

### **Памятка пациенту, страдающему жировым гепатозом**

Жировой гепатоз (жировая дистрофия, жировая инфильтрация, жировое перерождение печени) - это все синонимы, обозначающие одно и то же состояние - нарушение жирового обмена в печени.

При жировом гепатозе жиры, поступающие с кровью, не расщепляются, не окисляются и не выводятся из клеток печени в достаточной степени. Внутри клетки печени происходит образование жировых капель, что постепенно нарушает структуру клетки и приводит к нарушению функций печени.

Причинами жирового гепатоза являются:

1. Интоксикации (чаще всего при алкоголизме и при отравлении продуктами неполного расщепления этилового спирта).

2. Некоторые заболевания: сахарный диабет, ожирение, нарушения функции щитовидной железы, тяжелые сердечные заболевания, многолетнее повышение артериального давления, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (панкреатиты, колиты, дисбиозы), иногда - псориаз, подагра, гнойные процессы.

3. Несбалансированное питание: недостаток белка, липотропных (защищающих печень) веществ, избыток холестерина.

4. Голодание (в том числе с целью похудения). При этом жиры начинают выходить из подкожно-жировой клетчатки, затем переносятся кровью к печени, а она не успевает их расщеплять. Количество жира в крови повышается и при употреблении большого количества соленой пищи.

5. Частые стрессы.

6. Влияние некоторых химических веществ, используемых в производстве: красок, обуви, авиа- и автомобилестроении, покрытиях электропроводов, наполнении конденсаторов. Причиной поражения печени могут быть: растворители жира, применяемые при чистке одежды; инсектициды (средства от насекомых) и некоторые металлы (свинец, ртуть, марганец, фосфор, железо, медь), в большом количестве попавшие в организм.

7. Прием некоторых лекарств: например, аспирин, тетрациклин, некоторых средств снижающих кислотность желудочного сока, некоторых успокаивающих препаратов.

Но в принципе, любое лекарство, если есть его врожденная непереносимость, может вызвать жировую дистрофию печени. Вещества, чужеродные для организма, распадаются именно в печени. Если нежелательное воздействие на печень продолжается, процесс может прогрессировать и переходить со временем в более серьезные нарушения.

Жировой гепатоз может проявляться болями в правом боку, «под ложечкой», тошнотой, неустойчивым стулом, чувством утомления, головной болью. На коже могут появиться сосудистые звездочки, а ладони могут приобрести красноватый («печеночный») оттенок.

## **Жировой гепатоз - состояние обратимое!**

От него можно избавиться, если:

1. Максимально исключить воздействие перечисленных выше причин.
2. Тщательно соблюдать диету:
  - нельзя голодать!
  - есть надо регулярно, в одно и то же время, 4-5 раз в день
  - необходимо ограничить употребление жирной пищи, пищи с большим содержанием холестерина (яйца, шпроты)
  - необходимо исключить спиртное, пряности, уксус, острое, соленое
  - необходимо больше потреблять продуктов, содержащих липотропные (защищающие печень) вещества - творог, гречку, овсянку, молочные продукты (если Вы их любите и хорошо переносите)
  - пища должна содержать достаточно витаминов и микроэлементов. Принимать витаминные препараты лучше по назначению врача, их передозировка опасна!
3. По назначению врача можно принимать препараты, улучшающие функцию печени, способствующие восстановлению печеночных клеток, выводящие азотистые шлаки, нормализующие микрофлору кишечника.
4. Нельзя применять лекарственные травы и процедуры, обладающие желчегонным действием! Нельзя «чистить» печень!
5. Не заниматься самолечением. Лекарственная непереносимость может усилить поражение печени,

Помните, что наши рекомендации помогут Вам сохранить свое здоровье.

Областной центр медицинской профилактики  
г. Оренбург, ул. Туркестанская, 5, тел. 72-34-81, 72-96-24