

ЗАЩИТИТЕ ПЕЧЕНЬ ОТ... ЛЕКАРСТВ

Самый большой орган человека – печень участвует в пищеварении, кроветворении и всех видах обмена веществ. Одна из важнейших ее функций – детоксикационная – обезвреживание ядовитых веществ и эвакуация отходов. Но этот орган, как никакой другой, испытывает сегодня массированный натиск лекарственных средств, которые не только лечат, а нередко и калечат. Частота их побочных явлений за последнее десятилетие нарастает. Мы еще не знаем свойств и механизмов действия отдельных медикаментов, случается, неумело используем их: то опыта не хватает, то доверяем рекламе. Да и рецепта для покупки часто не требуется, не соблюдаем дозировку и режим приема. А хронические недуги печени, вроде гепатита, алкогольного поражения или жирового гепатоза, получили очень широкое распространение и служат факторами риска осложнений медикаментозной терапии. К тому же побочное действие лекарств при приеме даже адекватных доз для лечения и профилактики бывает непредсказуемо.

Известно более 1000 лекарственных губителей печени, способных вызвать от минимально обратимого дефекта до неалкогольной жировой болезни, хронического гепатита, цирроза и печеночной недостаточности. Возникновение патологии преимущественно зависит от дозы и длительности использования таблеток, а одновременный прием более 6 любых из них всегда приводит к повреждению нашей «фабрики здоровья». Особенно уязвимыми оказываются дети до 3 лет и взрослые старше 40. С возрастом увеличиваются частота и тяжесть подобных поражений. По сравнению с мужчинами женщины чаще становятся жертвами лекарственного натиска. Генетические особенности тоже иногда сказываются, вызывая застой желчи (холестаз). Несмотря на

низкие дозы препаратов, усиливает патологические реакции употребление алкоголя.

Лекарства воздействуют на печеночную клетку (гепатоцит) большей частью в зависимости от их восприимчивости, токсичности и дозы препарата. Прямая «атака» парацетамола, кетоконазола, антибиотиков на печеночную клетку обычно заканчивается гибелю гепатоцитов. Через продукты преобразования лекарств – метаболиты идет не прямое отравляющее влияние. Возможно и объединение этих вариантов гепатотоксикоза. Деградация печени появляется спустя неделю – три месяца с начала приема лекарства. Виновниками могут быть различные медикаментозные группы: антибиотики (тетрациклин, эритромицин), противоглистные препараты (мебендацил),

зол), противогрибковые средства (кетоконазол, флуконазол). Среди нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) – наиболее применяемый во всем мире диклофенак – для лечения суставов и позвоночника проявляет свою токсичность спустя 1–11 месяцев со дня приема. Перечень «вредителей печени», к сожалению, можно продолжать и продолжать. Это ацетилсалicyловая кислота (аспирин) и некоторые статины, жаропонижающий анальгетик парацетамол, снижающий уровень мочевой кислоты в крови аллопуринол, оральные контрацептивы, гипотензивные средства (нифедипин, эналаприл), антидепрессанты (амитриптилин), транквилизаторы (диазепам), препараты железа и мочегонные (фуросемид, гидрохлоротиазид). Нередко в этом списке фигурируют и лекарственные травы, рекомендуемые как безопасные, вроде валерианы, некоторые китайские препараты растительного происхождения.

Кстати, любое хроническое заболевание печени стимулирует развитие лекарственного гепатита. А это токсическое воспаление – лидер по распространению печеночных недугов. Острое начало возникает через 5–7 дней приема противотуберкулезных изониазида и рифампицина, гипотензивного средства метилдопы и противогрибкового низорала. Лекарственный гепатит иногда протека-

ет скрытно, без острой фазы, с общей слабостью, недомоганием, снижением трудоспособности (астенией). Деградация печени в этих случаях обнаруживается как случайная находка в анализах крови (биохимия крови). А вообще диагноз лекарственных поражений печени называют диагнозом исключения. Для его постановки требуется тщательное обследование для выявления других возможных причин возникших симптомов и изменения показателей. Исключив вирусное, алкогольное и другие повреждения печени, проанализировав принимаемые препараты и печеночные пробы лабораторной диагностики, дополняют обследование УЗИ желчного пузыря (для подтверждения отсутствия камней).

Биохимические изменения крови нормализуются через две недели при полной отмене препарата, вызвавшего нарушения функций печени. Вспоминаю молодого человека, лечившегося у дерматолога от угрей на лице акнекутаном (изомер витамина А). Через месяц полугодового курса приема препарата при контролльном анализе крови обнаружилось лекарственное поражение печени. Пришло акнекутан заменить на легалон и хофитол. Спустя месяц биохимический анализ крови показал нормализацию печеночных показателей. Кстати, в диагностические критерии обязательно входят данные лабораторных

анализов после отмены и возобновления приема потенциально токсичного средства.

Лучше избегать тех лекарств, которые при прохождении через печень распадаются на токсичные вещества. Поэтому лечение в основном сводится к отмене гепатотоксических препаратов с регулярным повторением биохимических анализов. Улучшение наступает через 1-2 недели после отмены вредоносного лекарства.

Застой желчи (холестаз) разрешается медленнее. Пребывания в стационаре большинству пациентов не требуется.

Объем индивидуальной медикаментозной терапии, дозы и продолжительность лечения корректирует врач. Чтобы избежать хронизации токсического процесса и устранения выраженных нарушений функции печени, рекомендуется использовать гепатопротекторы. Эссенциальные (то есть незаменимые врожденные) фосфолипиды применяют по 1-2 капсулы с едой трижды в день на протяжении 3 месяцев по 2-3 курса в год для нормализации функции печени, жирового и углеводного обменов. **Эссенциале-форте, эссливер форте, эслидин, флоравит** незаменимы для роста и развития клеток при их «ремонте» во имя возрождения. Но фосфолипиды предназначены для строительства всех клеток организма, недостаток печеночной избирательности умаляет ценность их применения. Противовоспалительным, антифиброзным и

иммуномодулирующим эффектами обладают безопасные для нашего организма производные урсодезоксихолевой кислоты **урсосан и урсофальк** из медвежьей желчи.

Сегодня выпускается целая группа эффективных «печеночных» лекарств на основе расторопши пятнистой, активным началом которой служит содержащийся в растении силимарин. **Карсил, легалон, силимарин, сибектан, силимар, силимарина седико** предотвращают повреждения здоровых клеток и восстанавливают пострадавшие. Силимарин – прекрасный реставратор травмированных гепатоцитов. Это целый комплекс природных антиоксидантов, защищающих печень, мощное противовоспалительное средство. Обычное назначение – по таблетке 2-3 раза в день месячным курсом. Годится и домашний рецепт.

◆ Глотайте, запивая теплой водой или заваривая на 1 час стаканом кипятка 1 ч. ложку смолотых семян расторопши 3-4 раза в день перед едой. Курс – месяц-полтора.

Некоторые из энтузиастов народной медицины предлагают из семян расторопши холодным способом отжимать масло, которое рекомендуют принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды в течение 1-2 месяцев. А оставшийся после отжима шрот богат клетчаткой, которая борется с токсинами. Расторопша полезна и здоровым людям в качестве профилактического средства для ликвидации скопившихся токсинов.

Среди препаратов на натуральной основе можно назвать экстракт листьев артишока полевого **хофитол**, обладающий желчегонным, мочегонным и гепатопротекторным действием (по 2-3 таблетки в день перед едой 2-3 недели). БАД **овесол** на основе овса молочно-восковой спелости, желчегонных трав мяты и бессмертника, а также масла куркумы бережно «промывает» печень, освобождая от токсинов (2 таблетки в день). Аналогичны полезные свойства **тыквеола** (по 1 ч. ложке за полчаса до еды 3-4 недели), а также создаваемого пчелами из цветочной пыльцы «хлеба» для вскармливания личинок – **перги**.

Богатые питательными веществами, витаминами и микроэлементами, эти средства помогают печени обрести прежнюю здоровую форму и хороши для профилактики. Например, предупредительный месячный курс приема ценнейшего сбалансированного витаминного комплекса – перги.

◆ «Глечинный хлеб» употребляют по 1 дес. ложке (10 г) дважды в день за 10-15 минут перед едой. (Из-за горького вкуса – лучше с медом).

◆ Для налаживания обмена веществ 180 г меда и 50 г перги заливают 800 мл кипяченой воды комнатной температуры и размешивают минут 10. Выдерживают настой несколько дней. Когда он забродит, пьют по стакану за полчаса до еды.

◆ Фитотерапевты рекомендуют укреплять работоспособность печени с помощью злост-

ного сорняка – **курчавого щавеля**. Он выводит всю дрянь из нашего организма, включая даже радионуклиды. Стаканом холодной воды заливают 1 ст. ложку измельченного корня, кипятят 5 минут под крышкой и, настояв 20-30 минут, пьют горячим по 0,5 стакана в день на протяжении месяца. После недельного перерыва курс повторяют.

◆ *При больной печени хорошо помогает и питье 0,5 л сока из перемолотых на мясорубке листьев **лопуха**, отжатых через 2 слоя марли. Принимают по 1 ст. ложке перед застольем, заедая горечь. Курс – неделя. После недельного перерыва – повтор.

Способствуют освобождению организма от токсинов поглощающие их сорбенты – **активированный уголь, полифепан, смекта**. Например, из этой же серии **энтросгель** разводят в воде (1:3) и принимают по 1 ст. ложке трижды в день до или после еды. Помогает и вымывающее из организма отраву обильное питье – до 2,5 л в день. Конечно, ускоряет восстановление и нормализацию функций печени соблюдение щадящей диеты с исключением тяжелой пищи, жирных, жареных, острых блюд и специй. А для профилактики следует впредь не принимать лекарств без назначения врача и соблюдать его рекомендации по приему препарата. Надо внимательно читать аннотации и знать медикаменты, ранее вызывавшие нежелательные реакции.

Наталья БРЕДИХИНА,
профессор, доктор
медицинских наук.