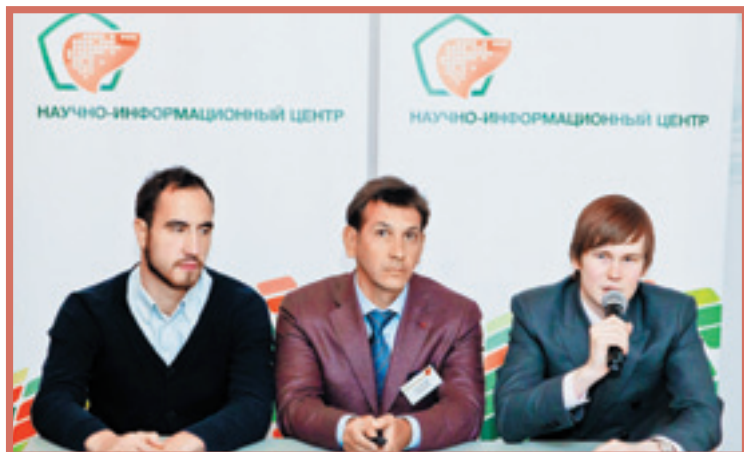


Печень — в зоне риска



Одноименное пресс-мероприятие состоялось 18 марта с.г. в Научно-информационном центре «Эссенциале Форте Н».

Печени всегда отводилась важная роль в функционировании организма. Во многих культурах ей даже приписывались религиозно-мистические свойства. Например, в Древнем Вавилоне печень считалась главным органом человека,местилищем его души. В индо-германском языке слово «līp» одновременно означало и «печень», и «жизнь», т.е. печень отождествлялась с жизнью. Несложно проследить эту аналогию в современном немецком языке «Leber-Leben», а также в английском «liver-live/life».

Врач античности Гален впервые описал основные функции печени, полагая, что печень является центральным энергетическим органом, поддерживающим работу сердца. Такие представления сохранились до XVII века. По современным данным печень может одновременно выполнять массу функций, поддерживающих жизнедеятельность практически всего организма, а также влиять на:

- иммунную систему, обезвреживая чужеродные вещества, в частности аллергены, яды и токсины, путем превращения их в безвредные, менее токсичные или легче удаляемые из организма соединения;
- эндокринную систему, обезвреживая и удаляя из организма избытки гормонов, витаминов, а также токсичные продукты обмена веществ, например аммиак, фенол, этанол, ацетон, кетонные кислоты;
- пищеварительную систему, участвуя в процессах пищеварения, а именно обеспечивая энергетические потребности организма глюкозой и преобразуя различные источники энергии в глюкозу;
- углеводный обмен, поддерживая постоянство уровня глюкозы в течение дня (в том числе при голодании);
- витаминный обмен, пополняя запасы некоторых витаминов (особенно велики в печени запасы

жирорастворимых витаминов А, D, водорастворимого витамина В12, поступающего из кишечника), а также ряда микроэлементов — металлов, в частности катионов железа, меди и кобальта; печень непосредственно участвует также в метаболизме витаминов А, В, С, D, Е, К, РР и фолиевой кислоты;

Одна из самых важных функций печени — барьерная. Ядовитые продукты белкового обмена, доставляемые в печень с кровью, нейтрализуются в печени.

В функции печени входят также пигментный обмен, участие в деятельности пищеварительной, выделительной систем (синтез желчных кислот и билирубина, продукция и секреция желчи), сердечно-сосудистой системы (синтез холестерина и регуляция липидного обмена).

Основными факторами риска для печени являются плохая экология, стрессы, малоподвижный образ жизни и высокоуглеводный характер питания. Из-за малоподвижного образа жизни нарушается утилизация насыщенных жиров, а их избыточное накопление приводит к накоплению жира в клетках печени; повреждение клеток печени происходит также в результате окисления (оксидативный стресс). Это может привести к развитию неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП) и даже циррозу и печеночной недостаточности.

Высокая распространенность НАЖБП связана с тем, что она может долго не заявлять о себе вплоть до появления серьезных проблем с ней. Однако НАЖБП — заболевание обратимое. Основные подходы к лечению НАЖБП — снижение массы тела и специальная диета. «Необходимо изменить рацион питания: сократить потребление насыщенных жиров, употреблять в пищу больше растительной клетчатки. Важно, чтобы меню включало полиненасыщенные жирные кислоты. Они присутствуют в морепродуктах, орехах и семечках, растительных маслах холодного отжима — соевом, кунжутном, льняном, — комментирует ситуацию профессор Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга Е.И. Сас. — Важно повышать двигательную активность, что способствует не только сжиганию лишних калорий, но и помогает восстановить в печени нормальное для ее работы кровообращение. Если НАЖБП выявлена, показано применение препаратов, содержащих витамины-антиоксиданты, препараты кальция и гепатопротекторы. Таким образом можно предупредить многие тяжелые заболевания. Так, профилактика некоторых сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца) может заключаться в соблюдении культуры заботы о печени, которая включает в себя правильное питание, изменение образа жизни, выполнение умеренных физических нагрузок».