

О ЧЕМ МОЛЧИТ ПЕЧЕНЬ

Качество жизни

Печень – один из центральных органов и самая большая железа в человеческом теле, ее масса составляет около полутора-двух килограммов. Этот орган играет незаменимую роль не только в пищеварении (вырабатывая специальный секрет – желчь), но и в обмене веществ всего организма, ведь он представляет собой целую «химическую лабораторию», где выполняется множество функций. Одна из них – очищение и выведение из организма токсичных веществ: большая железа фильтрует до 1,5 л крови в минуту, а за сутки вся кровь проходит через нее около 400 раз.

Печень, как и многие органы, не имеет нервных окончаний, поэтому не может болеть. Но как же в таком случае уловить сигналы самого крупного внутреннего органа, который предпочитает оставаться в тени?

Ничего не болит, но...

Существует примерно 50 разновидностей заболеваний печени, и самыми серьезными из них являются жировые гепатозы, циррозы, гепатиты, печеночные паразитозы... Догадаться о том, что с печенью что-то происходит, можно по внешним признакам, ведь даже если заболевания протекают бессимптомно, без боли в самом органе, существуют определенные «указатели» на проблемы именно с ним.

Иногда к врачу приходят пациенты, не подозревающие о том, что страдают циррозом печени. При этом они жалуются на дискомфорт и боль в правом плечевом суставе. И пока волею случая эти люди не окажутся в кабинете гепатолога, их могут «лечить» от несуществующих болезней. Естественно, в процессе такого «лечения» боль не уходит, поскольку ее причиной является увеличение органа и растяжение капсулы печени, что и дает неприятные ощущения в правом плече.

Храп во сне — тоже один из признаков того, что с печенью не все в порядке, а причиной «ночных песен» становится отек корня языка. При более длительной патологии у пациентов часто возникает непроизвольный мышечный тонус челюстного сустава, что заставляет их говорить, не раскрывая рта. На такой признак следует обращать внимание и у детей, особенно, если малыш вдруг стал более импульсивным, капризным и гневным, иногда хватается за правый бок. В таком случае повнимательнее рассмотрите тело ребенка, когда он спит: если реберная дуга с правой стороны у него выступает больше, чем с левой, срочно обратитесь к гепатологу. Если ребра выступают с обеих сторон, возможно, помимо печеночной проблемы присутствует и болезнь селезенки.

Какие еще признаки сообщат о патологиях печени? Страдает память, снижается скорость мышления. Ряд исследований показал, что состояние печени играет существенную роль в развитии деменции.

Ногтевые пластины становятся блеклыми, а кожа начинает приобретать ранее не свойственные ей чувствительность и сухость. Явными признаками могут быть потрескавшиеся ладони, что заставляет человека часто пользоваться увлажняющим кремом и постоянно носить перчатки. Но проявления сухости возникают не только на руках: кожа может буквально «осыпаться» на любом участке тела: это наиболее заметно, когда пациент носит одежду темного цвета, где постоянно остаются чешуйки, напоминающие перхоть. Почему так происходит? Дело в том, что печень вырабатывает около 1,5 л желчи в сутки, причем железу необходимо поддерживать определенную концентрацию этой жидкости. При плохой работе печени концентрация желчи снижается, и потребляемые человеком жиры начинают плохо усваиваться организмом, в результате чего возникает дефицит жирорастворимых витаминов. Их нехватку и демонстрирует ситуация с повышенной сухостью кожи, которую невозможно исправить никакими увлажняющими и жирными кремами.

Существуют и другие внешние признаки, связанные с заболеваниями самой крупной железы. Если внимательно

Г.Б. Баранюк

всмотрётся в лицо «печеночного» пациента, то в области «третьего глаза» у него будут явно заметны покраснения и раздражения кожи, а наличие карбункулов или фурункулов расскажет о циррозивных изменениях органа.

Температура в области пупка (ее обычно измеряют бесконтактным прибором — пирометром) тоже может поведать о многом: в норме она должна составлять 33 градуса по Цельсию, ее снижение до 27-28 градусов, как правило, сообщает о дегенеративных изменениях печени, а рост — о воспалительном процессе.

В связи с этим можно провести небольшое самостоятельное исследование печени: сначала померить температуру в зоне пупка, после чего поест и минут через 20-30 снова провести измерение. Вы заметите, что температура изменится, поскольку организму нужно определенное время, чтобы вернуться в исходный температурный режим. При этом обратите внимание, как меняется ваше состояние в зависимости от температурных показателей: когда они снижаются, появляется раздражительность. Следует знать, что при падении температуры до 27-28 градусов агрессия может вырасти настолько, что заставит крушить все вокруг...

Почему же так происходит? Когда человек гневается, печень перестает очищать кровь, в результате чего в организме накапливаются токсины. Такое состояние часто становится причиной бессонницы, а также сопровождается сложностями при пробуждении. Связано это с активностью печени в определенном временном промежутке, ведь орган начинает свою самую интенсивную работу примерно в 1 час ночи и заканчивает около 3 часов. Поэтому очень важно отдыхать именно в это время, когда идет восстановление организма. Чтобы помочь печени, можно положить теплую грелку на правый бок: сон придет быстрее, возбужденное состояние уйдет, вы лучше выспитесь.

А знаете ли вы, что с печенью связаны многие заболевания глаз? Как их диагностировать? К примеру, потрогать глазное яблоко под веком с левой и правой стороны: при патологии печени можно ощутить боль. Циррозивные изме-

нения в органе часто сопровождаются помутнением роговицы глаза.

Расстройства стула (диарея или очень продолжительный, около недели, запор) или раздутый живот также могут указывать на печеночные проблемы, связанные с «неправильной» концентрацией желчи.

Все эти внешние признаки улучшаются или вовсе исчезают при назначении правильного лечения болезней печени.

Можно ли восстановить клетки печени?

Да, такое возможно, ведь печень действительно уникальна, и даже при некоторых стадиях цирроза она дает человеку возможность «исправиться» и буквально возрождается из пепла. Главное – не довести себя до совсем критического состояния.

Чтобы понять, насколько мощным является процесс регенерации печени, представьте себе такую ситуацию. Если у здорового человека взять часть железы (достаточно 25%) для трансплантации органу больному пациенту, то у обоих печень восстановится до нормальных размеров.

Что может помешать процессу восстановления печени? В первую очередь алкоголь: употребляя более 6 единиц алкоголя в неделю (например, пол-литра пива крепостью 6% содержат 3 стандартные алкогольные единицы), человек даже с богатырским здоровьем рискует получить цирроз печени. Лекарства и БАДы тоже способны навредить печени, если принимать их бесконтрольно. И, наконец, ожирение, особенно его висцеральный тип (когда формируется объемный живот): пациенты с «пивным животиком» даже не подозревают о том, что жир в их организме откладывается вокруг внутренних органов и приводит к нарушению работы печени. Ну а самой главной причиной, снижающей процесс восстановления железы, являются ее хронические заболевания.

Чтобы понять, насколько клетки печени нуждаются в восстановлении, необходимо сделать стандартное обследо-

Г.Б. Баранюк

вание: сдать анализ крови на печеночные ферменты, липидограмму и сахар, а также пройти УЗИ органов брюшной полости. Если по результатам анализов никаких серьезных изменений не будет выявлено, но вы все же хотите помочь своей печени, то главной рекомендацией гепатолога будет корректировка питания.

Продукты-помощники

Хурма: печень заинтересована в этой ягоде в первую очередь из-за наличия сахара. Большая железа запасает его в виде гликогена — энергетического материала, который затем расходуется на функционирование как всего организма, так и клеток печени. Кроме того, в хурме содержатся грубые волокна, препятствующие всасыванию 10-15% жиров, токсических веществ и холестерина. Эти волокна попросту выводят их из печени, не забывая важный орган ненужным хламом.

Китайский барбарис (также известный под названием «ягоды годжи» или «дерева обыкновенная»). Печень «считает» жир ядом и прилагает множество усилий, чтобы его растворить или разложить. Флавоноиды, содержащиеся в ягодах годжи, способствуют выведению жира из сосудов печени, тем самым помогая органу не накапливать их. А если жировой гепатоз уже наступил, то барбарис помогает извлекать жир из гепатоцитов (клеток печени). Чтобы жировые отложения внутри кровеносного сосуда не оформились в атеросклеротическую бляшку и не откладывались в клетках печени, тем самым убивая ее, барбарис способствует «выносу» лишнего жира из кровеносного русла.

Гречка. Комплекс растительных веществ (флавоноидов), содержащихся в гречихе, способен выводить жир уже не из сосудов, а из клеток самой печени, не давая им разрушаться. Когда жира в клетке печени становится много, стенки гепатоцита могут не выдержать этого накопления и разорваться, ведь, как и любая структура, они имеют определенный запас прочности. После вытекания жира из гепатоцита на месте разрыва формируется рубцовая ткань, что приводит

к циррозу печени. Так что от жирового гепатоза до цирроза печени – буквально один шаг.

Ряд продуктов красного цвета за счет содержания в своем составе антоцианов (водорастворимых пигментов, которые окрашивают фрукты и овощи в яркие тона) тоже оказывают благоприятное действие на восстановление клеток печени. В первую очередь сюда относятся вишня, клубника и красный репчатый лук.

К пряностям, обладающим гепатопротективным (защищающим печень) эффектом, следует отнести куркуму и черный перец.

Мифы и правда о чистке

Существует множество глупых и порой опасных рекомендаций о том, как нужно чистить печень: при их применении люди часто получают прямо противоположный результат и ухудшение состояния организма. К примеру, любители интенсивных «чисток» органа проводят по 5-6 процедур и радуются, когда после этого из организма выходят камни зеленого цвета. Однако такое самолечение приводит к потере организмом ценного минерала – меди, при дефиците которого страдают соединительные ткани. Поэтому результатом бесконтрольных «чисток» часто становится появление грыж – пупочных, паховых, пахово-мошоночных, пахово-бедренных.

На самом деле в отношении печени не надо ничего придумывать: этой железе не нужны какие-то сложные процедуры, поскольку она является самоочищающимся органом. И если периодически давать печени отдых от алкоголя, вредной пищи и токсичных лекарств, она великолепно очистится сама в течение нескольких дней.

Но если вы все же желаете помочь печени, то делать это надо мягко и аккуратно, в три этапа.

На первом из них следует очистить печень и желудочно-кишечный тракт энтеросорбентами. Для этого лучше применить средства на основе лигнина (вещества природного

Г.Б. Баранюк

происхождения, которое производят из компонентов древесины): он способен связывать яды, соли тяжелых металлов, патогенные бактерии, холестерин, этанол и выводить их через кишечник. Также препараты на основе лигнина нейтрализуют пищевые аллергены, снижают уровень холестерина в крови и положительно влияют на микрофлору толстого кишечника. Существует несколько препаратов, содержащих лигнин: **полифепан, фильтрум, энтегнин**. С целью очищения любой из них следует принимать строго по инструкции, но не так долго, как рекомендуют производители, а лишь в течение трех дней. Чтобы избежать запоров, при приеме этих препаратов надо пить больше воды. Если по каким-то причинам вы не смогли найти средства с лигнином, можно воспользоваться более простым вариантом – активированным углем, который также надо принимать в течение трех дней.

Второй этап включает очищение почек, печени и желчного пузыря: его хорошо проводить при помощи растения **ортосифон тычиночный**. Он помогает восстанавливать функцию почек, снимает отеки, выводит из организма вредные вещества (хлориды, мочевины и мочевую кислоту). Ортосифон необходимо принимать по инструкции в течение трех недель.

Если вы не страдаете аллергией, то после второго этапа следует еще раз в течение трех дней повторить первый. Тем, кому требуется параллельное избавление от аллергии, необходимо перейти к третьему этапу: в течение 2-3 недель применять по инструкции таблетки кальция глюконата. Этот метод проверен еще с советских времен и является действенным.

Вышеописанные мероприятия по очищению организма можно проводить 2-3 раза в год.

Глеб БАРАНЮК,
врач-гепатолог, гастроэнтеролог.