

ПЕЧЕНЬ – «ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ»

Среди желудочно-кишечных проблем львиную долю составляют неполадки с печенью. Однако даже чреватые опасными последствиями изменения самой большой железы организма поддаются лечению. По просьбе корреспондента «ЗОЖ» Юлии Кирилловой доктор медицинских наук, профессор Наталия Андреевна БРЕДИХИНА рассказала, как бороться с жировой болезнью печени.

Печень — главная биохимическая лаборатория нашего организма. Играя решающую роль в жизнеобеспечении человека, она отвечает за очистку крови, поддерживает обмен веществ и процесс пищеварения, потому часто ее называют «вторым сердцем». И немудрено, что сбой, при котором отмечается избыток триглицеридов уже при наличии более 5% жира в печеночных клетках от всей ее массы, грозит множеством неприятностей. Жир начинает окисляться, а это прямой путь к воспалению. Между тем ожирение печени — обратимый процесс. Коварство этого «молчаливого» дегенеративного процесса в том, что он никак себя не проявляет. Мы ведь обычно не обращаем внимания на общий дискомфорт, недомогание, тошноту и слабость. Как правило, лишь при обследовании врач попутно выявляет жировую дистрофию печени. Выявить первые жировые изменения, независимо от причины поражения, помогает УЗИ брюшной полости. Помимо УЗИ для уточнения диагноза могут понадобиться анализы крови, другие обследования.

УКРОТИТЕЛИ ПАТОЛОГИИ

Жировая болезнь печени встречается у людей разного возраста, хотя

чаще бывает у женщин старше 40-60 лет. Нарушения обмена (липидного, углеводного, мочевой кислоты) нередко начинаются с жировых сбоев в клетках печени (гепатоцита). И эти изменения, как правило, сочетаются с ожирением, сахарным диабетом 2-го типа, повышением артериального давления. Поэтому «жирная» печень нередко является виновницей заболеланий сердечно-сосудистой системы. А совокупность симптомов, отражающих обменные нарушения, увеличивает риск инфаркта или инсульта. Если пациент — диабетик, он должен наблюдаться у эндокринолога, соблюдать диетический режим, принимать препараты, нормализующие уровень сахара в крови. Если повышен уровень холестерина, необходимо из-за сердечно-сосудистых угроз наладить липидный обмен. Значит, путь лежит к терапевту, кардиологу. В лечении пациентов с «дистрофичной» печенью, страдающих ожирением, сахарным диабетом или повышенным давлением, требуется коррекция всех состояний.

Часто врачи прописывают лекарства, снижающие выработку печенью холестерина (например, статины **липримар, крестор**). Однако эти препараты могут усугубить ее жирность, поэтому важен

контроль, лекарства подбираются индивидуально. Поиски новых методов терапии привели к лечению с помощью эссенциальных фосфолипидов, которые восстанавливают структуру мембран клеток печени, встраиваясь в поврежденные, и тормозят развитие фиброза. Это препараты из соевых бобов (**эссенциале форте, эсливер форте, эслидин, фосфоглиб**) и на основе штамма гриба (**флоравит**). В их состав добавляют витамины, аминокислоту, солодку. Прием — по 1-2 капсулы во время еды трижды в день на протяжении 3 месяцев по 1-2 курса в год. Флоравит — двумя курсами в год: водный — в течение месяца по 1 ст. ложке перед ужином, масляный — по 1 ч. ложке перед завтраком (противопоказание — камни в желчном пузыре). Так нормализуют функции печени, жировой и углеводный обмены.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ РАСТОРОПША

Целая группа эффективных противовоспалительных средств — лекарства на основе расторопши пятнистой, активным началом которой служит содержащийся в растении силимарин. **Карсил, легалон, силимарин, сибектан, силимар, силимарина седеко** предотвращают повреждения здоровых клеток и восстанавливают пострадавшие. Силимарин не дает ядам проникнуть сквозь мембрану клеток и нейтрализует уже затронувшие их. Препараты с расторопшей для «жирной» печени обычно назначают по 1 таблетке (или драже) 2-3 раза в день за 30 минут до или после еды, запивая водой. Курс — 1 месяц, спустя 1-3 месяца — повтор.

Пищевую добавку **ма-риол** — муку из семян расторопши употребляют по 1 ч. ложке 3-4 раза в день с салатом, кашей или с 0,5 стакана теплой кипяченой воды за 20-30 минут до еды. Курс — 1 месяц. Годится и домашний рецепт.

● **Залив 1 ч. ложку семян расторопши стаканом кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Пьют горячим, небольшими глотками за полчаса до еды и перед сном в течение месяца. Для усиления действия настой можно смешивать с чаем из мяты перечной.**

● **Залив растертые в порошок 30 г семян расторопши 0,5 л воды, кипятите до упаривания наполовину объема жидкости, процедите и пейте по 1 ст. ложке каждый час. Курс — месяц.**

Среди препаратов на натуральной основе назову еще **овесол, тыквеол**, а также, создаваемый пчелами из цветочной пыльцы «хлеб» для вскармливания личинок — **пергу**. Богатые ненасыщенными жирными кислотами, питательными веществами, витаминами, микроэлементами, флавоноидами, эти средства помогают печени обрести прежнюю здоровую форму и хороши для профилактики.

● **Для улучшения детоксикационной функции печени и регуляции жирового обмена «пчелиный хлеб» употребляют по десертной ложке без верха (10 г) дважды в день за 10-15 минут до еды (но не перед сном!) в течение месяца. В таких же дозах принимают и пчелиную пыльцу.**

● **Из-за горького вкуса перга лучше идет с медом. В смеси 1:1 сначала принимают до еды 3 раза в день по 1 дес. ложке, через 1-2 недели — по 1**

ст. ложке, разведенной теплой кипяченой водой. Курс — 3-4 месяца с перерывом после 4-6 недель на 2-3 недели.

НОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Первостепенное значение в лечении жировой болезни печени имеет изменение образа жизни. Увеличение физической активности — самый простой и наиболее эффективный метод воздействия на нарушение обменных процессов. Физкультура практически не имеет противопоказаний и не дает побочных эффектов. Это может быть ходьба — хотя бы час в день, зарядка, плавание, танцы, аэробика.

Другой не менее важный метод оздоровления касается отказа от алкоголя и курения. Чем глотать таблетки, проще избежать печеночных бед, соблюдая несложные правила. Дневной рацион советую разделить на 4-5 трапез небольшими порциями — часто, но не переедая. При выборе продуктов предпочтение отдайте тем, которые регулируют нарушения жирового обмена. Это богатые пищевой клетчаткой отруби, нерафинированное растительное масло (не более 1 ст. ложки в сутки и лучше льняное), птица и мясо молодых животных. Используйте свежие и сухие овощи, особенно богатые фосфолипидами бобовые и сою. Исключите из меню избыточные холестерин колбасы, сосиски, печень говяжью и трески, консервы, еду с пищевыми добавками, стабилизаторами, красителями. Рекомендую не увлекаться жирами и углеводами, тем более диабетикам и сердечникам. В рационе не должно быть жареных блюд, употребляйте любезные нашей печени

рыбу (жирную тоже), морепродукты, творог, мед, кашу и сок из мякоти тыквы, отвары овса, моркови (с ботвой), шиповника, листьев и ягод калины, брусники. Отмечу пищевые сорбенты, к которым относятся зерновые культуры (каши, хлеб, отруби), фрукты (в том числе сухие) и особенно печеные яблоки, а также груши, ягоды.

Для людей с излишней массой тела и ожирением реально достижимая цель — снижение веса на 7-10% в течение 6-12 месяцев в сочетании с физической активностью. Учтите, что быстрое похудение вредно для печени еще больше, чем лишние килограммы. Ускоренная потеря веса может усилить жирность печени.

В заключение несколько полезных рецептов:

● *Заварите 1 ст. ложку смеси семян расторопши, цветков ромашки, бессмертника, травы зверобоя, березовых почек, взятых поровну, 0,5 л кипятка, настаивайте час. Пейте по стакану (добавляя по 1 ч. ложке меда) 2 раза в день через 2 часа после или за 30 минут до еды в течение 2 месяцев. Проведите 3-4 курса в год.*

● *Отваренные в 1 л воды 1 стакан измельченных сухих груш и 4 ст. ложки овсяной крупы настаивайте 3 часа. Принимать советую по 3-4 стакана в день.*

● *Залив стаканом воды 1 ст. ложку смеси из корней и ягод шиповника, травы зверобоя, пустырника, фиалки трехцветной и хвоща полевого, взятых в равных долях, кипятите 10 минут, остудите и процедите. Пить советую по 1/4 стакана 4 раза в день.*

Словом, работа «фабрики здоровья» организма без забастовок — в ваших руках.