

Печень располагается в правой верхней части брюшной полости, прикрепляется связками к желудку, брюшной стенке, кишечнику и диафрагме (основной дыхательной мышце). Под печенью в специальном ложе находится желчный пузырь, который является резервуаром желчи – основного эмульгатора жиров, поступающих с пищей.

На микроуровне печень на 60-80% состоит из особых клеток шестиугольной формы – гепатоцитов, которые обладают интенсивным и высокоспециализированным обменом веществ, содержат многие ферменты, которых нет больше ни в каких тканях организма.

Печень – единственный орган у человека, способный к регенерации (самовосстановлению).

Основная задача печени заключается в обезвреживании чужеродных и вредных для организма веществ – аллергенов, токсинов, ядов – путем превращения их в более безвредные, менее токсичные или легче удаляемые из организма соединения. Это словно фабрика по переработке мусора. Также печень обезвреживает и удаляет из организма продукты обмена лекарств, гормонов, витаминов и, конечно же, алкоголя. Все эти процессы можно объединить одним словом – детоксикация. Как же это происходит? Печень – уникальна, в отличие от других органов кровоснабжение ее происходит не из одного источника, а из двух. Первый – печеночная артерия – приносит питательные вещества и кислород для самой печени, а второй – так называемая воротная вена – собирает «отработанную» кровь, содержащую токсины, от желудочно-кишечного тракта и направляет («возвращает») ее в печень, где при помощи специальных биохимических реакций и происходит детоксикация. Каждую минуту через печень прокачивается 1,5 л крови, что делает процесс очень активным. При печеночной недостаточности ресурсов органа не хватает, шлаки и токсины начинают всасываться в кровь и отравлять организм. При этом возможны такие симптомы, как тошнота, потеря аппетита, мышечные и головные боли, сухость кожи и зуд, резкая слабость, похудание, сонливость. Крайняя степень печеночной недостаточности – печеночная кома. По наблюдениям врачей, «выход» из печеночной комы почти невозможен, человек погибает.

В настоящее время очень широко распространены процедуры, называемые в народе «чистка печени». Эти слова просто режут слух грамотного доктора! Иногда такие «чистки», особенно у людей с камнями в желчном пузыре, приводят на операционный стол. Печень не нужно чистить, ее просто не нужно нагружать и замусоривать, а уж если чувствуете, что «грешите», позволяя себе лишнее, то дайте ей отдохнуть – не злоупотребляйте лекарствами и алкоголем, «посидите» хотя бы временно на диете (мы расскажем о ней подробнее чуть ниже), и тогда ваша печень будет вам благодарна.

Сегодня с появлением пищевых добавок, искусственных красителей, консервантов, с ростом потребления лекарств нагрузка на печень современного человека значительно возросла, ведь природой не было «запланировано» справляться с подобными трудностями. Недаром в последнее время все более востребованными становятся продукты с надписью «органик», то есть произведенные в экологически чистых условиях, без использования химических удобрений, антибиотиков и прочих «вредностей». Уверена, что именно такие продукты и растут на ваших огородах, дорогие читатели.

Сегодня наш разговор пойдет о печени, самой большой железе нашего организма. Значение этого органа переоценить очень трудно, без печени полноценная жизнь невозможна. Пожалуй, каждый из нас хотя бы однажды испытывал тяжесть в правом подреберье после пробежки или обильного застолья – это печень дает о себе знать из-за усиления притока крови и растяжения капсулы при повышении нагрузки.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПЕЧЕНИ

Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук



Другая, не менее важная функция печени – **обеспечение организма энергией**, здесь находится запас гликогена – особой формы углеводов, которые при необходимости расщепляются до глюкозы и фруктозы. Чаще всего это происходит, когда организму требуется быстро воспользоваться энергетическими ресурсами, например при кратковременной тяжелой физической нагрузке. При длительных и регулярных нагрузках в расход идут жировые запасы из подкожной клетчатки (поэтому, если хотите похудеть, нагрузки должны быть именно регулярными). Для создания депо углеводов печень превращает различные вещества (жирные кислоты, глицерин, молочную кислоту и др.) в гликоген, этот процесс называется глюконеогенез. При заболеваниях печени данная функция может быть недостаточной, тогда человек испытывает повышенную утомляемость, мышечную слабость, сонливость. Кстати, эти симптомы иногда являются единственным начальным проявлением болезни.

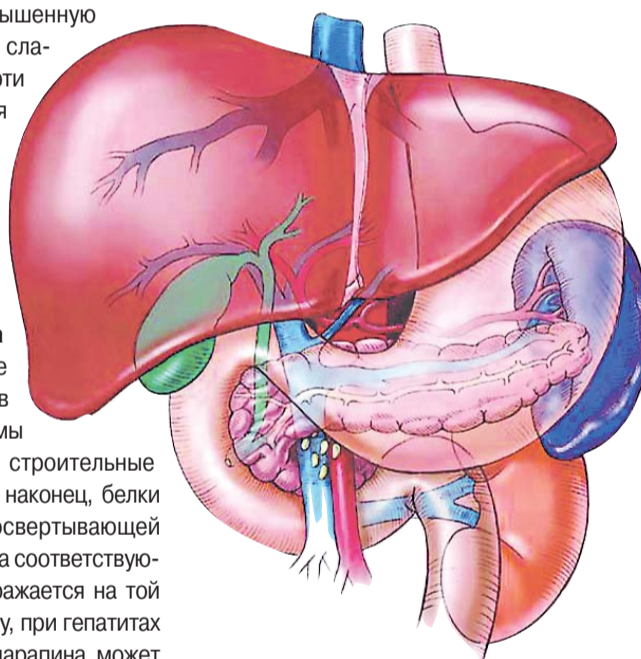
«Жизнь есть способ существования белковых тел», – сказал классик. **Синтез самых различных белков – также задача печени.** Это и транспортные белки для переноса гормонов и витаминов, и белки системы иммунитета глобулины, и строительные белки для других тканей, и, наконец, белки свертывающей и противосвертывающей системы организма. Нехватка соответствующих белков немедленно отражается на той или иной функции. К примеру, при гепатитах и циррозах печени любая царапина может довольно сильно кровоточить, а легкие ушибы сопровождаются обширными синяками (кровоподтеками). Нетрудно догадаться, что недостаток иммунных белков негативно отражается на способности организма противостоять инфекции.

Печень является **хранилищем некоторых витаминов** (особенно велики запасы жирорастворимых витаминов – А и D, а также В₁₂), а также депо ряда микроэлементов – железа, меди, кобальта.

Мы привыкли к мысли, что холестерин – это очень вредное вещество, получаемое с пищей. И это правда, но не совсем. Холестерин – очень нужный «строительный материал» для многих клеток, прежде всего для клеток головного мозга, где он входит в состав мембран. Кроме того, без холестерина невозможен синтез некоторых гормонов, прежде всего половых. Из какого же холестерина организм строит клетки? Оказывается, из того, который образуется в печени. Избыток жиров в пище приводит к нарушению синтеза холестерина, и количество его в крови повышается, что способствует атеросклерозу.

Для того чтобы хорошо переваривать пищу, нужен не только желудочный сок и

ферменты поджелудочной железы, также **необходимо достаточное количество желчи**, которую и вырабатывает печень. Желчь эмульгирует (то есть превращает в мелкодисперсную эмульсию) жиры, благодаря этому они легко всасываются в кишечнике. Злоупотребление жирами может привести к тому, что состав желчи изменится, в ней будет преобладать холестерин. А там и до камней в желчном пузыре недалеко. Казалось бы, удаление желчного пузыря могло бы избавить от неприятностей, приносимых камнями. Но в организме ни один орган, даже самый маленький, не является лишним. Непереносимость жареного и жирного, постоянный дискомфорт после еды, тошнота и боли в правом подреберье очень часто докучают пациентам с удаленным желчным пузырем.



Итак, теперь вы знаете основные функции печени и некоторые симптомы ее болезней.

Наиболее распространенным недугом печени является гепатит – воспалительное заболевание вирусной природы (кстати, окончание «ит» в медицине всегда означает воспалительный процесс – гастрит, фарингит и т.д.). Но гепатит гепатиту рознь. Начнем с самого «безобидного» – **гепатита А**. Этот вид гепатита, по сути, является кишечной инфекцией, поскольку передается пищевым путем от зараженного человека через немытые руки. «Подхватить» гепатит А можно, к примеру, купив в магазине салат или фрукты на рынке.

Болеют чаще всего дети. Но в группе риска – работники общепита и торговли. Заболевание начинается чаще всего как обычное кишечное расстройство – с болей в животе, тошноты и жидкого стула, иногда повышается температура. Классическим проявлением гепатита А является желтуха, обесцвечивание стула (он становится серым или белым) и потемнение мочи. Это происходит из-за нарушения обмена билирубина в печени, пигмент проникает в кожу, из-за чего и меняется ее цвет.

Большой заразен для окружающих, поэтому его изолируют в инфекционной больнице. Каких-то специальных противовирусных средств при лечении гепатита А не применяется, достаточно постельного режима, щадящей диеты и капельных вливаний раствора глюкозы. Прогноз благоприятный, заболевший выздоравливает в течение 3-4 недель.

В течение нескольких недель после выписки необходимо придерживаться специальной «печеночной» диеты. У врачей она известна как «стол №5», который рекомендуется не только при гепатитах, но и при любых болезнях печени и поджелудочной железы. При ближайшем рассмотрении – это даже не диета, это самый здоровый вид питания. Пятый стол не требует сокращения калорий, его основной принцип – щадящее отношение к печени и желудочно-кишечному тракту в целом. Для этого нужно исключить продукты, вызывающие избыточную секрецию ферментов и желчи. Имеет значение не столько вид пищи, сколько способ ее приготовления. Любителям жирного, жареного, острого (особенно чеснока и лука) придется, к сожалению, пересмотреть пищевое поведение. Разрешается большинство продуктов, но в тушеном, вареном или запеченном виде. Сырые фрукты и овощи (особенно белокочанная капуста), а также грибы, редис и редька в первые недели заболевания исключаются, так как содержат грубую, плохо перевариваемую клетчатку, затем их можно просто ограничить – по переносимости. Яблоки можно запекать.

Очень полезны для печени гречка и овсянка. Не нужно ограничивать макароны.

А вот мясные (особенно мясо-костные), куриные и рыбные бульоны содержат большое количество так называемых экстрактивных веществ, вызывающих всплеск активности ферментов, что может вызвать боль и дискомфорт. Их стоит исключить хотя бы на месяц, потом вы привыкнете готовить овощные, крупяные, молочные супы. Ничего страшного, если вы съедите тарелку борща или щей, когда почувствуете себя совершенно здоровым.

Помимо отварного мяса, куриного филе и паровой рыбы можно употреблять сосиски и вареную колбасу (в разумных пределах), от копченостей нужно воздержаться.

Яйца в остром периоде придется делить на белки (которые можно) и желтки (которые нельзя). Потом, при хорошем самочувствии, можно постепенно снова «возвращать» желтки, но желателно не вкрутую и не помногу.

Молочные продукты разрешены любые, но лучше низкой жирности – польза от них такая же, зато лишние жиры не будут беспокоить печень и поджелудочную железу.

Самым полезным для печени продуктом считается нежирный творог, поскольку он содержит большое количество метионина – незаменимой аминокислоты, восстанавливающей клетки печени.

Любителям сладкого тоже есть из чего выбрать. За исключением шоколада, масляного крема и пломбира можно все!

Существует ли профилактика гепатитов? Да, несколько лет назад была разработана вакцина от гепатита А. Делать или не делать вакцинацию – решать вам, но если вы в группе риска (работаете в детском саду, в продуктовом магазине или на предприятии общепита), то, скорее всего, вакцинация для вас будет обязательна.