



# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Лечебно-диагностический центр МЕДИКОМ – ЗДОРОВЬЕ в каждый дом

## Жировое перерождение печени - необъявленная эпидемия.

Течение времени меняет условия жизни и приводит к распространению новых болезней. Сегодня часто встречается заключение врача УЗИ – гепатоз. Обычно говорят врачи, что на это не страшно и не стоит особо беспокоиться. На самом же деле, хоть пациент ничего почти не чувствует, но без лечения гепатоз может стать первым этапом в развитии цирроза и сахарного диабета 2го типа.



Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) – это совокупность последовательных патологических изменений в печени, развивающихся на фоне жировой

дистрофии печени (стеатоз) и приводящих к воспалительной инфильтрации гепатоцитов (стеатогепатит), фиброзу с последующей трансформацией в цирроз печени и гепатоцеллюлярную карциному (ГКЦ) у пациентов, не употреблявших алкоголь в количествах, вызывающих повреждение печени

Иными словами изменения в печени происходят такие же, как у сильно пьющих алкоголь людей, но данный индивидуум не злоупотребляет алкоголем. Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) еще 15 лет назад считалась редким заболеванием. В настоящее время только в западных странах распространение НАЖБП оценивают как 20-30%. И из них 3-5% случаев имеют прогрессирующий

характер с трансформацией в стеатогепатит, далее в цирроз печени и далее в карциному. С каждым годом количество больных этим поражением печени увеличивается, и она уже диагностируется у детей и подростков.

### Настолько ли безопасна неалкогольная жировая болезнь печени?

Ученые считают, что многие диагностированные циррозы печени, которые не связаны с хроническими вирусными гепатитами типа А,В,С,Д, и есть следствие не вовремя диагностированного и не леченного жирового поражения печени. Ведь не зря другое название этого недуга – жировая дистрофия печени. Когда доктор Вам ставит этот диагноз, то Вы помните, что это лишь небольшая верхушка айсберга. Ведь у такого пациента наверняка есть и следующие патологии: повышенное количество холестерина со всеми вытекающими последствиями (инфаркт, инсульт), повышенное артериальное давление, склонность к сахарному диабету. А, как известно, все эти заболевания сами по себе смертельно опасны. Один ученный комбинацию таких нарушений, как повышенный уровень холестерина, повышенное артериальное давление, склонность к сахарному диабету и жировую дистрофию печени назвал «смертельным квартетом».

### Что необходимо для выявления НАЖБП?

Наиболее широко используемый метод – ультразвуковое исследование (УЗИ) органов

брюшной полости. Когда врач УЗИ - диагностики выявляет у Вас стеатоз (излишнее отложение жира в печени) и в своем заключении пишет слово гепатоз, то знайте, что это возможно, когда количество жира уже достигло 33%. Т.е. уже имеется поражение жиром трети печени. Более точный метод – компьютерная томография и биопсия (взятие кусочка и осмотр под микроскопом) печени. Лабораторные данные, которые подтверждают уже следующую стадию жирового поражения печени, стеатогепатита - АЛТ, АСТ, ГГТ, ЛДЖ и билирубин. В народе их называют «печеночный комплекс».

Самое страшное, что у большинства пациентов клиническая картина отсутствует. Иногда может беспокоить слабость, недомогание, а также тянущая боль в правом подреберье или чувство быстрого насыщения.

### **Каковы же причины НАЖБП?**

Считается, что в первую очередь в развитии НАЖБП играют поведенческие факторы. Такие факторы как образ жизни, питание, физические нагрузки. На такие факторы можно повлиять. Но при несвоевременном обращении пациентов, становится тяжелее лечить данную болезнь, долго и дорого.

### **Как лечить неалкогольную жировую болезнь печени (НАЖБП)?**

Начитать надо лечение с воздействия на модифицируемые факторы (т.е. тех факторов, на которые можно повлиять). Доктор расскажет, как поменять образ жизни, а главное характер и качество питания. Ведь огромная роль в возникновении этого заболевания принадлежит качеству потребляемых продуктов. И это далеко не обычная диета, а формирование правильного образа питания. Простое ограничение калорий часто приносит больше вреда, чем пользы. В зависимости от возраста и сопутствующих заболеваний доктор предложит вид физических

нагрузок, медикаментозную коррекцию обмена веществ.

### **Важно ли комплексное лечение пациентов с жировой болезнью печени?**

При выявлении дистрофии печени непременно надо выявлять и другие, сопутствующие этому заболевания, обычно те, которые входят в «смертельный квартет»: повышение артериального давления, инсулинорезистентность или уже сахарный диабет тип2, повышение уровня холестерина с сопровождающими его болезнями (ИБС, стенокардия, аритмия и др.). Медикаментозное лечение этих болезней должно проводиться согласованно друг с другом. Ведь некоторые препараты для уменьшения уровня холестерина еще более «добивают» печень, а отдельные препараты для лечения повышенного артериального давления способствуют повышению уровня сахара в крови.

Посещение специалистов разного профиля для данного пациента несет не только маленькую результативность лечения, но и может, в ряде случаев, принести вред от применения небезопасных для печени лекарств.

Единственный выход это лечение у одного врача, который подойдет комплексно к этой проблеме и даст наилучшие результаты в лечении. Если далеко, зашла болезнь – будем лечить и это как тушение пожара. А далее мы проведем «противопожарные мероприятия», которые не дадут хроническим недугам вновь поднять голову и также не дадут возникнуть новым болезням. Предупреждение и лечение начала заболевания всегда дешевле и эффективнее лечения запущенных болезней.

Клиника Медиком предлагает пациентам эффективную методику коррекции обмена веществ при жировом гепатозе, которая полностью восстанавливает структуру печени и предотвратит развитие сахарного диабета 2-го типа.

## Физиотерапия в МЕДИКОМЕ.

**Лекарственный ЭЛЕКТРОФОРЕЗ** - лечебный метод, сочетающий в себе действие на организм постоянного тока и вводимого с его помощью лекарственного вещества, в результате чего лекарственные вещества образуют депо в коже и вызывают непрерывное длительное лечебное воздействие на организм; лекарственные вещества



также вступают в местные обменные процессы и влияют на течение нормальных и болезненных реакций в тканях в области воздействия. А сами лекарства, вводимые с помощью электрического тока практически не

вызывают побочных реакций, так как концентрация вещества в крови низкая, а сам ток оказывает противоаллергическое действие!

**ЛЕЧЕБНЫЕ ЭФФЕКТЫ** электрофореза:

противовоспалительный, уменьшение боли, успокаивающий, сосудорасширяющий, расслабляющий мышцы, улучшающий обмен веществ, секреторный, лимфодренирующий.

**Амплипульстерапия** - лечебное воздействие на организм синусоидальными модулированными токами. Основным действующим фактором данного метода является переменный электрический ток частотой 5000 Гц, модулированный по амплитуде, что и было положено в основу названия метода (амплипульс - амплитудные пульсации). Лечебные эффекты: нейростимулирующий, анальгетический, сосудорасширяющий, трофический.

**Лечение ультразвуком (УЗ-терапия)** основано на воздействии на организм человека звуковых колебаний частотой от 22 до 3 тыс. герц. Ультразвук производит на системы тела физико-химическое, механическое и небольшое тепловое воздействие. Важнейшим является механический



фактор, вызываемый акустическим давлением, благодаря которому производится микровибрация тканей и их массаж на клеточном уровне. Термическое влияние ультразвука способствует расширению лимфатических и

кровеносных сосудов и улучшает микроциркуляцию жидкостей в организме. В результате этого в тканях активизируется обмен веществ. Параллельно с воздействием ультразвука, с его помощью можно вводить в различные отделы организма (например, суставы) лекарственные препараты. Во время обработки соответствующего участка ультразвуковыми колебаниями на него наносится препарат, который усиливает эффект от процедуры.

**Аппарат КУФ** (коротковолновое ультрафиолетовое облучение) - Лечебные воздействия коротковолновыми ультрафиолетовыми лучами



осуществляют с помощью аппаратов – облучателей, которые бывают стационарными, портативными и настольными. В частности, аппарат КУФ был разработан специально для лечения незаживающих язв, а так же грибковых, вирусных и бактериальных заболеваний кожи, ЛОР-заболеваниях. Это излучение смертельно для грибков, бактерий, вирусов и других микроорганизмов. Процессу выздоровления также способствует образующийся кислород (озон).

## Пять продуктов, которые помогают бороться с хронической усталостью

Человек привык думать, что его образ жизни определяет то, как он питается, однако на деле все может обстоять наоборот. Правильно организовав свою диету можно с гарантией изменить свой быт в лучшую сторону. Если Вы встаете из-за стола, и Вам хочется спать, Вы уже чувствуете усталость – значит Вы ели неправильную пищу.

Секрет в том, что некоторая пища переваривается долго, но зато снабжает нас энергией также на более долгое время, в то время как другая, напротив, переваривается быстро, однако поставляемой ею энергии также и хватает ненадолго. Однако, есть исключения – продукты питания, которые снабжают нас большим количеством энергии быстро и надолго. Вот они:

### 1. Овсянка

В целом любые каши из цельных злаков оказывают благоприятное воздействие на нашу пищеварительную систему, а это очень важно для



достижения состояния баланса и гармонии со своим организмом. Высокое диетическое содержание

клетчатки в овсе, а также быстро усваивающиеся углеводы снабдят Вас ощущением сытости на долгое время, и помогут избежать переедания и соответственно отложения жира под кожей в течение дня. Сегодня практически каждый диетолог рекомендует людям начинать свой день с овсянки.

### 2. Йогурты

Принцип здесь также очень схож – благодаря своей консистенции йогурты крайне малое количество времени будут задерживаться в нашем желудке. Зато они крайне богаты белком и важными пробиотиками, которые не просто

помогут нашему пищеварительному тракту оставаться в нормальном состоянии, но и будут способны улучшить его работу в случае возникновения проблем. Йогурт в известной степени является универсальным продуктом – его можно есть в любое время, и его ценные свойства от этого не будут теряться.

### 3. Шпинат

Сложно найти другой продукт, который будет столь же богат столь же ценными витаминами и микроэлементами, необходимыми для пополнения энергетических запасов нашего организма. Шпинат содержит огромное количество железа, а также калия и магния. Все эти вещества не просто вырабатывают энергию, но и являются ее проводниками в клетки, тем самым улучшая их общее состояние.



### 4. Орехи и семечки

Орехи и различные семена весьма богаты питательными веществами с высококачественными белками и жирами омега-3. В зависимости от выбранного вида данных продуктов, Вы получите с пищей также значительное количество марганца, магния, фосфора, железа, меди, рибофлавина, витаминов В1, В2, В5, В6, и триптофана – все они участвуют в производстве энергии.

### 5. Фасоль

Диетологи вообще считают бобовые чудо продуктами питания, поскольку те обладают массой полезных свойств. Применительно к производству энергии фасоль позволяет вырабатывать энергию довольно долго и в больших количествах благодаря огромному содержанию все тех же компонентов - калия, магния, фосфора, меди, железа и триптофана.