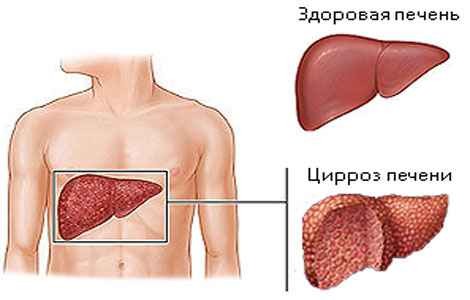
**Рубрика «советует врач»**

**Как сохранить здоровье печени**

Печень - важный орган, который выполняет множество функций в организме человека. Одна из самых важных функций печени – барьерная: пропуская через себя кровь, печень забирает из нее токсины, перерабатывая их в менее вредные и легко выводимые соединения. Но существует немало факторов, которые вредят печени, затрудняют ее работу, и в конечном счете могут стать причиной заболеваний. Одним из часто встречающихся заболеваний печени является цирроз.

**Цирроз печени**

**Цирроз** – заболевание, характеризующееся структурными изменениями печени. При циррозе наблюдается образование рубцов на тканях печени и ее сморщивание. Пораженный орган не способен в полной мере выполнять свои утилизирующие функции, поэтому отравляющие продукты жизнедеятельности человека попадают в кровь. В результате нарушается деятельность других систем и органов.



**Причины цирроза печени**

В современной жизни самой распространенной причиной развития заболевания ***является хронический алкоголизм.*** Некоторые люди сильно заблуждаются, наивно полагая, что циррозом можно заболеть только от употребления некачественного алкоголя. На самом деле, даже качественные дорогие напитки содержат этанол, который убивает здоровые клетки печени, и после 15 лет пьянства вероятность появления алкогольного цирроза очень велика. Особенно уязвимы перед алкогольным циррозом женщины.

Также, цирроз развивается по причине ***поражение организма вирусным гепатитом B и C,*** который может протекать бессимптомно. Длительное нарушение оттока желчи, связанное с закупоркой внутрипеченочных или внепеченочных желчных путей тоже может являться причиной цирроза. Некоторые лекарственные препараты могут оказывать серьезное негативное влияние на печень. Их длительный прием может стать причиной развития цирроза.

***Самыми опасными являются алкогольно-вирусные циррозы. Они чаще всего переходят в рак печени и протекают особенно тяжело.***

**Проявления**

Начальная стадия цирроза проявляется в общей слабости, снижении аппетита. Больного беспокоят ноющие боли и ощущение тяжести в правом подреберье или в верхней половине живота. Это происходит за счет увеличения печени в размерах. Далее больной жалуется на частые головные боли, нарушение внимания и памяти, что связано с накоплением в крови не обезвреженных печенью токсических веществ. Резко «вырастает» живот. Это свидетельствует о накоплении жидкости в брюшной полости.

По статистике, 80% циррозов протекают незаметно, не привлекая внимание ни больного, ни врача. Иными словами, наша печень до самого последнего момента работает на износ, не подавая сигналов бедствия. Правда, кое-какие «знаки» мы от нее иногда получаем. Настораживающими симптомами являются: потемнение мочи, склонность к «синякам», покраснение ладоней и появление сосудистых «звездочек» на коже лица и тела.

Многие из нас не обращают внимания на эти «пустяки» и обращаются к врачу уже с осложнениями цирроза: накопление жидкости в животе (асцит), кровотечение из пищевода и желудка, желтуха и др. Между тем, именно так развивается 60-90% рака печени. Причем, ранняя его стадия по своим проявлениям, практически, неотличима от прогрессирующего цирроза. Поэтому без правильной всесторонней диагностики не обойтись. Очень важно, чтобы люди заботясь о своем здоровье, не допускали серьезных ошибок, которые в дальнейшем могут привести к циррозу печени.

**Типичные ошибки**

Большинство людей делают три серьезных ошибки:

1. Не обращаются к врачу, чтобы проверить свое здоровье, когда есть повод для опасений (частое употребление алкоголя), а тем более при первых признаках неблагополучия.
2. Обращаются поздно, когда симптомы цирроза печени становятся ярко выраженными.
3. Обращаются к не профильным специалистам или проходят недостаточное обследование.

## Диагностика

Диагноз цирроза печени на ранних стадиях представляет значительные трудности, поскольку заболевание развивается постепенно и вначале не имеет выраженных проявлений.

Существенное значение в распознавании цирроза печени имеют ультразвуковые, рентгенологические методы исследования. Довольно точную информацию о состоянии печени при циррозе можно получить с помощью компьютерной томографии.

Решающее в диагностике цирроза значение имеет исследование ткани печени, полученной при пункционной биопсии — слепой или прицельной, проводимой под контролем ультразвука или при лапароскопии.

**Профилактика**

Одной из первейших профилактических мер является отказ от алкоголя или, по крайней мере, умеренное его употребление. Имеются в виду алкогольные напитки любого характера и с любым содержанием этанола. Дело в том, что развитие цирроза связано не с видом напитка, а с суммарным количеством этилового спирта.

**Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, употребление даже небольших доз алкоголя (более 0,33л пива в день) является злоупотреблением.**

Защититься от заражения вирусами гепатитов тоже можно. Для этого в первую очередь необходимо знать путь заражения – гепатиты B, C и D передаются при контакте с кровью инфицированного человека.

Кроме того, следует серьезно подойти к вопросам правильного питания, в частности ограничить себя в употреблении жирной пищи и «фастфуда».

* Ешьте больше клетчатки: свежие овощи и фрукты, хлеб из цельного зерна, крупы.
* Исключите белок или рассчитайте оптимальную норму: умножьте свой вес в килограммах на 0,8. Например, человеку весом 73 кг требуется 64 г белка в день.
* Лишние калории могут вызвать жировые отложения в печени. В суточной норме должно быть не более 30% поступающих с жирами калорий.
* Избегайте голодания, быстрого сброса веса и экстремальных диет – они могут стать серьезной нагрузкой на печень. Оптимальный темп для похудения – 0,5-1 кг в неделю.
* Пейте воду – от 1 до 2 литров в день.
* Посвящайте, по меньшей мере, полчаса в день активным физическим нагрузкам.
* Ограничьте употребление алкоголя! Почти все знают, что печень работает как фильтр, и алкоголь в больших количествах может сильно ей повредить.

******

Реализация этих мероприятий оказывает отчетливое влияние на продление продолжительности жизни больных малоактивными и неактивными формами цирроза печени, которые охватывают около 80% всех больных распространенными формами цирроза печени.

## ****Что может сделать ваш врач?****

Цирроз печени - не смертельное заболевание, его нужно и можно эффективно лечить.

Наблюдение и лечение больных циррозом печени должно проводиться ***только в специализированных лечебных учреждениях***.

***Выбор оптимальной схемы лечения для конкретного пациента может сделать только врач! Заниматься самолечением опасно!***

* По возможности медики устраняют причину заболевания, например при алкогольном циррозе печени исключают алкоголь, при вирусном циррозе назначают [противовирусное](https://health.mail.ru/drug/rubric/J05/) лечение.
* При неэффективности консервативного (медикаментозного) лечения больные включаются в лист ожидания для пересадки печени.

***Успех в лечении больного циррозом печени, может быть, достигнут только в случае строгого выполнения советов врача и ведения здорового образа жизни.***

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2015г.