

### O fígado

O fígado é o órgão maior do corpo humano e está situado na parte superior direita do abdômem, protegido pelas costelas. Ainda que é importante para todo mundo manter um fígado são, é especialmente importante para as pessoas com HIV porque o fígado desempenha um papel crucial no metabolismo da medicação antirretroviral (ARV) e de outros fármacos. As infecções vírias do fígado, como as hepatites A, B e C podem não só fazer sentir-se muito mau, como também desestabilizar a capacidade do fígado para processar os medicamentos, do mesmo modo que o fazem as lesões hepáticas provocadas pelo uso de drogas e álcool.

### As funções do fígado

O fígado realiza três funções: armazena e filtra o sangue, eliminando as substâncias tóxicas derivadas de fármacos, alimentos e refugos corporais; elabora a bilis, que se libera no intestino para ajudar na digestão das gorduras; e metaboliza os nutrientes dos alimentos, liberando a energia no torrente sanguíneo e armazenando vitaminas e minerais.

### Possíveis problemas

Muitas pessoas com HIV não apresentam problemas hepáticos. No entanto, como ocorre com outras pessoas, o consumo intenso e continuado de álcool pode provocar lesões hepáticas. Se não se controla, estas podem desembocar numa alteração chamada cirrose, pela que o fígado apresenta cicatrizes e lesões permanentes que podem ter graves envoltimentos na saúde. As drogas recreativas, como o êxtase, a heroína e a cocaína, também podem danar o fígado se se consomem em excesso.

O termo hepatite significa inflamação do fígado e é relativamente habitual em pessoas com HIV. As causas mais frequentes são os vírus da hepatite A, B e C, que não só podem deteriorar gravemente a saúde senão também limitar as opções de tratamento do HIV. A hepatite A se transmite através dos alimentos ou as bebidas infectados, dos excrementos humanos que contenham vírus da hepatite A. e sexualmente por contato oro-anal (rimming). A hepatite B se transmite de mãe a filho, por contato com sangue infectado ou através do sexo anal, oral ou vaginal não protegido. A hepatite C é um vírus presente no sangue que se transmite através de produtos sanguíneos infectados, compartilhar agulhas e seringas no uso de drogas injetadas, de mãe a filho, e através de penetração anal ou vaginal não protegida, sobretudo quando se produz sangue. Na atualidade, todos os produtos sanguíneos se analisam para detectar a presença do vírus da hepatite C.

Alguns fármacos ARV, sobretudo ritonavir e nevirapina, e outros fármacos prescritos habitualmente, podem provocar a inflamação do fígado. As doses muito altas de VITAMINA A também podem ocasionar lesões hepáticas. A afecção hepática grave pode aumentar as possibilidades de desenvolver câncer de fígado, que pode resultar fatal.

### Sintomas de doença hepática

Os sintomas típicos dos problemas hepáticos incluem cansaço intenso, sensação de mal-estar, perda de peso, perda do ape-

tite, náuseas e vômitos, febre, dor abdominal, prurito cutâneo, e aumento e reblandecimento do fígado. Também pode aparecer icterícia, que se aprecia facilmente na cor amarela que adota a pele e as córneas dos olhos, no escurecimento da urina e na palidez das deposições.

### Provas

Geralmente se costuma controlar a função hepática em pessoas que tomam antirretrovirais. Podem-se utilizar as mostras de sangue que se extraem nas análises clínicas habituais para controlar também o fígado. Além disso, o médico pode realizar um exame físico para comprovar se o fígado está inchado ou reblandecido. Se as provas da função hepática são persistentemente anômalas e existem sintomas de doença hepática, pode-se realizar uma biopsia do fígado, em especial se se suspeita a existência de hepatite B ou C, ou câncer de fígado. A biopsia consiste em obter uma pequena mostra de tecido hepático mediante um simples procedimento cirúrgico que normalmente se realiza com anestesia local.

### Tratamentos

Os tratamentos para a doença hepática variam em função da causa, mas geralmente incluem descanso, evitar o consumo de chá, café, álcool e drogas recreativas, e uma mudança na medicação prescrita. É possível utilizar interferones alfa para tratar as hepatites A, B e C, bem como alguns fármacos antirretrovirais. A intervenção cirúrgica ou o transplante de fígado podem ser opções válidas em caso de doença hepática avançada.

### Manutenção de um fígado são

Existem algumas medidas singelas que, se se seguem, podem proteger o fígado de possíveis lesões. Ao viajar a determinadas zonas, sobretudo a países com escassas medidas higiénicas, é importante levar em conta que a hepatite A se pode transmitir através de moluscos, saladas, vegetais crus, água e cubitos de gelo. Convém informar-se numa clínica de tratamento do HIV sobre as vacinas para a hepatite A e B, sobretudo se é uma pessoa sexualmente ativa. O uso do preservativo reduz o risco de contrair os vírus da hepatite através do sexo anal, vaginal ou oral. Se se usam drogas injetáveis, é necessário assegurar-se de não compartilhar o material de injeção. É aconselhável não beber álcool em excesso e permitir que o corpo se recupere se beber intensamente. Da mesma maneira, há que levar em conta que o uso de drogas recreativas pode danar o fígado.