

## ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ ПЕЧІНКИ

*А.М. Ляшевич*

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Печінка людини – один з найважливіших органів внутрішньої секреції. Це другий за величиною орган у нашому тілі (після шкіри). Маса печінки людини дорівнює в середньому 1200-1500 г. У новонародженої дитини маса печінки становить близько 1/20 маси тіла, а у дорослої людини приблизно 1/50. Печінка пов'язана з органами травного каналу: вся кров, що відтікає від кишечника збирається у ворітну вену, яка здійснює кровопостачання печінки. Від печінки відходить жовчна протока, яка сполучається з жовчним міхуром, а далі загальна жовчна протока впадає у дванадцятипалу кишку.

Печінка – це доскональний орган, що виконує безліч важливих функцій: перетворює те, що ми їмо, в енергію і поживні речовини; нейтралізує токсичні речовини; створює запаси вітамінів, мінералів та вуглеводів; синтезує нові білки, ліпіди, вуглеводи та інші необхідні речовини; бере участь в очищенні крові; допомагає регулювати процеси згортання; контролює рівень жирів, в тому числі холестеролу; допомагає боротися з інфекціями; утворює регуляторні речовини (соматомедин, жовчні кислоти).

Однією з найважливіших функцій печінки є жовчносекреторна. Печінка секретує жовч – специфічну рідину, яка дуже важлива для травлення. З жовчею виводяться з організму пігменти (білірубін), ліпіди. Печінковий секрет містить вітаміни, білки, амінокислоти, АТФ, неорганічні речовини, такі як бікарбонат та гідрокарбонат натрію тощо [2].

Велике значення мають компоненти жовчі у розвитку багатьох хвороб. За статистикою ВООЗ, 30% людей на планеті страждають хронічними дифузними захворюваннями печінки. В Україні за останні 10 років захворюваність хронічними гепатитами зросла на 77% [3, 4].

Дослідження свідчать, що за останні 15 років суттєво збільшилася частота захворювань жовчовивідної системи. Так, пацієнтів із хронічним холециститом стало у 2 рази більше, ніж осіб, які страждають на виразкову хворобу. У гастроентерологічних лікарнях пацієнти з хронічними захворюваннями біліарного тракту становлять майже 30%, з них 60-80% випадків припадає на холецистит (запалення жовчного міхура і накопичення в ньому жовчних каменів). Основним методом лікування таких хворих є хірургічне втручання.

Початкові стадії захворювань печінки і жовчного міхура проходять, як правило, без симптомів. Печінка довго може мовчати про свої негаразди. У ній мало нервових закінчень. Біль у ділянці печінки – це вже дуже серйозний симптом. Тому важливо звертати увагу на будь-які неспецифічні прояви, такі як занепад сил, швидка стомлюваність, нудота, втрата апетиту, важкість у правому боці та свербіння шкіри. Усім відомі симптоми: жовтяниця та зміна кольору

сечі та випорожнень – виникають на подальших стадіях або у разі гострого перебігу хвороби.

Одна із властивостей нормальної печінки – здатність до самовідновлення. В дослідженнях було доведено, що печінка здатна відновити свою вихідну масу навіть якщо видалити більшу її частину (60-70%) [4].

Для попередження захворювань печінки достатньо дотримуватися нескладних правил.

**Збалансоване харчування** сприяє не лише попередженню захворювань печінки, але і відновленню пошкоджених клітин. Варто надавати перевагу продуктам, багатим поліненасиченими жирними кислотами (рослинна олія, морепродукти, риба, птиця, маслини, горіхи), і обмежувати ті, що містять насичені жири (вершкове масло, тваринні жири, тверді сорти маргарину). Необхідно зменшити споживання продуктів з високим вмістом холестерину (не більше 300 мг на добу) і відмовитись від вживання субпродуктів (печінки, нирок), ікри, ячного жовтка, сирокочених ковбас, жирних м'яса і молокопродуктів. Рекомендується виключити з дієти смажені і копчені продукти, приготовані у фритюрі. Піде на користь збагачення їжі вітамінами (фрукти, овочі).

**Підтримуйте оптимальну вагу.** Оскільки однією з основних причин розвитку захворювань печінки є надлишкова маса тіла. Крім дієти необхідно як мінімум 30 хвилин щоденних фізичних навантажень.

**Не вживайте алкоголь.**

**Не допускайте безконтрольного прийому медикаментів.** Багато лікарських засобів потенційно гепатотоксичні. Гепатотоксичність посилюється при одночасному використанні декількох препаратів. Нині розробляються лікарські препарати – гепатопротектори. Тобто ті, що захищають печінку, сприяють ефективному виконанню нею функцій. Наприклад, флавоноїди – біологічно активні речовини рослинного походження, рекомендуються як ліки для печінки [1].

Отже, печінка – це захисний бар'єр нашого організму і потребує відповідальної турботи. Дотримуючись рекомендацій, які перераховані вище ви допоможете зберегти здоров'я вашій печінці.

Література:

1. Драпкина О.М., Смирин В.И., Ивашкин В.Т. Патогенез, лечение и эпидемиология НАЖБП – что нового? Эпидемиология НАЖБП в России. РМЖ: Болезни органов пищеварения. 2011 г, № 28.1717-1722
2. Подымова С. Д. Внутрипеченочный холестаз: патогенез и лечение с современных позиций // Consillium Medicum, приложение № 2, гастроэнтерология. — 2004. — С. 3 — 6.
3. Шерлок Ш., Дули Дж. Заболевания печени и желчных путей – Москва: Медицина, 1999 – 924 с.
4. Щербиніна М.Б. Жовчнокам'яна хвороба в Україні: дискусійні та невирішені питання // Здоров'я України. Тематичний випуск – листопад. – 2010. – С.12-13.