

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Które leki i kiedy mogą uszkodzić wątrobę?

Nawet od dawna znane leki ziołowe mogą uszkadzać wątrobę. O zagrożeniach wynikających z przyjmowania leków, suplementów i ziół na własną rękę i o tym, jak chronić wątrobę, mówi hepatolog dr hab. Jerzy Jaroszewicz, szef Katedry i Oddziału Klinicznego Chorób Zakaźnych i Hepatologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

W Polsce spożycie leków jest bardzo wysokie i niekoniecznie wychodzi nam to na zdrowie...

To prawda. Na choroby wątroby w naszym kraju zapada między 300 a 600 tys. osób rocznie, a rocznie umiera mniej więcej 60 tys. To bardzo dużo, stawia nas to wśród krajów o jednej z większej częstości chorób wątroby w Unii Europejskiej.

Głównym powodem tych zachorowań są choroba alkoholowa, choroby metaboliczne i wirusowe. **Natomiast uszkodzenia polekowe są najbardziej niedocenianymi powodami chorób wątroby**, tymczasem szacujemy, że nawet 15 proc. chorych, którzy trafiają do szpitala mogą to być pacjenci, którzy mają uszkodzenia polekowe.

Z czego wynika tak duży odsetek?

Przede wszystkim z tego, że jest niewystarczająca edukacja, jak stosować leki. Większość chorych, którzy trafiają do szpitala w wyniku uszkodzeń polekowych to pacjenci, którzy przyjmują leki, suplementy leków lub zioła na własną rękę. Podczas tych terapii nie robią badań oceniających funkcje wątroby, co pozwoliłyby na wcześniejsze wyłapanie problemu i szybką reakcję, w efekcie trafiają do szpitala z uszkodzeniami wątroby znacznego stopnia.

Na czym polega szkodliwość leków?

Warto podkreślić, że uszkodzenia wątroby po suplementach diety lub lekach ziołowych są równie częste, jak nie częstsze, niż po lekach zarejestrowanych na receptę. Z tego nie wszyscy zdają sobie sprawę, sądząc, że leki bez recepty są mniej szkodliwe. To nieprawda. Nawet dobrze znane, powszechne leki ziołowe potrafią szkodzić wątrobie.

Uszkodzenia wątroby po suplementach diety lub lekach ziołowych są równie częste, jak nie częstsze, niż po lekach zarejestrowanych na receptę

Wątroba jest fabryką chemiczną naszego organizmu. To największy narząd, jaki mamy, waży ok. 1,5 kg lub więcej i jest odpowiedzialny za wszelkie procesy syntezy, rozkładu, detoksykacji, metabolizmu. Każdy lek, żeby mógł zadziałać, musi przejść pewne procesy chemiczne. Zwykle leki są formami proleków czyli prekursorów leku, substancji nieaktywnych lub słabo aktywnych biologicznie. Działają dopiero ich dalsze metabolity - i to właśnie odbywa się w wątrobie. Za ich aktywację, ale też za ich odtruwanie, odpowiedzialne są enzymy i te procesy powodują, że wątroba musi się mocno wysilać, szczególnie w przypadku leków toksycznych. Czasami wysiłek, który wątroba musi włożyć w ten proces jest zbyt wielki i to doprowadza do jej uszkodzenia, ponieważ jej potencjał nie wystarcza na tę ilość leków, która została dostarczona do organizmu.

Czy wiemy, które leki szkodzą nam najbardziej?

W przypadku leków recepturowych najczęściej za uszkodzenia wątroby odpowiadają antybiotyki - a wiadomo, że Polacy spożywają ich bardzo dużo. Szkodliwe są także leki przeciwzapalne, tzw. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ-ty), takie jak ibuprofen, diclofenac oraz paracetamol, a także leki często stosowane w kardiologii, neurologii i psychiatrii. Mechanizmy szkodzące wątrobie mają też leki antykoncepcyjne.

Jeśli chodzi o preparaty ziołowe to niestety, **najgorsze przypadki ciężkich uszkodzeń wątroby widzimy u osób, które się odchudzają lub intensywnie ćwiczą, szczególnie gdy kupują w internecie tzw. fat burnery czyli „spalacze tłuszczu”**. One często nie są poddawane kontroli, nie przechodzą żadnej weryfikacji, bywają zanieczyszczone. Często składają się z kilkudziesięciu różnych substancji pochodzenia roślinnego. Jednym z nich klejowiec jadalny (Aegle marmelos) - kilka

lat temu w Stanach Zjednoczonych była seria silnych zatruc u pacjentów, którzy odchudzali się tym preparatem, 10 proc. osób, które go zażyło zmarło zanim został wycofany. To pokazuje jak niebezpieczne mogą być te leki.

A przykład z naszego podwórka to glistnik jaskółcze ziele - znany z pięknych, żółtych kwiatków trujący chwast. Umiejętnie stosowany posiada wiele leczniczych właściwości, ale odznacza się też bardzo dużą hepatotoksycznością, więc naprawdę trzeba z im uważać. Podobnie jest z ożanką czy chaparralem.

Lekarze mogą sprawdzać toksyczność poszczególnych preparatów, bo dysponujemy dostępem do baz danych (np. LiverTox), ale przeciętny pacjent nie ma do nich dostępu, poza tym jest ona pisana w dość skomplikowanym języku angielskim. Ale polecam, żeby czytać ulotki, bo tam musi znaleźć się informacja czy lek jest szkodliwy dla wątroby i w jakim stopniu.

Chciałbym jeszcze powiedzieć o tak zwanym mechanizmie idiosynkrazji czyli zwiększonej odczynowości organizmu na określony związek chemiczny skutkujący rzadką i niedającą się przewidzieć reakcją na skutek zastosowania określonej kuracji lub konkretnego leku. W przypadku leków bardzo często toksyczność niekoniecznie wiąże się z ilością przyjętych leków. To oznacza, że już po jednej, dwóch tabletkach może dojść do uszkodzenia wątroby.

Po czym poznać, że jakiś lek szkodzi wątrobie?

To jest bardzo trudne pytanie, ponieważ choroby wątroby najczęściej nie dają objawów. Jeżeli już jakieś występują, to są bardzo nieswoiste, takie jak zmęczenie, ból pod prawym żebrzem, osłabienie, świąd skóry, bóle mięśni. W sytuacjach skrajnych pojawia się zażółcenie białek oczu i skóry oraz ciemniejszy mocz lub zmiany w kolorze stolca, ale to są skrajne przypadki. Niestety, kiedy pojawiają się widoczne objawy najczęściej oznacza to, że mamy już do czynienia z zaawansowanym uszkodzeniem.

Co robić, jeżeli wiemy, że musimy przyjmować jakiś lek, który może uszkadzać wątrobę? Jak możemy ją ochronić?

Jeżeli ktoś przyjmuje lek, który ma wpisany w charakterystyce działanie szkodzące wątrobie, to najlepsze, co może zrobić, to skonsultować się z lekarzem i okresowo, co kilka tygodni lub miesięcy, wykonywać próby wątrobowe.

Najlepiej byłoby, aby osoby przyjmujące leki wyznawały zasadę: mniej znaczy lepiej. Musimy bowiem pamiętać, że czasami lek „A” działa korzystnie, lek „B” działa korzystnie, ale już połączenie leku „A” i „B” działa niekorzystnie i może dojść do tzw. interakcji lekowych. I to dotyczy również leków OTC, czyli bez recepty. Bardzo często przychodzą do mnie pacjenci, którzy mają na swojej liście 10-15 preparatów. Gdy coś się dzieje, nie da się nawet ocenić, który lek z którym się potencjalizuje, czyli nasila swoje działanie.

Dlatego zalecam, by każdy, kto przyjmuje wiele leków wybrał się do lekarza rodzinnego, pokazał mu ich listę - łącznie z suplementami i lekami ziołowymi - i poprosił, żeby ocenił czy to bezpieczny zestaw i czy nie można czegoś skreślić.

Jak często warto badać wątrobę?

Gdy bierzemy leki, które mogą szkodzić wątrobie, tzw. testy wątrobowe powinniśmy robić raz na trzy miesiące lub raz na pół roku - w zależności od leku, warto poradzić się lekarza. Jeśli chorujemy przewlekłe i przyjmujemy leki na stałe, dobrze jest wykonywać badania przynajmniej raz w roku. Polskie Towarzystwo Hepatologiczne bierze udział jako partner w kampanii edukacyjnej „Weź

wątrobę do lekarza”, której celem jest przekonanie Polaków, żeby nie leczyli się na własną rękę, konsultowali swoje dolegliwości ze specjalistami i żeby się badali, bo co drugi Polak nie miał robionych żadnych badań wątroby!

Jaki jest zdrowy dla wątroby styl życia?

Żywność jak najmniej przetworzona i konserwowana, jak najmniej cukrów prostych, prawidłowa masa ciała i bardzo regularna aktywność fizyczna. Obecnie zalecamy nawet godzinę aktywności dziennie. Może być nawet intensywny spacer czy rower, ale pamiętajmy, że wysiłek powoduje że wątroba zdecydowanie lepiej sobie radzi z wyzwaniami metabolicznymi, zmniejsza insulinooporność, zmniejsza zaburzenia metaboliczne i powoduje, że może ona więcej energii poświęcić na przetwarzanie leków, a nie „martwić” się tym, że ma za dużo tłuszczu w organizmie.

Warto też wiedzieć, że wątroba regeneruje się w odpoczynku i nie mam tu na myśli aktywności fizycznej, chodzi o odpoczynek od substancji chemicznych - dobrze jest więc w jak najmniejszym stopniu ekspozować ją na te szkodliwe. A pamiętajmy o tym, dostarczamy je nie tylko w lekach, ale też poprzez żywność, która jest konserwowana, która zawiera kolorowe barwniki - a to działa na wątrobę tak samo źle jak leki, bo też musi to metabolizować. I oczywiście alkohol.

Powiedział pan, że wątroba lubi odpoczywać. Czy to znaczy, że jeżeli ktoś przyjmuje rozmaite suplementy, np.: witaminę D, coś na mocne włosy i paznokcie, coś na poprawę wzroku, to raz na jakiś czas powinien sobie robić przerwy w ich przyjmowaniu?

Zdecydowanie tak. Oczywiście suplementacja to szerokie pojęcie, wszystko zależy od tego jaki jest jej cel. Bo jeżeli ktoś przyjmuje witaminę D bo zalecił mu ją lekarz ze względu na znaczącą awitaminozę, która przeszkadza w leczeniu jego choroby podstawowej, jaką jest na przykład cukrzyca, to on musi ten poziom wyrównać i nie może robić przerw. Ale jeżeli bierze suplement, którego rzekomym działaniem ma być poprawa kondycji paznokci czy włosów, a który w swoim składzie ma jakieś niejasne składniki, to dobrze dawać wątrobie raz na jakiś czas odpocząć. Szczególnie, że mit o Prometeuszu nie jest tak do końca wyssany z palca - wątroba świetnie się regeneruje i nawet po resekcji wątroby potrafi się odbudować, wystarczy tylko dać jej szansę.

To ile czasu potrzebuje, żeby wrócić do pełni sił?

Po ciężkim uszkodzeniu polekowym regeneracja trwa od kilku tygodni do trzech miesięcy. I takie przerwy warto robić stosując leki. Ale najlepiej dobrze przemyśleć czy na pewno wszystkie leki są potrzebne.

Czy są jakieś leki na wątrobę, które pomagają jej się zregenerować?

To trudne pytanie, bo oczywiście są leki poprawiające funkcje wątroby, ale w większości to znowu preparaty, które mają swoje podstawy w ziołolecznictwie albo proste leki hepatoprotekcyjne. Powinny one być jednak dobrze dobrane i najlepiej przepisane przez lekarza.

Pamiętam jedną z pierwszych pacjentek na naszym oddziale, która otarła się o śmierć po tym jak zastosowała tzw. „ceremonię Kambo”, czyli zastosowała sproszkowany jad żaby amazońskiej, na "oczyszczenie organizmu". Ludzie robią czasami dziwne rzeczy... Nawet, jeśli te preparaty są opisane, nie zdają sobie sprawy, jakie mogą być konsekwencje zażywania tego, co wydaje się być naturalne. Dla nas naturalne są warzywa i owoce naszej strefy klimatycznej, które w jak najmniejszym stopniu poddawane są procesom ochrony roślin, a nie żmija amazońska czy wyciąg z klejowca jadalnego z Indii. Trzeba też wziąć pod uwagę, że nasze organizmy nie są przystosowane do tak toksycznych substancji orientalnych.

Wróćmy jeszcze na chwilę do naszych „rodzimych”, powszechnie nadużywanych leków przeciwbólowych. Jak stosować je bezpiecznie?

Pamiętajmy, że przyjmowane przewlekłe po pewnym czasie przestają działać albo działają gorzej, bo organizm adaptuje się do nich, więc jego stężenie spada.

Polecam korzystanie z poradni leczenia bólu, gdzie pracuje wielu świetnych specjalistów. Medycyna XXI wieku chciałaby życia bez bólu i to jest do zrobienia – w większości przypadków można ten ból znieść, ale żeby sobie nie zaszkodzić, trzeba to robić z pomocą ekspertów, a nie na własną rękę.

W przypadku leków przeciwbólowych często lepiej jest wziąć dwa leki o mniejszej dawce niż jeden o większej, np. 1 g paracetamolu z lekiem przeciwbólowym z innej grupy. Stosowanie leków, które zbliżają się do dawki maksymalnej np. 4 g paracetamolu, jest niebezpieczne.

I jeszcze na koniec prosta i praktyczna porada, aby nie stosować żadnych leków w dawkach wyższych niż są zalecane.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31497.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

[Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...](#)

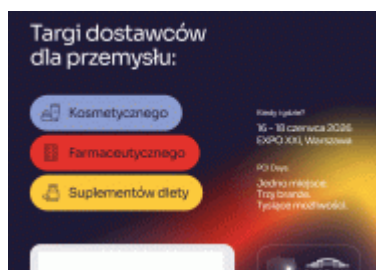
Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

[Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad](#)

[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad](#)
[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej](#)

Partnerzy