

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УЗ «Минский консультационно-диагностический центр»
Стеатоз печени

«Щади премного печень. От нее всех органов зависит бытие. Запомни, в ней основа всех основ: здоров дух печени – и организм здоров»

Абу Али ибн Сина «Канон врачебной науки»

Когда говорят о печени, всегда подчеркивают, что это жизненно важный и один из наиболее тяжело и постоянно работающих органов нашего тела. Она выполняет около 500 различных функций. Работу печени часто сравнивают кс непрерывным производственным процессом на крупном предприятии. Именно поэтому важно сохранить печень здоровой.

К основным функциям печени относятся детоксикационная. Потенциально токсичные соединения она обеззараживает, нейтрализует, превращает в водорастворимые формы, что позволяет их выводить в составе желчи и мочи. Клетки печени трансформируют все химические соединения, поступающие в организм – лекарственные препараты, консерванты, красители, алкоголь.

Печень участвует в процессе пищеварения, являясь самой крупной пищеварительной железой. Непрерывно в печеночных клетках синтезируется желчь, которая по желчевыводящим путям поступает в кишечник, где является одним из основных участников пищеварения. Желчь является активатором пищеварения, стимулирует перистальтику кишечника.

Обменная функция печени заключается в участии в углеводном, жировом, водном, минеральном, витаминном, гормональном. Здесь синтезируются холестерин, белки, жирные кислоты, факторы свертывания крови

Печень не только создает, но и сохраняет энергетические ресурсы. В клетках печени содержится гликоген.

Понятием «жирная печень» обозначают патологическое состояние, которое в медицинских диагнозах может звучать по-разному – жировая дистрофия печени, жировой гепатоз, стеатоз печени.

Протекает данное заболевание в два этапа:

Первый этап – жировой гепатоз, когда жир накапливается в печени, но функция печеночных клеток не нарушена. При прогрессировании процесса развивается второй этап – стеатогепатит. Это более выраженная и опасная стадия заболевания. Воспаленные клетки погибают и замещаются фиброзной соединительной тканью. Исходом стеатогепатита могут стать цирроз и рак.

Почему так происходит?

Накопление жира в клетках печени происходит постепенно, это довольно длительный процесс. Обычно при длительной жировой или токсической нагрузке на печень жировой гепатоз формируется к 40-45 годам. Сама возможность возникновения жировой дистрофии печени связана с тем, что печень играет ведущую роль в обмене жиров. Липиды поступают в гепатоциты из кишечника и из жировой ткани брюшной полости. При нарушении соотношения между количеством жира, проникающего в

печеночную клетку, и способностью клеток к его утилизации развивается жировая дистрофия печени. В начале процесса гепатоцитам удается активно перерабатывать и выводить жир. Однако, со временем они перестают справляться со своей функцией. Вместо того чтобы нормально работать, они увеличиваются в размерах, набирая жировые капли, которые растягивают печеночную клетку, разрушая клеточные структуры, наконец мембрана клетки не выдерживает и лопается. Клетка погибает.

Как выявить жировой гепатоз?

Диагноз жирового гепатоза ставится на основании анализа инструментальных методов (УЗИ органов брюшной полости) и лабораторных данных (биохимический анализ крови)

Как лечить жировой гепатоз?

«Здоровье гораздо больше зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»

Если говорить о рациональном питании, то специальной диеты не существует. Самый серьезный враг печени – переедание.

Любому человеку, а тем более страдающему ожирением печени, нужно знать, что печень «любит и не любит»

Не рекомендуется: маринованное, копченое, продукты, содержащие консерванты и стабилизаторы, острые блюда и приправы. Негативным образом на печени сказывается употребление редьки, чеснока, сала, жирного мяса (свинина, баранина, утка, гусь). Следует избегать любых маргаринов, майонезов. Алкоголь, как уже говорилось ранее также пагубно сказывается на функционировании печени.

Врачи рекомендуют переключить свое внимание на свежеприготовленную пищу без консервантов, все нежирные, приготовленные на пару блюда. В любом случае каждый день нужно есть овощи. Добавьте в рацион морковь, капусту, свеклу, помидоры, огурцы, кабачки, тыкву, петрушку, укроп, как видно, список довольно разнообразный. Из фруктов и ягод для печени особенно ценны бананы, яблоки, финики, чернослив. Из белковых продуктов предпочтительнее нежирная рыба (треска, камбала, хек). Снижение веса благоприятно влияет на течение заболевания.

Медикаментозную терапию рекомендуется обсудить в врачом.

Врач-гастроэнтеролог Целуевская Анастасия

