

УДАР ПО ПЕЧЕНИ

Соблюдение простых правил поможет не навредить самому себе

О профилактике заболеваний печени рассказала врач-гастроэнтеролог ГКБ № 14 г. Екатеринбурга Эльза Мезенцева.

- Эльза Фанисовна, когда человеку стоит задуматься, что, возможно, есть какие-то проблемы с печенью?

- Симптомы заболеваний печени не специфичны, пациента ничего не беспокоит. Признаком может быть астенический синдром – утомляемость, снижение аппетита, нарушение сна или, наоборот, сонливость. Может быть дискомфорт в правом подреберье, тяжесть, чувство, что что-то мешает.

- Профосмотры позволяют выявлять заболевания печени на ранних стадиях?

- Обязательно нужно проходить профосмотр минимум раз в год, делать анализы. При необходимости терапевт направит к гастроэнтерологу.

Отмечу, что сама по себе печень не болит, у неё нет нервных окончаний. И, кстати, в правом подреберье находится не только печень. Хотя пациенты приходят и пытаются убеждать, что болит именно она.

- Это как в меме, когда доктор спрашивает пациента: «Вам диагноз ставить или вы со своим?»

- Да, жизненно... Не нужно заниматься самодиагностикой и самолечением, чтобы не навредить себе. К примеру, многие пенсионеры длительно и бесконтрольно принимают нестероидные обезболивающие препараты, что в итоге вызывает поражения печени. Или другой пример: люди пьют различные чаи для похудения, принимают БАДы, несертифицированные препараты, не задумываясь об угрозе токсичного воздействия. А потом у них выявляются воспаления и лекарственные поражения печени вплоть до циррозов. Поэтому напомним, что и лечение, и диету необходимо начинать с консультации врача и проводить под его наблюдением.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Практически все слышали про гепатит. Насколько он близко?

- Гепатит передаётся только через кровь, на работе или в транспорте риск заражения ничтожен. Но гепатит ближе, чем многие думают. Внепланово сдать анализы и провериться мы рекомендуем всем, кто подвергался инвазивным вмешательствам.

- Таким, как инъекции?

- Инъекции, операции, переливания крови. К этой группе процедур относятся также нанесение татуировок, пирсинг, маникюр и педикюр, даже визиты к стоматологу. Также фактор риска - секс с частой сменой половых партнёров.

- Какие анализы необходимо сдать?

- Нужно записаться на приём, врач проведёт осмотр, направит на общий анализ крови, биохимию, анализ на гепатиты и антитела.

Иногда анализы выявляют антитела. То есть контакт с инфекцией был, но организм с ней уже справился. Бояться и паниковать не нужно, это не

означает, что человек заражен. Для уточнения нужно будет сдать ПЦР-тест на наличие вируса в крови. И тогда уже лечащий врач будет дальше принимать решения.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

- Если человек здоров и хочет дальше оставаться здоровым, как поддержать свою печень?

- Первое - следить за весом и питанием. Стеатозом (жировой болезнью) печени страдает порядка 30% населения, а это прямое последствие общего ожирения. Жиры, быстрые углеводы, сахар – всё это приводит ожирению печени и в дальнейшем может привести к её разрушению. Второе – не злоупотреблять алкоголем.

- Что с медицинской точки считается злоупотреблением?

- Две рюмки крепких напитков или два бокала вина ежедневно уже гепатотоксично, особенно для женщин.

- Существует ли какой-то чудо-овощ или чудо-фрукт, полезный для печени?

- Печень «любит» овощи и несладкие фрукты разных цветов, зелень, растительное питание, которое не поднимает в крови уровень сахара и холестерина. Очень сладких фруктов стоит избегать, фруктоза в больших количествах для печени нежелательна. В первую очередь это относится, конечно, к людям с лишним весом и склонным к ожирению.

- Под запрет попадают даже фрукты?

- Всё можно, но в небольших порциях. Фруктозы много в яблоках, в грушах, в манго, в дынях и в арбузах, также её много в сухофруктах и свежавыжатых соках. Лучше выбрать цитрусовые или ягоды. И в целом избегать нагрузок на пищеварительную систему.

- Заболевания печени зависят от возраста человека?

- Нет. Но стабильно обследоваться нужно всем людям независимо от возраста. Отмечу, что детей с ожирением стало намного больше. Дети неправильно питаются и при этом практически не двигаются, сидят с гаджетами. Это сочетание ведёт к лишнему весу, а раз проблемы начинаются в раннем возрасте, то у взрослого человека всё усугубляется.