

## **Самовольная чистка печени не поможет, а алкоголь – загубит совсем**

Всевозможные препараты для «чистки» печени - излюбленная тема телевизионной рекламы. Принял капсулку - и вот уже «больная» клетка печени стремительно заменяется новой, здоровой. У врачей телереклама вызывает скептическую улыбку. О здоровье одного из важнейших органов каждому заботиться нужно особо. Как - об этом мы говорим с врачом-гастроэнтерологом Свердловской областной клинической больницы №1 Ольгой Александровной Строгановой.

- «Чистка» печени с помощью всевозможных биологически-активных веществ, средств народной медицины никого отношения к печени не имеет, этот орган обладает свойством к восстановлению, - замечает Ольга Александровна. - Все «чистки» - по сути, миф. Более того, если заниматься этим самостоятельно, можно даже себе навредить.

Болезни печени входят в десятку наиболее частых причин смерти. Это серьезная проблема для здравоохранения не только в России, но и во всем мире. Встречаются заболевания печени у людей разного возраста, не только у пожилых.

У взрослого человека масса печени составляет 1,2 -1,5 кг. Жизнь человека без печени невозможна. Все вещества, которые поступают в наш организм, печень «фильтрует», разрушая токсины. То есть очищает их от вредных компонентов. И уже очищенные полезные вещества с током крови разносятся по организму. Печень - это и наш огромный внутренний химический завод по синтезу белков, жиров, углеводов.

Наиболее распространенные причины, вызывающие заболевания печени: токсические вещества, среди которых на первом месте стоит алкоголь; вирусы, а также жировое поражение печени вследствие неправильного питания и образа жизни (неалкогольная жировая болезнь печени).

Довольно длительное время патологический процесс в печени не дает о себе знать. Пациент, не ощущая никаких симптомов, считает себя здоровым, а болезнь меж тем развивается. И обнаруживается случайно - в ходе профосмотра либо при прохождении диспансеризации. Но все же стоит насторожиться, если есть, к примеру, повышенная немотивированная утомляемость: не поработал до седьмого пота и устал, а когда после непродолжительной привычной нагрузки возникает желание полежать, отдохнуть. Также если периодически возникают боль и тяжесть в правом подреберье, есть кровоточивость из носа, десен, нарушение сна, наблюдаются похудение, увеличение объема живота, отеки, желтушность кожных покровов и склер. Не должны пройти незамеченными и внезапные подкожные кровоизлияния - синяки, хотя человек не помнит, чтобы где-то ушибся. Все это — поводы обратиться за консультацией к врачу. Сначала - к участковому терапевту, который назначит комплекс обследования. По их результатам будет при необходимости выдано направление к врачу-гастроэнтерологу.

Как уже сказано, один из главных факторов, провоцирующих заболевания печени, - алкоголь. Мера профилактики алкогольной болезни печени очевидна -

полный отказ от употребления алкоголя, безопасных доз спиртных напитков попросту нет, любая порция наносит удар по клеткам печени. Человек может не придавать значения тому, что злоупотребляет спиртными напитками, ведь большинство считают, что заболевания печени им не грозят. Но когда появляются симптомы: отеки, желтуха, увеличение живота, как правило, речь уже идет о необратимой стадии заболевания - циррозе.

Если говорить о вирусной природе болезней печени, то чаще люди что-то слышали об острых гепатитах А и Е, которые передаются фекально-оральным путем: через некипяченую воду из сомнительных источников, через предметы быта, с которыми контактировал больной, например, детские игрушки. Можно сказать, что эти виды гепатитов - болезни немытых рук. Они, как правило, легко лечатся и редко переходят в хроническую форму. Профилактика гепатитов А и Е - соблюдение элементарных правил гигиены: обязательное кипячение воды, тщательное мытье рук после посещения туалетов и других мест общего пользования,

Что касается гепатитов В, С и Д, то их вирусы передаются другим через кровь больного человека: от больной матери - ребенку, при внутривенном введении наркотиков и тому подобными способами. И, к сожалению, эти виды гепатитов часто переходят в хроническую форму, могут вызывать длительное воспаление печени, что у части пациентов приводит к циррозу и раку печени. «Своевременная, ранняя диагностика таких гепатитов крайне важна! - подчеркивает О.А. Строганова. - Есть специальные анализы, которые позволяют выявить антитела к тому или иному вирусу и заподозрить вирусный гепатит. Если антитела обнаружены, то пациента также направляют к гастроэнтерологу.

При гепатите С эффективность современного противовирусного лечения весьма высока. С гепатитами В и Д справиться достаточно сложно. Но лечиться в любом случае необходимо.

Профилактика вирусных гепатитов В, С и Д - прежде всего индивидуальные средства гигиены, это - собственные полотенце, зубная щетка, бритвенные принадлежности, маникюрные ножницы и прочие предметы, которые помогут обезопасить себя от возможного контакта с кровью зараженного человека. И, конечно, защищенные половые контакты.

Инфицирование гепатитом В можно предупредить вакцинацией, а вот от гепатита С прививок, к сожалению, нет, поэтому забота о собственной безопасности важна вдвойне.

Неалкогольной жировой болезнью печени чаще страдают люди с нарушениями питания и обмена веществ - с различной степенью ожирения. Отложения жира в клетках печени способны вызывать гепатит и даже цирроз. Главный вид профилактики - контроль собственного веса, при наличии избыточной массы тела необходимо его плавное снижение минимум на 10%. Но худеть нужно не стремительно, а размеренно, не более чем по 0,5-1 кг за неделю. Голодать при этом не нужно! «Быстрое похудение может привести к прогрессированию заболевания печени, - обращает внимание Ольга Александровна. - Необходимо обогащать свой рацион овощами, фруктами, есть

больше рыбы, а вот употребление жирного (красного) мяса, простых углеводов - шоколада, конфет, сахара - следует ограничить». Очень полезны сухофрукты - яблоки, чернослив, ягоды должны вообще входить в ежедневный рацион. Ягоды - те, которые растут у нас на Урале: клубника, малина, ирга, жимолость, черноплодная рябина и другие. А вот варенье и сладкие компоты желательно ограничить.

Важны умеренные аэробные физические нагрузки - ходьба в среднем темпе не менее 20 минут 5 дней в неделю, либо плавание, езда на велосипеде.

Лекарства тоже могут поражать печень, вызывая лекарственные гепатиты. Это относится не только собственно к медицинским препаратам, но и к БАДам, и средствам народной медицины.

- Ни лекарства, ни прочие средства нельзя применять без назначения врача, - обращает внимание О.А. Строганова. - Ни советы соседки, ни телереклама не должны подменять собой рекомендации лечащего врача. Он - лучший советчик каждого пациента. Зачем наносить себе вред, занимаясь самолечением? Это касается и всевозможных желчегонных средств, их применение должно быть строго по назначению врача. А какой травкой, скажите, можно вылечить цирроз? Нет, при патологических процессах в печени нужно обращаться не к народным рецептам, а к гастроэнтерологу. Самолечение всегда опасно! Современная медицина наработала более эффективные методы лечения, чем травы и коренья. Улучшение наступит гораздо быстрее, поверьте!

А самый простой рецепт того, как сохранить здоровье печени до глубокой старости, - все то, что называется здоровым образом жизни: правильное питание, достаточная физическая активность, нормализация массы тела - весы должны быть у каждого в доме, полный отказ от алкоголя, ежегодная диспансеризация и применение лекарственных препаратов строго по назначению врача.