# Ожирение печени: причины заболевания, проявление и питание

Гепатоз – это хроническое заболевание. Оно связано с дистрофическими явлениями клеток. Воспаление клеток отсутствует, однако главный **признак жирового гепатоза печени** – это превращение гипотоцитов (обычных клеток печени) в жировые. В результате нарушается обмен веществ. Болезнь сложно выявить на ранней стадии по причине неявных признаков болезни. А также её сложно искоренить.

## Виды гепатоза

Для гепатоза характерны изменение размеров, структуры и обмена веществ в печени. З**аболевание**, которое сказывается на функционировании всего организма, имеет несколько видов. Классификация основывается на проявляемых признаках болезни:

1. Острый. Это классическая форма заболевания при которой наблюдается токсическая дистрофия. Изменение структуры печени вызвано воздействием на неё токсичных веществ, чаще всего **алкоголя**. В иных случаях яды попадают в организм против воли человека – опасные грибы, некачественная пища.
2. Жировой. Также известен как **стеатоз**. Это хроническая форма гепатоза. Она возникает из-за **ожирения** печени и изменения её структуры. Если заболевание запустить, то велик риск развития цирроза. Хроническая патология **органа** чаще всего возникает из-за злоупотребления спиртным.
3. Пигментный. Это наследственное заболевание. **Проявление** заболевания начинается с ранних лет. Выявляют его по хронической желтухе. Структура печени при этот не подлежит изменениям.
4. Холестатический. Данная форма **проявляется** при сбое оттока желчи или при слабом поступлении её к двенадцатиперстной кишке. На клеточном уровне происходит интоксикация печени желчью. Чаще всего возникает у беременных. Если запустить **болезнь**, то она перерастёт в гепатит.

Ниже пойдёт речь о жировой форме болезни.

## Стадии заболевания

В результате заболевания простые жиры начинают скапливатсья в **клетках** печени – гепатитах. В результате наблюдается дистрофия их функций, а ткань перерождается в жировую. По итогу печень становится не в состоянии выводить из организма токсичные вещества. Жировой гепатоз имеет 3 **стадии**:

1. Очаги накопления. **Жировые** клетки начинают скапливатсья в отдельных местах плёночной ткани. При этом расстояния между ними небольшие, расположены они кучно.
2. Процесс разрастания. Скопившееся клетки начинают существенно увеличивать площадь своих владений. Между ними вырастает соединительная **ткань**.
3. Формирование участков поражения. В месте массового скопления жира формируется крепкая соединительная ткань. Это приводит к ещё большему **ожирению**.

## Причины и симптоматика

Болезнь имеет хроническую форму, поэтому для её возникновения и **развития** требуется систематическое и длительное нарушение питания, частого попадания токсинов в организм.

Возникает болезнь по следующим **причинам**:

* значительное количество потребления спиртных напитков;
* переедание;
* наличие сахарного диабета;
* большое количество глюкозы в крови.

Названные факторы способствуют повышенной концентрации жиров и токсинов в крови. Поскольку печень является фильтром организма, то она не успевает перерабатывать большое количество вредных веществ – они начинают скапливаться.

Обратите внимание! Неблагоприятный радиационный фон тоже выступает в качестве **причины** гепатоза.

**Для жирового перерождения печени характерны следующие признаки и симптомы**:

* дисбактериоз;
* лёгкая потеря зрения;
* тяжесть в правом боку;
* рвотные позывы;
* бледная кожа.

Представленные факторы позволяют узнать о заболевании. При жировом **гепатозе печени симптомы** ярко проявляются спустя некоторое время. Но делают это стремительно, так что ошибиться нельзя. Важно, чтобы диагностирование болезни произошло как можно раньше. Для этого нужно обязательно использовать **УЗИ.**

## Проведение лечения

Как только признаки болезни обнаружены перед врачами и пациентом встаёт вопрос **как лечить жировой гепатоз печени.** Лечение сводится к следующим действиям, которые нужно выполнять в совокупности:

1. Снизить вес больного, если он избыточный.
2. Скорректировать систему питания.
3. Понизить уровень триглицерида и холестерина с сахаром.
4. Свести на нет потребление спиртных напитков.

В первую очередь понадобится применение **препаратов**:

1. Для снижения чувствительности к инсулину. Этим врачи добиваются того, чтобы понизить количество рубцов и уменьшить **дистрофию**.
2. Для понижения количества жира в крови. Для этого обычно используется Лопид. Поскольку жировой гепатоз вызван жировыми клетками, то нужно от них избавляться, иначе проку от лечения не будет.

Понизить вес организма можно при помощи **диеты**, а также путём занятия физической культуры. Желательно совмещать эти вещи, чтобы активнее сжигать калории, количество которых нужно уменьшить. Врач и настоятельно рекомендуют изменить образ жизни для скорейшего выздоровления. Это касается всех факторов: питания, занятий спортом. Если работа сидячая, то нужно больше двигаться. **Народные** методы лечения тоже не будут лишними.

## Правильная система питания для лечения

Поскольку заболевание выражено обилием жировых клеток в печени, то избавление от них нужно проводить путём изменения **меню**. Это нужно чтобы заставить организм не запасать жир, а сжигать его. К этому сводится **питание при жировом гепатозе печени** и вытекающие отсюда запреты.

Запрещено употреблять следующую пищу:

* жареные и жирные продукты;
* впадать в крайность и голодать, пытаясь резко снизить вес;
* применять **лекарства** для похудания.

Обратите внимание! **Диетический** набор пищи должен иметь минимальное количество жиров.

Первое правило – это нельзя голодать, потому что так изменится метаболизм. Следующие поступления пищи будут перерабатываться не целиком в энергию – часть будет отложена в виде жира. И лечение пойдёт насмарку. При болезни достаточно сбрасывать 500-700 гр. в **неделю**.

Что касается **медикаментозного** лечения, то таблетки следует принимать с осторожностью, поскольку они негативно воздействуют на **печёночную** ткань, а она уже ослаблена.

При **жировом гепатозе печени меню и диета** должны строится по следующим правилам:

1. Употреблять продукты с большим содержания белка.
2. Вести активный образ жизни без употребления продуктов с большим содержание жира;
3. Применять препараты с витаминами В12 и фолиевой кислотой, а также другие полезные **средства**, чтобы улучшить пищеварение;
4. Есть мелкорубленную пищу, которая приготовлена на пару.

Правильная диета должна помочь вывести из организма жиры, а препараты помочь предотвратить **диффузные изменения печени по типу жирового гепатоза.** При правильном лечении острая форма заболевания должна сойти на нет, а печень восстановиться.