

ПЕРЕСТАНЬТЕ «БОМБИТЬ» СВОЮ САМУЮ БОЛЬШУЮ ЖЕЛЕЗУ

Секреты здоровой печени

Наступило лето, и народ потянулся на дачи, а где дача — там шашлыки, щедро накрытый стол и все, что к нему полагается. Но после очередных посиделок мало кто задумывается о том, что могла бы сказать ваша печень, если бы она могла говорить.

Монолог печени

До праздников: «Только я отошла от минувших выходных, только прошла моя боль и я чудом осталась в живых, но тебя снова пригласили на празднование. И я снова боюсь предположить, сколько будет на столе жирной пищи, коньяка, вина и прочих излишеств...».

После праздников: «Что же ты делаешь со мной, человек? Я ведь тебе так нужна: я перерабатываю токсины и алкоголь, заживляю раны, перевариваю жир. А потом я сама должна восстанавливаться, но... не успеваю. Помогите же мне!».

Как вы уже поняли, со всем тем, что мы съедаем и выпиваем во время праздничных и не только застолий, приходится разбираться нашей печени. Сочетание спиртных напитков, жирного мяса и множества майонезных салатов может подорвать здоровье железы: ей труднее будет регулировать сахар в крови, перерабатывать холестерин и вырабатывать жизненно важные гормоны.

Три теста для самого большого органа

Как правило, о печени говорят в связи с работой пищеварительной системы, однако еще она играет огромную роль в поддержании обмена веществ, в ней происходит обезвреживание токсинов. Какие анализы надо сдать, чтобы убедиться, что ваша печень в порядке?

Эластография: это современный вариант ультразвукового исследования. Помимо того, что в процессе такого обследования можно увидеть контуры органа, оно покажет также плотность его ткани. Ведь именно по плотности врач определяет, каково состояние печени, есть ли в ней какие-либо лишние включения или орган уже поражен циррозом.

Тест на АЛТ (аланинаминотрансферазу) и АСТ (аспартатаминотрансферазу). Внутри печеночных клеток есть ферменты, по уровню которых можно определить степень разрушения органа: когда такое происходит, содержимое клетки выходит наружу, АЛТ и АСТ попадают в кровь, и их уровень повышается. Именно эти ферменты являются маркерами разрушения клеток печени. Поэтому если в биохимическом анализе крови они повышены, то врач может заподозрить гибель клеток. Существуют нормативы АЛТ и АСТ для взрослых людей: АЛТ мужчины не должна превышать 41 ед/л, а женщины — 33 ед/л; «потолок» АСТ мужчины составляет 40 ед/л, женщины — 32 ед/л.

Гамма-ГТ (гамма-глутамилтранспептидаза) – это маркер, относящийся к классу транспептидаз. Он позволяет поставить диагноз алкогольного поражения печени, ведь транспептидаза начинает выделяться клетками печени еще до образования цирроза. Показатели гамма-ГТ у мужчин не должны превышать 71 ед/л, а у женщин — 42 ед/л. Кстати, уровень гамма-ГТ способен восстанавливаться, когда человек бросает пить (даже если ранее эластография показала разрушение клеток органа).

Все эти анализы очень просты и доступны, они входят в стандартную диагностику при диспансеризации и показывают, насколько хорошо работает печень.

Помогут ли гепатопротекторы?

Большинство из нас привыкли считать, что самый большой вред печени наносит пьянство. Однако существуют вещи куда более опасные для большой железы.

Во-первых, тот, кто часто употребляет алкоголь, понимает, что наутро будет плохо себя чувствовать, поэтому вместе

с коньяком или водкой принимает парацетамол, чтобы заранее снять головную боль. Но знайте, что такое сочетание вызывает токсическое поражение печени, что равнозначно гибели органа.

Во-вторых, мы все время забываем о том, что современная пищевая промышленность представляет собой не кухню, а химическую лабораторию. И вещества, поступающие из этой лаборатории в наш организм, в первую очередь губят печень и приводят к ее жировому перерождению. В частности, при злоупотреблении жирной пищей в печени возникает жировой гепатоз, когда ткани железы начинают замещаться жировой тканью. Со временем эта картина сменяется циррозом, поскольку его самой частой причиной является именно ожирение (а не злоупотребление алкоголем, как думают многие). Рано или поздно такая печальная история случается с каждым человеком, имеющим лишний вес.

И поскольку из монолога печени в начале этой статьи мы узнали о том, что этот орган может, но часто не успевает восстанавливаться, возникает вопрос: как ему в этом помочь?

В аптеках можно найти целую группу препаратов, помогающих восстанавливать печень: это гепатопротекторы. Сегодня они активно рекламируются, но есть ли доказательства того, что эти средства действительно способны защитить большую железу?

Чтобы понять, действуют лекарства или нет, проводят специальные научные исследования. Сначала пациентов, принимающих участие в исследовании, обследуют. Причем абсолютно одинаково: берут анализ крови, проверяют ферменты печени, проводят УЗИ органов брюшной полости. После этого разным группам пациентов дают определенные лекарства, ни сами пациенты, ни врачи не знают, кому что достанется. Все это делается по четкому графику, и такие клинические испытания длятся от нескольких месяцев до нескольких лет. Затем происходит оценка результатов каждого пациента, и специальные компании определяют — эффективно лекарство или нет.

Сегодня защита печени интересует многих врачей, ведь это не только орган пищеварения, но и орган, продуцирующий холестерин, а значит, он вовлечен и в сердечно-сосудистые проблемы. Не случайно люди с жировой болезнью печени так или иначе имеют более высокие риски инфарктов, чем пациенты без ожирения. Вот почему врачи уделяют особое внимание препаратам-гепатопротекторам: эти средства уменьшают повреждения в печени и воздействуют непосредственно на мембрану и гепатоциты (клетки печени), улучшая обменные процессы. Однако, несмотря на обилие препаратов в аптеках, далеко не все они хорошо изучены. Давайте рассмотрим именно те, которые прошли через многочисленные исследования.

К примеру, растительные препараты на основе **расторопши пятнистой** содержат флавоноид силимарин: сегодня существует около 56 исследований этого вещества, где изучалась его активность при различных патологиях печени. Есть веские доказательства того, что силимарин помогает при жировом гепатозе и алкогольном повреждении органа. Однако в отношении гепатитов В и С это вещество показало очень малые результаты эффективности (всего 4%).

Эссенциальные фосфолипиды — тоже очень распространенные гепатопротекторы, в их состав входит высокоочищенный экстракт бобов сои. Фосфолипиды способны встраиваться в поврежденную клетку печени, тем самым восстанавливая ее барьерные функции и улучшая ее способности. Одним из самых популярных фосфолипидов является **эссенциале форте Н**: исследованиями доказано, что этот препарат работает именно на этапе жирового гепатоза и при длительном приеме обладает позитивным эффектом (улучшение произошло у 68% больных). Фосфолипиды действительно показали свою эффективность при жировом гепатозе печени. Однако у пациентов, страдающих сахарным диабетом, не осложненным алкогольным поражением печени, более эффективен силимарин.

Одним из гепатопротекторных препаратов, оказывающих также желчегонное, холелитолитическое, гипохолестеринемическое, иммуномодулирующее действие, является **урсодезоксихолевая кислота (УДХК)**. Она встраивается в мембрану клеток печени и способствует стабилизации их структуры, защите гепатоцитов от повреждений солями желчных кислот. Кроме того, УДХК способна уменьшать склонность желчи к камнеобразованию и увеличивать в ней концентрацию всех нужных кислот, усиливать панкреатическую и желудочную секреции. Кислота обладает некоторым иммуномодулирующим действием, включается в иммунологические реакции в печени. По данным исследований, курс лечения УДХК способствует снижению активности ферментов АЛТ, АСТ, ГГТ и уровня фиброза печени. Кроме того, многими исследователями было продемонстрировано благоприятное действие УДХК в предотвращении злокачественных новообразований печени и ЖКТ. И, наконец, еще одной сферой применения УДХК ученые называют кардиопротекцию (защиту сердца и профилактику инфаркта) и рекомендуют использовать ее в сочетании со статинами. В первую очередь препараты урсодезоксихолевой кислоты назначают, чтобы снизить нагрузку на орган. Особенно это актуально для тех пациентов, которые принимают несколько лекарственных средств одновременно.

Еще одна группа гепатопротекторов — производные аминокислот (**адеметионин**): их исследования сегодня ведутся, но пока эти препараты имеют весьма шаткую доказательную базу.

Принимать гепатопротекторы необходимо 12-24 недели (именно такой период брали в исследованиях) под врачебным контролем. Пить их самостоятельно рискованно.

Лечением народными средствами (в частности, **отваром из расторопши пятнистой**) тоже не следует злоупотреблять, так как при частом приеме любые травяные отвары становятся токсичными для печени.

Несмотря на то, что печень способна к самовосстановлению, этот период занимает немало времени — от полугода

до двух лет. Гепатопротекторы могут ускорить этот процесс, но не намного. Поэтому стоит набраться терпения и принимать их курсами, которые назначит врач.

Травы, которые могут навредить

Вся Россия любит травы: их собирают, высушивают, заваривают, делают из них настойки, стараясь помочь своему организму. Но порой эта помощь оборачивается вредом. Давайте рассмотрим травы, которые при определенных обстоятельствах способны навредить печени.

Начнем со **зверобоя**. Огромное число россиян принимают препараты-статины, снижающие уровень холестерина, а порой и спасающие жизни, предупреждая инфаркт или инсульт. Но если параллельно со статинами употреблять одну из самых популярных трав — зверобой, то он будет мешать усвоению препарата. Дело в том, что статины снижают уровень производства холестерина в печени, а зверобой этот эффект тормозит. Поэтому многие пациенты, любящие чай со зверобоем, не подозревают о том, что травяной напиток попросту блокирует действие статина, отправляя этого пациента в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям.

Трава мать-и-мачехи тоже известна всем с детства: ее обычно настаивают и принимают как отхаркивающее средство при кашле. Из этой травы был выделен некий гликозид (вещество растительного происхождения), который исследовался на крысах. Одним животным кололи малую дозу гликозида, другим — большую, третьим не делали никаких уколов. У 30% получавших большую дозу развился рак печени с метастазами, у получавших малую дозу — рак без метастазов, у не получавших инъекций печень осталась здоровой. Так что делайте выводы.

Экстракт зеленого чая. Речь идет не о листовом напитке, который все мы завариваем и пьем, а о капсулах и таблетках, содержащих вещество эпигаллокатехин галлат. Исследова-

ния показали, что зеленый чай в таком виде может нанести печени серьезное токсическое поражение.

Подружитесь со своей печенью

В первую очередь не игнорируйте прививки от гепатитов В и С, а также раз в 5-7 лет – ревакцинацию от этих заболеваний.

Ради печени стоит пить кофе, ведь этот напиток защищает самую большую железу.

Будут полезны ягоды, богатые антоцианами (группа водорастворимых пигментов, которые окрашивают фрукты и овощи в яркие тона – фиолетовый, красный, желтый, синий): черная смородина, голубика. Достаточно 150 г в день, чтобы печень хорошо себя чувствовала. Кроме того, печень заинтересована в хурме – 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.

Тем, кто полагает, что печень обязательно нужно очищать, скажу: не стоит постоянно проходить так называемые детоксы (программы очищения), делать коктейли из свекольного сока и активированного угля. Просто перестаньте «бомбить» свою печень: если ей не мешать, она восстановится сама. Достаточно всего месяца без алкоголя — и воспаление в ней снизится. Что касается неалкогольной жировой болезни печени, то здесь придется наладить питание и немного поухудеть: потеряв всего 5% веса, можно снизить уровень жира в печени на 30%.

**Глеб БАРАНИУК, врач-гепатолог,
гастроэнтеролог.**