

БИШОФИТ:

5

СОВЕТОВ, КАК СОХРАНИТЬ ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВОЙ



2

«ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ»

Это высказывание древнегреческого философа Аристотеля известно многим, но только некоторые воплощают его в повседневной жизни. Впустите в свое бытие чарующее волшебство приятной телу физической нагрузки, пусть небольшой (15–30 мин в день), но ежедневной! Забудьте о существовании лифта, пройдите несколько остановок пешком, подарите себе чудесную прогулку по вечернему парку, выгуляйте домашнего питомца, займитесь фитнесом, посетите бассейн и сауну, покатайтесь на велосипеде — и скоро масса тела нормализуется, снизится риск возникновения гастроэнтерологических и кардиоваскулярных заболеваний.

1

«МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ»

Так утверждал основатель медицины Гиппократ. Если последовать совету древнегреческого врача, то необходимо отказаться от продуктов, содержащих искусственные приправы и усилители вкуса, значительно сократить потребление технологически обработанного мяса, продуктов быстрого приготовления и сладких газированных напитков. Придется пройти мимо вездесущего фастфуда, отвергнуть аппетитные баварские сосиски, забыть о вкусном тортике со сливочным кремом, не заметить запотевшую бутылочку холодного пива, отложить в сторону хрустящие соленые чипсы. На обеденном столе должны господствовать свежие фрукты и ягоды, вареные и тушеные овощи, всевозможные запеканки, тушеные и запеченные индейка, крольчатина, нежирная рыба. Свежевыжатые соки, минеральная вода, зеленый чай — достойная замена газированным и алкогольным напиткам. Разгрузочные дни (яблочный, кефирный) тоже будут полезными. Этот простой, казалось бы, совет на деле может оказаться нелегким испытанием. Однако следование ему убеждает от развития неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП).



3

«PRIMUM NOLI NOCERE!»

Придерживаясь этого старейшего принципа медицинской этики, не назначайте без необходимости препараты, способные негативно повлиять на состояние и функцию гепатоцитов (антибиотики, глюкокортикоиды, цитостатики, иммунодепрессанты, анаболики). Взвешенный подход к назначению потенциально гепатотоксичных медикаментов, тщательный мониторинг состояния пациента и биохимических печеночных показателей позволит не только своевременно выявить первые признаки лекарственного гепатита, но и предотвратить его возникновение.



+

4

«ПРОМЕДЛЕНИЕ СМЕРТИ ПОДОБНО!»

При возникновении подозрений на нарушение работы печени не стоит придерживаться выжидательной тактики, ведь ранние стадии развития патологического процесса при некоторых заболеваниях гепатобилиарной системы обратимы, и можно добиться практически полного восстановления многочисленных функций этого органа. Посоветуйте пациенту пройти хотя бы минимальное обследование (сделать развернутый клинический анализ крови и определить функциональное состояние гепатоцитов: активность аланинаминотрансферазы, аспартатаминотрансферазы, γ-глутамилтранспептидазы, щелочной фосфатазы, уровень общего билирубина и его фракций), а при наличии факторов риска, сопутствующей патологии, отклонений в результатах анализов — обратиться к гастроэнтерологу. Такой лабораторный скрининг состояния печени может проводиться ежегодно, а при необходимости — намного чаще.



-



+

5

«ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ ВРАЧ, А ИЗЛЕЧИВАЕТ ПРИРОДА!»

В фармацевтическом арсенале современного врача имеется несколько препаратов, способных улучшить состояние печени, но только один из них имеет поистине натуральное происхождение — раствор природного минерала бишофита из Затуринского месторождения Полтавской области (фирма-производитель «Т.В.К. Групп», Киев). Бишофит, продукт кристаллизации солей древнего моря, представляет собой полиминеральный комплекс хлорида и сульфата магния, а также других микроэлементов (калий, йод, кальций, бром, цинк, марганец, железо, медь, селен). Доказано, что питьевой прием водного раствора бишофита (минерализация 5 г/л, за 40–60 мин до еды, 3 раза в сутки в течение 21–24 дней) улучшает самочувствие больных НАЖБП, способствует восстановлению функционального состояния печени, липидного обмена, нивелирует явления холестаза, уменьшает выраженность инсулинорезистентности, оксидативного стресса и эндотелиальной дисфункции (Драгомирецкая Н. В. и соавт., 2014). В 2015 г. министерство здравоохранения Украины утвердило методические рекомендации по дифференцированному применению бишофита полтавского месторождения в восстанавливающем лечении больных НАЖБП.

!

Бишофит — это экономически доступное бальнеологическое средство, которое следует использовать на амбулаторном и санаторно-курортном этапе лечения больных НАЖБП.

Список литературы находится в редакции.

Подготовила Лага Матвеева