

Химическая фабрика, депо, чудо-орган – всё о печени

Тему очередной акции «Эстафета здоровья» посвятим одной из важнейших желёз в организме человека – печени. О том, какие она выполняет функции и как не допустить их нарушений, как сохранить орган здоровым, рассказывает главный внештатный специалист гастроэнтеролог регионального минздрава Елена Подгороднева.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ОРГАН

- Печень выполняет множество функций. Например, это место синтеза белков, жиров, углеводов, то есть печень поддерживает постоянство обмена веществ; это депо витаминов и микроэлементов, в железе также есть резерв крови. Но основная функция печени – детоксикация: все вредные вещества, которые попадают в организм, проходят некий барьер, который убирает токсины. То есть печень – тот орган, который проводит чистку организма – «генеральную уборку», поэтому очень важно «не загрязнять» организм токсичными веществами.

ГЛАВНЫЕ ВРАГИ ПЕЧЕНИ

Главный враг печени – *алкоголь*. Злоупотребление спиртными напитками и вызывает повреждение, разрушение печени.

Второй вредоносный фактор – вирусные *гепатиты*: В,С, вообще их 8 вариантов существует. Они оказывают прямое повреждающее действие на орган, разрушая его клетки, вследствие чего формируется цирроз печени.

Третий враг – *лекарственные препараты*, а именно токсичные, все они проходят обезвреживание в печени и могут вызывать формирование гепатитов. Вот почему важно не заниматься самовольным приёмом таблеток, зачастую без повода, без назначений врача.

Еще один враг – *нездоровая еда*. Жирная, жареная пища. Формируется стеатогепатит – воспалительный процесс печени на фоне её жирового перерождения, когда развивается повреждение здоровых клеток.

Курение (пусть не напрямую, но опосредованно) тоже вредит печени. Она буквально «забивается» смолами, никотином и другими вредными веществами, содержащимися в сигаретном дыму.

ЦИРРОЗ. НЕИЗЛЕЧИМ?

Цирроз – это необратимое изменение в структуре печени, когда происходит замещение её клеток фиброзной соединительной тканью. Заболевание неизлечимое, но цирроз может уйти в стадию компенсации, когда человек себя неплохо чувствует, ведет нормальную жизнь.

В этом плане самый «благодатный» – алкогольный цирроз печени: как только человек отменяет алкоголь, печень (самый терпеливый орган) может восстановиться. И цирроз уходит в стадию компенсации.

НА ПОЛЬЗУ ПЕЧЕНИ

Всё, что касается здорового образа жизни – исключение алкоголя и других вредных привычек, правильное питание с достаточным количеством овощей, фруктов и зелени в рационе, двигательная активность – всё это на пользу печени, это как раз и будет профилактика заболеваний многофункционального органа.

ИНТЕРЕСНО!

ЧУДО-ОРГАН – так можно сказать о печени, которая уникальна тем, что может восстановиться, даже если 70% её клеток разрушены или повреждены.

Есть даже методика пересаживания печени, когда ребёнку от родителя имплантируют маленький кусочек печени и за год она регенерируется до нормальных размеров.



ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ



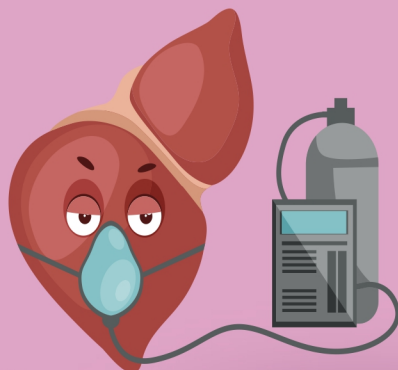
СИНТЕЗ БЕЛКОВ,
ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ



«ХРАНИЛИЩЕ»



ВИТАМИНОВ
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ



ДЕТОКСИКАЦИЯ



ГЛАВНЫЕ ВРАГИ ПЕЧЕНИ

БЕСКОНТРОЛЬНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ
ПРЕПАРАТОВ

В ПЕЧЕНИ ОНИ ПРОХОДЯТ
ОБЕЗВРЕЖИВАНИЕ
И МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ
ФОРМИРОВАНИЕ
ГЕПАТИТОВ И ЦИРРОЗА





АЛКОГОЛЬ
СПИРТНЫЕ НАПИТКИ
РАЗРУШАЮТ ПЕЧЕНЬ

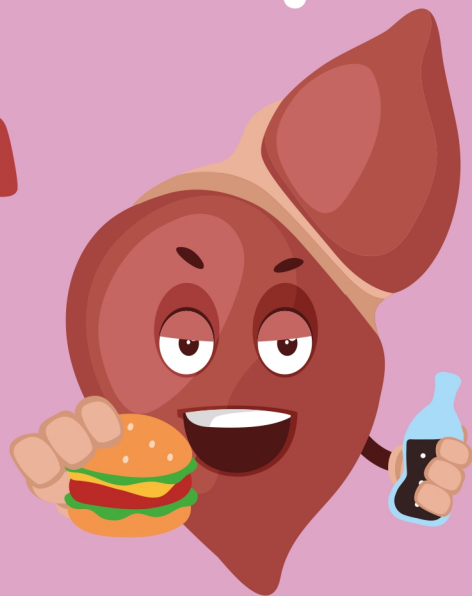
ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ

ОКАЗЫВАЮТ ПРЯМОЕ
ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ,
РАЗРУШАЮТ КЛЕТКИ ПЕЧЕНИ,
ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО
ФОРМИРУЕТСЯ ЦИРРОЗ



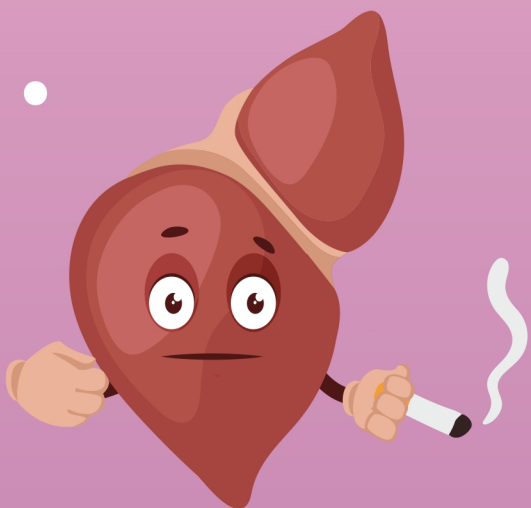
ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ ПТИЦА

ФОРМИРУЕТСЯ СТЕАТОГЕПАТИТ –
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
ПЕЧЕНИ НА ФОНЕ ЕЁ ЖИРОВОГО
ПЕРЕРОЖДЕНИЯ, КОГДА
РАЗВИВАЕТСЯ ПОВРЕЖДЕНИЕ
ЗДОРОВЫХ КЛЕТОК



КУРЕНИЕ

ПЕЧЕНЬ «ЗАБИВАЕТСЯ»
СМОЛАМИ, НИКОТИНОМ И
ДРУГИМИ ВРЕДНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИСЯ
В СИГАРЕТНОМ
ДЫМУ





ДРУЗЬЯ ПЕЧЕНИ



✦ ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ, ОВОЩИ,
ФРУКТЫ И ЗЕЛЕНЬ



ОТКАЗ ОТ
АЛКОГОЛЯ



• ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ ✦

