ALE ŠIKOVNÁ

Pankreas je opravdu malý orgán, u dospělého jedince měří zhruba patnáct centimetrů, a přesto plní v organismu hned dva úkoly: jednak produkuje velmi silné trávicí enzymy potřebné k úplnému rozložení potravy na jednotlivé živiny (cukry, bílkoviny, tuky) a jednak vytváří hormony inzulín a glukagon, které mají na starosti správné hospodaření s hladinou krevního cukru v těle. Jakmile vložíme jídlo do úst, začne slinivka ihned vyrábět bezbarvou zásaditou pankreatickou šťávu. Langerhansovy ostrůvky, což jsou krví bohaté zásobené shluky buněk, kterých je ve slinivce okolo milionu, se skládají z buněk B vytvářejících inzulín, a buněk A, jejichž produktem je glukagon. Poté, co přijmeme potravu, dojde ke vzestupu hladiny cukru v krvi, což je signál pro buňky B Langerhansových ostrůvků, aby začaly vylučovat inzulín. Ten se podílí na vstřebávání glukózy do buněk a udržování normálních hodnot. Buňky A se dostanou ke slovu v případě, že jsme zanedbali jídlo, máme hlad a chybí nám energie, například po náročném fyzickém výkonu. Buňky A se aktivují a začnou vylučovat glukagon, který se podílí na přeměně glykogenu na glukózu a našim buňkám se tak dostane potřebné výživy. I když buňky A zachraňují, co mohou, není dobré zapomínat na pravidelný příjem potravy a zbytečně je nutit pracovat.

JE UŽITEČNÁ, ALE I ZRÁDNÁ

Slinivka někdy dokáže razantně připomenout svoji existenci, a to když se ozve



Odpovídá
**Ing. VLADIMÍR
JELÍNEK,**
detoxikační poradce
firmy Joalis.

.....
vat přímé využití cukrů buňkami celého těla. Slinivka bývá často zatížena celou řadou v našem životním prostředí běžně se vyskytujících toxinů, které mají negativní vliv na její správnou funkci. Mohou to být i mikrobiální ložiska, která ovlivňují vnitřní a vnější sekreci trávicích šťáv a hormonů a stojí za nejrůznějšími trávicími a metabolickými potížemi. V takových případech se vyplácí detoxikace, o které je dobré se poradit s odborníkem.

akutním zánětem. Jeho příčiny se většinou, ale ne vždy, podaří odhalit. Akutní zánět slinivky je onemocnění, které vzniká náhle například po úrazu, bakteriální nebo virové infekci, operaci či poranění břicha nebo zad, ale velmi často také po přejedení se a nadměrném příjmu alkoholu. Důvodů pro vznik akutního zánětu slinivky, tedy pankreatitidy, se najde celá řada, mnohým lze pochopitelně celkem snadno předcházet, pokud zdravé nebo alespoň zdravější stravovací návyky a celkově zdravější životní styl nepovažujete za něco nezvládnutelného. Někdy ale žádná prevence a sebezdravější život nepomůže a slinivka se rozhodne nás potrápiti, protože příčiny propuknutí nemoci jsou závažnější a nespočívají pouze v nestrádaném jídle a pití.

JAK SE PROJEVUJE A CO DĚLAT

Při akutním zánětu slinivky se náhle objevuje velmi prudká bolest v nadbříšku či v jeho pravé části, která vystřeluje do zad, břicho je napjaté a nejsou slyšet zvuky ze střev. Někdy se přidá nevolnost a zvracení, pacient má nízký tlak, je skleslý a potí se. Teplota je zpočátku normální či dokonce nižší než obvykle, později stoupá a může být poměrně vysoká. Tento stav vyžaduje okamžitý lékařský zásah, v nejtěžších příp-

ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

V čem je slinivka břišní pro náš organismus tak důležitá?

Slinivka břišní neboli pankreas je svojí úlohou v organismu podobná člověku, který přemýšlí, jak rozebrat staré a nefunkční věci, aby z nich mohl vytvořit něco jiného a lépe využitelného. Slinivka totiž produkuje pankreatickou šťávu, která mimo jiné obsahuje tři druhy enzymů důležitých pro štěpení tuků, proteinů a škrobů. Bez nich bychom nedokázali trávit potravu a dále ji využívat. Dalším velmi podstatným úkolem pankreatu je syntetizovat a vylučovat inzulín a glukagon a tím zajišťovat a kontrolovat

padech totiž může dojít i k syndromu dechové tísně, selhání ledvin, krvácení a zrychlení srdeční frekvence. Těžké příznaky při akutním zánětu slinivky břišní mívá až 20 % pacientů. U lidí, kteří včas vyhledají odbornou pomoc a začnou co nejdříve s léčbou, se hladina enzymů vrací do normálu většinou po třech až sedmi dnech, což ovšem neznamená, že tím jsou problémy vyřešeny a zažehnány. Pacient musí jeden až dva týdny držet hladovku, aby enzymy ve slinivce neměly možnost se po jídle aktivovat. Nezbytností je doplňování tekutin a solí, proto nemocný dostává intravenózní výživu. Ani tím ale celá

Víte, že...

.....
... k nejnámějším a zřejmě nejrozšířenějším onemocněním souvisejícím s nesprávnou funkcí slinivky, která má za úkol zásobovat organismus patřičným množstvím inzulínu, patří cukrovka, tedy diabetes I. a II. typu? A víte, že také cystická fibróza, geneticky podmíněné onemocnění charakterizované abnormálně hustým sekretem všech žláz s vnější sekrecí, má co do činění se slinivkou břišní?



▷ anabáze s akutním zánětem slinivky nekončí, následuje minimálně roční velmi striktní dieta. Ale většina těch, kteří nesmírně bolestivou epizodu se slinivkou zažili, se jí podřídí a pečlivě ji dodržuje, i když to není vždy snadné.

PANKREATITIDA NENÍ JEN AKUTNÍ

Existuje také chronická a není o nic příjemnější a jednodušší než akutní. Zánět při té chronické trvá dlouho, mnohdy i několik let, a je zákeřný v tom, že postižené osoby obvykle necítí žádnou bolest nebo pouze občasnou. Chronická pankreatitida může způsobit trvalé poškození slinivky, a pokud zánět přetrvává, může ji úplně zničit. Ta pak nemůže vylučovat enzymy a hormony nezbytné pro trávení a výživu buněk, což následně vede k nedostatečné výživě a snížení váhy, k řídké olejovité stolici, v níž se objevují nestrávené kousky tuků. Léčba chronické pankreatitidy je složitá a náročná a může skončit až operativním zákrokem. △

• Při akutním zánětu slinivky se náhle objevuje velmi prudká bolest v nadbříšku či v jeho pravé části, která vystřeluje do zad, břicho je napjaté a nejsou slyšet zvuky ze střev.

PREVENCE především

• Staří Číňané pojímali slinivku se slezinou jako jeden orgán, který spolu se žaludkem zodpovídá za trávení a výživu všech částí těla. Pokud chceme mít slinivku v pořádku, je třeba se stravovat podle zásad zdravé výživy, vyhýbat se všem extrémům, tedy i extrémním chutím, jako je například nadbytek sladké nebo kořeněné potravy. Měli bychom jíst malé porce minimálně pětkrát denně. Pokud už onemocníme, je důležité důsledně dodržovat předepsanou dietu, vystríhat se alkoholu a pochopitelně jíst málo a často, protože při požití velkého množství jídla se uvolňuje mnoho trávicích enzymů najednou. Postiženým osobám se předepisují pankreatické enzymy, které pomohou strávit potravu a zároveň tlumí vylučování enzymů slinivkou. Důležitý je i pohyb, který by neměl chybět v každodenním režimu. U nejtěžších případů doporučí lékař chirurgický zákrok, při kterém jsou odstraněny poškozené tkáně.