

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

СЕРГЕЙ ВЯЛОВ

**ЖЕЛЧЬ &
ФЕРМЕНТЫ**

Москва
Издательство АСТ

УДК 616.3
ББК 54.13
В99

Вялов Сергей Сергеевич

В99 Желчь & Ферменты / С.С. Вялов. — М.: Издательство АСТ, 2025. — 256 стр.: ил. — (Достоверная медицина)

ISBN 978-5-17-150914-9

Нужно ли гнать желчь? Сколько требуется ферментов для правильного переваривания пищи? Интернет переполнен противоречивой информацией на эту тему: врачи, ЗОЖ-блогеры и производители БАДов не могут договориться между собой.

Известный гастроэнтеролог и гепатолог Сергей Вялов написал эту книгу, чтобы развеять мифы и средневековые предубеждения, с которыми ему приходится сталкиваться каждый день, принимая пациентов. Он подробно и профессионально рассказывает о процессах, происходящих в желчном пузыре и поджелудочной железе, и помогает разобраться, куда же на самом деле уходит желчь и достаточно ли в организме ферментов. Пищеварительный тракт – это путь, и как у любого пути, у него есть своя философия. Только поняв ее, можно стать по-настоящему здоровым человеком.

УДК 616.3
ББК 54.13

ISBN 978-5-17-150914-9

©Вялов С.С., текст, 2023
© Бачакова Н.В., иллюстрации, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление

Введение 17

Предисловие №1

Почему желчь стоит, а здоровье рушится? 18

Предисловие №2

Как поджелудочной переварить информацию? 19

Часть 1

Откуда и куда уходит желчь? 21

Глава 1

Кто такая желчь и где ее источник? 23

Человеческий Fairy, или Что такое желчь?

Про то, как желчь отмывает посуду и желудок от жира. . . 23

Зачем нужны мицеллы,
или Как все это помещается в желчь?

Про волшебницу Мицеллу и желчные заклинания 25

Где находится фабрика по производству желчи?

Про технологию производства желчи в организме 26

Желчь бывает разная: разведение или концентрат?

Про то, как подготавливается желчь 28

Глава 2

Куда течет желчь и зачем нам желчный пузырь? . . . 30

Желчный трубопровод

Про устройство системы желчных протоков. 30

Почему желчный — пузырь?

Про то, где расположен и как выглядит желчный. 32

Почему желчь течет в обе стороны?

Про то, как желчь выбирает, куда ей течь. 34

Желчный кран: сфинктер Одди <i>Про регулятор, который управляет давлением желчи.</i>	36
Желчный марш, или Ритм выделения желчи <i>Про биоритмы и режимы работы желчного</i>	38
Зона выброса желчи: быстрый старт <i>Про то, кто отвечает за желчный запуск</i>	40
Желчная экология: круговорот желчи <i>Про то, как организм бережет и экономит желчь</i>	42

Глава 3

Откуда берутся ферменты? 44

Поджелудочный ферментозавод <i>Про то, как устроено производство по выпуску ферментов.</i>	44
Ферментная река и секреты поджелудочных протоков <i>Про способы доставки ферментов к пункту назначения.</i>	46
Поджелудочный секрет: чем богата поджелудочная? <i>Про то, о чем забывают, говоря о ферментах</i>	48
Ферменты: жирные, сладкие и постные <i>Про то, какие бывают разновидности ферментов.</i>	49
Поджелудочное равновесие и баланс <i>Про запасы поджелудочной и их заготовку</i>	51

Глава 4

Поджелудочная, что ты варишь? 54

Как ферменты переваривают жир? <i>Про то, как происходит процесс переваривания жиров.</i>	54
Кто переваривает белок? <i>Про то, как происходит процесс переваривания белков.</i>	58
Как перевариваются углеводы? <i>Про то, как происходит процесс переваривания углеводов</i>	60

Поджелудочное КЕТО: сахар и инсулин <i>Про то, как организм может обходиться без сахара</i>	64
Островки Лангерганса: α , β , δ <i>Про гормональную часть поджелудочной</i>	67
Рычаги управления: блуждающий нерв, кислота и гормоны <i>Про то, кто стоит за кулисами и все решает</i>	68

Часть 2

Желчные проблемы 71

Глава 5

Желчный пузырь болит и тянет 73

Почему болит печень, если она не болит? <i>Про отсутствие симптомов от печени и объяснение этих симптомов желчным</i>	73
Кто тянет правый бок? И куда? <i>Про механизм появления дискомфорта и боли в желчном</i>	75
Боль желчного воспаления: острое и хроническое <i>Про то, как сильно отличается острое и хроническое воспаление</i>	77
Протоки воспалились: где это болит? <i>Про отличия воспаления в пузыре и в протоках</i>	78
Желчная колика: пузырь прихватило? <i>Про симптомы при приступе желчной колики</i>	80
Хологенная диарея: желчный портит стул <i>Про влияние желчи на стул</i>	81
Подпеченочная желчная желтуха <i>Про виды желтухи и желтуху, связанную с выделением желчи</i>	83
Горечь во рту: желчные кислоты <i>Про избыток желчных кислот и вкусовые рецепторы языка</i>	85

Глава 6**Дискинезия и перегиб желчного пузыря 87**

Дискинезия желчного: сломанный мотор

Про принципиальность желчного

при нарушении моторики 87

Нервная дискинезия: холерики и меланхолики

Про связь желчевыделения и стресса

или заедание стресса 90

Спокойная дискинезия без перегибов

Про физиологический и патологический перегиб

желчного пузыря 91

Расправь желчный перегиб

Про ошибки перегиба и его влияние на моторику. 91

Глава 7**Холецистит: реальный и нереальный 94**

На полпути к хирургу

Про причины и риск острого холецистита 94

Реальное воспаление пузыря: измерить холецистит

Про то, как измерить острый холецистит,

толстую стенку и воспаление. 95

Нереальное воспаление или билиарная дисфункция

Про нарушение моторики пузыря и протоков, которое

выдают за холецистит 97

Глава 8**Желчные камни и сладж 100**

Живые камни: растут и идут?

Про то, как рождаются камни и куда они уходят 100

Насыщенный раствор и камни

Про то, почему больше в желчи уже ничего

не растворяется 102

Внешние причины для камней <i>Про то, почему в появлении камней виновата не только печень</i>	105
Порочный круг: проблемный пузырь и состав желчи <i>Про то, как воспаление и нарушение моторики изменяют желчь</i>	107
Густая желчь: сгустки, взвесь, песок, замазка <i>Про то, как состав желчи создает новые проблемы</i>	108
Камни бывают разные: черные, белые, красные <i>Про разнообразие ассортимента</i>	110
Как выращивать кристаллы и камни? <i>Про то, откуда появляются черные и белые камни</i>	111
Просто подожди: что будет, если не лечить? <i>Про последствия и естественное течение желчных болезней</i>	112
Резать, не дожидаясь перитонита! — надо ли удалять камни? <i>Про лечение желчнокаменной болезни и осложнения от камней</i>	114
Желчный пузырь: РАЗрезать или ОТрезать? <i>Про показания и противопоказания к холецистэктомии</i>	115
Женский желчный: камни, беременность и гормоны <i>Про влияние беременности и ЭКО на камни</i>	118

Глава 9

Есть ли жизнь без пузыря?

120

Новый ритм выделения желчи <i>Про изменение ритма выделения желчи после удаления пузыря</i>	120
Постхолецистэктомический синдром <i>Про симптомы, которые входят в синдром, и про причины</i>	121

Что прилетает в кишечник?
Про состояние кишечника после удаления пузыря 123

Глава 10

Полипы в желчном 125

Истинные полипы и аденомы
*Про то, у кого растут истинные полипы
 и надо ли с ними расстаться* 125

Полип или прилип? Желчные полипы
Про то, как отличить ложные полипы и аденомы 128

Чудеса перевоплощения — полип исчез
*Про возможность лечения полипов таблетками
 и слепого узиста* 129

Глава 11

Холангит и воспаление протоков 131

Банальный холангит без последствий
*Про недифференцированное воспаление протоков, причины
 и последствия* 131

Другое воспаление протоков:
 иммунное и наследственное
Про распространенные мифы об иммунитете и генах . . . 133

Склерозирующий холангит и желчный цирроз
Про холестатические заболевания, причины и прогноз . . . 135

Постковидный холангит
*Про новую модную инфекцию,
 которая поражает не только легкие* 138

Глава 12

Паразиты: лямблии и описторхоз 140

Кто может там выжить?
*Про разные виды паразитов и тех из них, которые способны
 существовать в желчи* 140

Лямблиоз <i>Про место обитания и развитие лямблий, проверку и лечение.</i>	140
Описторхоз: дай леща <i>Про рыбу и описторхоз, проверку и лечение</i>	143

Часть 3

Поджелудочные проблемы 145

Глава 13

Поджелудочная болит и плохо переваривает 147

Где болит поджелудочная? <i>Про расположение поджелудочной и механизм боли</i>	147
Опоясывающий панкреатит: почему вокруг? <i>Про иррадиацию болей и причины острой боли.</i>	149
Что-то не переварилось? <i>Про нарушение переваривания и последствия</i>	149
Острый панкреатит дает о себе знать! <i>Про то, как проявляет себя сильное воспаление</i>	151
Хронический панкреатит или спину прихватило? <i>Про то, как незаметно погибает поджелудочная</i>	153

Глава 14

Острый панкреатит и панкреонекроз 156

Поджелудочный инженер работает! <i>Про то, где может сломаться поджелудочное производство.</i>	156
Триггер, или красная кнопка для поджелудочной <i>Про то, что запускает процесс разрушения</i>	159
Пил, курил и воспалил, или Вселенская несправедливость <i>Про риски развития острого и любого панкреатита</i>	161

Распад железы	
<i>Про панкреонекроз и то, что будет после</i>	164
Инфекции, врачи и таблетки	
<i>Про лекарственный панкреатит</i>	165
Во всем виноваты родители и генетика	
<i>Про наследственный панкреатит и гены</i>	168
Обмен веществ, токсины и аутоиммунность	
<i>Про то, что еще может влиять на поджелудочную</i>	171

Глава 15

Хронический панкреатит и стеатоз 174

Штрафные от поджелудочной: причины воспаления	
<i>Про хроническое воспаление,</i> <i>разрушение поджелудочной и кальцинаты</i>	174
Естественное течение и проявления панкреатита	
<i>Про то, какой дзен будет, если ждать или наблюдать</i>	177
Пищеварительный фальстарт и давление в поджелудочной	
<i>Про ферменты, которые начали раньше времени</i>	180
Ожирение поджелудочной	
<i>Про отложение жира,</i> <i>или Как поджелудочная зажралась</i>	181
Мало ферментов — слабая поджелудочная	
<i>Про дефицит ферментов и нарушение всасывания</i>	182
Изменение обмена веществ и метаболизм	
<i>Про проблему жира самого по себе и того, что первично,</i> <i>стеатоз или диабет</i>	183
Будут стрелять в меня, а попадут в вас — билиарный панкреатит	
<i>Про то, как пузырь железу погубил</i>	184
Алкогольный панкреатит	
<i>Про лимиты употребления</i> <i>и механизм алкоповреждения поджелудочной</i>	185

Глава 16**Несахарные проблемы:****кисты и резистентность к инсулину. 187**

Начало сахарного пути

Про инсулиновую резистентность 187

Предиабет: куда ведет сахарная кривая?

Про нарушение толерантности к глюкозе 189

Настоящий диабет: сахарный и несахарный

Про сахарный диабет 1, 2 и 3 типа 190

Кисты и псевдокисты

Про то, какие дыры бывают в поджелудочной 191

Кисты, фиброз и кистозный фиброз

Про одиночные кисты и поликистоз 193

Муковисцидоз и гора ферментов

*Про реальные дозировки ферментов
при муковисцидозе 195*

Опухоли поджелудочной железы

*Про то, что даже в самой плохой ситуации
может быть выход 196*

Есть ли жизнь без поджелудочной?

*Про возможность замещения функции поджелудочной
и состояние после резекции 200*

Трансплантация поджелудочной железы

*Про современную реальность
и возможность получить новый орган 202***Часть 4****Проверка, или Чекап. 205****Глава 17****Анализы: кровь и кал. 207**

Амилаза и липаза

*Про ферменты амилазу и липазу при воспалении
и почему они могут быть повышены 207*

Холестерин и триглицериды <i>Про показатели обмена жиров: почему и как их понять . . .</i>	208
Глюкоза и инсулин <i>Про глюкозу и инсулин как показатели инсулинорезистентности: причины, интерпретация . . .</i>	210
Фруктозамин и гликированный гемоглобин <i>Про показатели нарушения обмена сахара и их связь с поджелудочной</i>	212
Панкреатическая эластаза <i>Про количество ферментов и на что их хватает</i>	213

Глава 18

Обследования обычные и специальные 215

УЗИ: диффузные изменения <i>Про диффузные изменения и ошибки на фоне газообразования</i>	215
УЗИ: очаговые изменения <i>Про отличия очаговых изменений на ультразвуке</i>	216
Желчегонный завтрак: надо ли? <i>Про идеальный завтрак и смысл тестов с нагрузкой на желчный</i>	217
КТ: киста или кальцинаты? <i>Про различные дырки от камня и ситуацию в протоках</i>	218
МРТ: аденома или воспаление? <i>Про различия между очагами воспаления и поствоспаления на томографии</i>	218
ЭндоУЗИ — что внутри? <i>Про новые возможности ультразвука внутри</i>	219
МР-ХПГ и ЭР-ХПГ — что с протоками? <i>Про необходимость обследования протоков</i>	220
Дуоденальное зондирование: забор желчи <i>Про реальные возможности зондирования, историю и современность</i>	221

Часть 5**Вылечиться: есть еду, пить ферменты
или гнать желчь? 223****Глава 19****Просто добавь еды:
полезные и вредные продукты. 225**

Еда лечит или калечит?
Про возможность лечения едой. 225

Диета или лечебный стол №5
*Про лечебные столы и принципы исключения
продуктов при воспалении 226*

Желчный баклажан
Про алкалоид соланин 228

Английский завтрак: а не жирно?
*Про регулярную нагрузку жирами
как тренировку желчевыделения 229*

Зима близко: холод, голод и покой
*Про пользу голода при остром
и хроническом воспалении поджелудочной 231*

Жирный пузырь: масла и сала мало?
*Про регулярное употребление сала
и отсутствие изменений в пузыре и железе. 231*

Чистка желчного и тюбаж всемогущий
(масло, лимон, грелка)
*Про влияние тюбажей и масла на желчный:
риски, последствия 233*

Желчегонная минералка
*Про влияние минеральных вод на пузырь
и поджелудочную. 235*

Глава 20**Просто добавь ферментов?! 238**

Липаза и один грамм жира, или Помогите поджелудочной!
*Про принцип замещения ферментов
и снижения нагрузки 238*