

## **«Необходимо взять за правило - один раз в год сдавать анализ крови»: как защитить печень от болезней и сохранить здоровье надолго?**

*Печень — уникальный орган, значение которого трудно переоценить. Он ежедневно защищает наш организм, выполняя более 500 жизненно необходимых функций. Но часто этот молчаливый герой сам требует особого внимания с нашей стороны.*

*Доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, главный внештатный гастроэнтеролог Министерства здравоохранения Свердловской области, заведующая гастроэнтерологическим отделением Свердловской областной клинической больницы № 1 Елена Николаевна Бессонова рассказала о причинах болезней печени, их симптоматике и мерах профилактики.*

### **- Елена Николаевна, расскажите об особенностях заболеваний печени. Какие из них наиболее опасны?**

- Болезни печени с твердой уверенностью можно назвать глобальной проблемой человечества. Количество смертей от этих заболеваний велико и, к сожалению, согласно прогнозам ученых, оно будет и дальше увеличиваться. Из всей структуры летальных случаев от болезней органов пищеварения 40-50% приходится на смерти от болезней печени. На сегодняшний день медицина добилась крупных успехов в лечении этих заболеваний. Были достигнуты положительные результаты в борьбе с вирусными гепатитами. Появились новые эффективные препараты и теперь гепатит С является абсолютно излечимым заболеванием. В том случае, если пациент вовремя обратился к врачу. Гепатит В - контролируем при должной своевременной медикаментозной терапии. Врач может подобрать препараты, которые позволяют купировать размножение вируса.

Но есть заболевания, которые человечество пока не может победить. В частности, жировой гепатоз - заболевание, при котором в клетках печени накапливается излишний жир, что ведет к фатальным осложнениям, среди которых цирроз и рак печени. Именно они могут привести к медленной и мучительной смерти.

Еще одно опасное заболевание – это токсический гепатит. И причиной его появления может послужить не только алкоголизм. Про негативное влияние спиртных напитков на организм написано очень много. Отмечу только: мировым сообществом доказано, что безопасной дозы алкоголя не существует. Поэтому нашим пациентам мы говорим, что пить нельзя нисколько. И легкие, и крепкие напитки, содержащие спирт, должны быть под запретом. Второй причиной, которая приводит к развитию токсического гепатита, является чрезмерный прием лекарственных препаратов. Считается,

что, если человек принимает по 3-4 вида лекарств в течение дня, они уже могут вызывать определенные нарушения работы печени.

Да, есть медикаменты, которые мы не можем отменить или уменьшить их дозу. Например, при хронических заболеваниях. Такие пациенты вынуждены пить достаточно большое количество препаратов, потому что это для них жизненно необходимо. Но при этом важно контролировать состояние печени.

Но есть и другая группа средств – это БАДы, пищевые добавки, непроверенные таблетки для иммунитета и т.д., которые порой люди принимают бесконтрольно и в больших количествах. Их эффективность зачастую не подтверждена, взаимодействие с другими медикаментами не изучено, а состав не известен. Вот такие «волшебные пилюли» могут привести к тяжелым токсическим поражениям печени.

**- К каким последствиям все это может привести?**

- Как я уже сказала – это развитие цирроза и рака печени. Последний может развиваться и без цирроза, но чаще всего рак печени развивается в цирротически измененной печени.

Рак печени поддается терапии с трудом. Смертность от него высока. В нашем распоряжении есть методы лечения и цирроза, и гепатоцеллюлярного рака. Но зачем доводить себя своими собственными руками до таких состояний?

К нам приходят молодые пациенты в возрасте 35-40 лет с уже сформировавшимся циррозом печени. Порой люди игнорируют рекомендации лечащего врача и, уже имея сформировавшееся заболевание со всеми сопутствующими симптомами, продолжают принимать алкоголь, ошибочно полагая, что, если они себя хорошо чувствуют, то вполне можно и выпить.

**- Как вовремя выявить болезнь печени? Как понять, что работа этого органа нарушена?**

- Нужно помнить, что печень не дает болевого синдрома. Долгие годы человека может ничего не беспокоить до тех пор, пока болезнь не перешла в свою терминальную стадию. Поэтому к врачу пациент приходит уже тогда, когда у него развиваются признаки цирроза: желтуха, увеличение в размерах живота, отеки, снижение веса, кожный зуд и т.д. Когда начинают происходить уже необратимые процессы. Если гепатит вылечить можно, то цирроз – нет. Его можно попытаться остановить, купировать, контролировать, не давать ему развиваться. Но только если человек будет выполнять все рекомендации врача.

**- Что нужно делать, чтобы защитить печень, как не допустить болезни?**

- Необходимо взять за правило - один раз в год сдавать анализ крови. Ничего сложного в этом нет. Процедура доступна любому человеку. Исследование крови – одна из ключевых диагностических процедур для выявления патологий. Основываясь на полученных результатах, врач сможет сделать выводы о состоянии печени. И, при необходимости, своевременно назначить терапию.

**- Каковы основные меры профилактики заболеваний печени?**

- Полный отказ от алкоголя и бесконтрольного приема непроверенных лекарственных препаратов. Ежегодная сдача анализа крови. И своевременное обращение к специалисту. Крайне важно понимать, что все болезни печени могут быть предупреждены правильным образом жизни, своевременным выявлением и эффективной терапией.

**- Существуют ли какие-нибудь виды диет для поддержания здоровья печени?**

- Какой-то определенной «волшебной» специализированной диеты для печени не существует. Надо полноценно и правильно питаться. У многих людей проблема с питанием одна - мы едим редко, но много, потому что заняты в течение дня. Питаться необходимо три раза в день. Завтракать обязательно. В рационе должны присутствовать качественные, свежие продукты. Профилактика заболеваний печени подразумевает не только правильное питание, но и в целом здоровый образ жизни.

**- В завершение нашего интервью скажите, правда ли, что из-за регенерации печени особо и не надо переживать о ее состоянии? Восстановится ведь со временем...**

- Печень - удивительный орган. Она обладает потрясающей регенераторной способностью воспроизводить здоровые клетки. Но это происходит до определенного момента. Есть рубеж, когда печень перестает восстанавливаться. И никакие усилия не дают должного эффекта. У всего есть свой предел, этот ресурс не бесконечный. Он рано или поздно иссякает. Поэтому забота о своем здоровье позволит избежать неприятных неожиданностей и продлить жизнь.