

АЛЕКСАНДР

**МЯСНИКОВ**

# ПЕЧЕНЬ

ВСЕ, ЧТО НУЖНО  
ЗНАТЬ О ЕЕ  
ЗДОРОВЬЕ



СИМПТОМЫ  
БОЛЕЗНИ  
ЛЕКАРСТВА



Москва  
2024

УДК 616.36  
ББК 54.13  
М99

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
eranicle, ALEXEY GRIGOREV, GraphicsRF.com, rob9000 /  
Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Внимание! Вся информация, содержащаяся в книге, носит исключительно ознакомительный характер и не является медицинской рекомендацией. Для получения назначений на обследования или приобретение медицинских препаратов всегда обращайтесь к своему лечащему врачу. Не занимайтесь самолечением! Каждый организм уникален и требует персонализированного подхода.

**Мясников, Александр Леонидович.**

М99 Печень. Все, что нужно знать о ее здоровье / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-04-201114-6

Ни об одном другом органе нашего организма мы не имеем таких туманных и неправильных представлений, как о печени! И проблема не в том, что мы многого просто не знаем. Проблема в том, что многие наши представления о печени откровенно не верны (вот она — информация из Интернета!), а это ведет к ошибочным действиям типа «чистки печени» или «бужирования» желчи. В своей новой книге доктор Мясников рассказывает о том, что за орган — печень, как она болеет, что можно делать для восстановления печени, а что нельзя. И правда ли, что она способна к регенерации

УДК 616.36  
ББК 54.13

ISBN 978-5-04-201114-6

© Мясников А., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

**Предисловие.....7**

**Глава 1. Печень: функция.....10**

1. Выработка холестерина и гормонов..... 11

2. Выработка факторов свертывания ..... 13

3. Синтез белка  
и формирование иммунитета..... 15

4. Синтез и место хранения витаминов ..... 17

5. Регулирование уровня глюкозы ..... 18

6. Выработка тепла ..... 19

7. И да — дезинтоксикация организма ..... 19

8. Выработка желчи и пищеварение  
(ну это как раз то, что многие знают)..... 20

**Глава 2. Жировая печень .....22**



**Глава 3. Алкоголь и печень ..... 36**

**Глава 4. Печень и лекарства..... 51**

Парацетамол ..... 59

Статины ..... 62

Кордарон (Амиодарон) ..... 66

Вольтарен (Диклофенак) ..... 67

Оральные контрацептивы ..... 68

«Травы» и печень ..... 72

Гепатопротекторы..... 79

**Глава 5. Вирусные гепатиты..... 83**

Гепатит А..... 83

Немые убийцы — гепатиты В и С ..... 89

Гепатит Е ..... 109

Вирус гепатита D ..... 112

**Глава 6. «Незнакомые» болезни печени..... 114**

Аутоиммунный гепатит ..... 114

Болезнь железного человека ..... 118

---

---

Ограничение алкоголя .....	126
Чем болеет «медный всадник»? .....	127
<b>Глава 7. Беременность и печень.....</b>	<b>133</b>
Острая жировая дистрофия печени .....	137
Беременность и хронический гепатит В .....	139
<b>Глава 8. Какие анализы могут указывать на проблемы с печенью и что делать, если у вас нашли отклонения .....</b>	<b>143</b>
Когда бессимптомного пациента с повышенными ферментами направляют к гастроэнтерологу (гепатологу)? .....	153
<b>Глава 9. Случайные находки при УЗИ печени.....</b>	<b>155</b>
«Простая» киста печени .....	156
Кистозный эхинококкоз ( <i>E. granulosus</i> ).....	158
Гемангиома печени .....	160
Аденома печени .....	162
Печеночные паразиты .....	167

---

<b>Глава 10. Рак печени .....</b>	<b>175</b>
Факторы риска .....	178
Защитные факторы .....	185
Факторы образа жизни .....	189
<b>Глава 11. Лечение</b>	
<b>и прогноз при циррозе печени .....</b>	<b>191</b>
Каких продуктов и напитков следует избегать при циррозе? .....	194
Лекарства.....	196
<b>Глава 12. Камни желчного пузыря .....</b>	<b>203</b>
Факторы риска .....	206
Защитные факторы .....	208
Про полипы желчного пузыря.....	213
<b>Заключение.....</b>	<b>215</b>
<b>Алфавитный указатель.....</b>	<b>216</b>

# Предисловие

Написать книгу про болезни печени мне просто «генетически обусловлено»!

Мой дед, кому я полный тезка — Александр Леонидович Мясников — стал впервые известен в медицинском мире именно благодаря своей монографии «Болезни печени», написанной еще задолго до войны. Ему за эту монографию было присвоено звание доктора медицинских наук без защиты диссертации, и за дедом надолго закрепилась репутация специалиста по печени.

◀◀◀ *Надо сказать, самого деда подобная репутация немало раздражала! Он был глубоко убежден, что врач — прежде всего врач-универсал, по типу земского врача, и только во вторую очередь у него*



могут быть более узкие интересы. Даже я еще помню, как он говорил: «Человек не состоит из печени, почек и сердца, не работают органы по отдельности, это целостный организм!» Ему было с кого брать пример: его отец — мой прадед — был земским врачом в своем родном городке в Тверской области, между Москвой и Санкт-Петербургом, с красивым названием Красный Холм. Ученик великого русского врача Захарьина, прошедший стажировку в Германии, он отверг редкое предложение остаться при кафедре с перспективой блестящей карьеры и вернулся «в народ» — первый, кстати, уроженец Красного Холма, получивший университетское образование. Великолепный универсал, способный проводить сложнейшие офтальмологические операции, равно как и кесарево сечение умирающей роженице на обочине дороги заточенным гвоздем (реальный случай, и даже был описан). >>>

Передо мной, как и перед моим дедом 100 лет назад, стоит такая же задача:

---

открыть тайны печени, особенностей ее патологии и лечения. Только дед был первооткрывателем в прямом смысле этого слова, мне же предстоит раскрыть эти тайны для вас — моих читателей. Ни об одном другом органе нашего организма вы не имеете таких туманных и неправильных представлений, как о печени! Знаю, что говорю: уже 10 лет веду передачу «О самом главном» и тесно общаюсь со зрителями. Проблема не в том, что вы многого просто не знаете. Проблема в том, что многие ваши представления о печени откровенно не верны (вот она, информация из Интернета!), а это ведет к ошибочным действиям типа «чистки печени» или «бужирования» желчи.

Итак, печень. Давайте знакомиться!

# Печень: функция

99% людей на вопрос: «А для чего нам, собственно, нужна печень?» ответят: «Очищать кровь и вырабатывать желчь». Для профессионала это звучит примерно как «Самолет нужен для того, что бы перевозить людей по взлетному полю».

Печень — один из самых многофункциональных органов нашего организма, причем все ее функции до конца не раскрыты.



Печень иногда называют самой крупной железой нашего организма, тем самым еще больше запутывая наши представления о ней.

Как ее только ни называют — биохимическая фабрика организма, «тепловой котел», «губка» и так далее...

Давайте по порядку. Начнем с «биохимической фабрики».

## 1. Выработка холестерина и гормонов

Когда я в начале медицинской карьеры попал в ординатуру в Институт кардиологии, меня в первый же день поставили в тупик вопросом: «Зачем человеку нужен холестерин?» Я замялся: как и все, я знал о вреде холестерина, но не задумывался о его функции в нашем организме, а на семинарах про это, мягко скажем, не акцентировалось. Меня отправили читать, и я сразу понял, почему 80% холестерина синтезируется печенью и только 20% поступает извне, с нашей пищей.

---

Холестерин — основное исходное вещество для синтеза стероидных гормонов, в том числе и половых, и гормонов стресса. Да-да: и тестостерон, и эстрогены вырабатываются из холестерина! Равно как и витамин Д. Холестерин входит в состав клеточных мембран и других жизненно важных структур.

Организм просто не может отпустить снабжение себя столь ценной субстанцией на волю человека — тот его просто погубит!

Без выработки холестерина печени отказ от его потребления закончится быстрой смертью. Конечно, чаще наблюдается обратный вариант — избыточное потребление холестерина перекрывает нужды организма в нем, и отсюда и идет его дурная слава.

◀◀◀ Неожиданный вывод:  
печень — главный половой орган  
и у мужчин, и у женщин! ▶▶▶

## 2. Выработка факторов свертывания

Существует две системы свертывания крови: быстрая и коротко действующая и отсроченная и долговременная (деление в некоторой степени условно, но то что их две — совершенно точно!).

Первая — это кровяные тельца-тромбоциты. При травме, порезе сосудистая стенка поврежденного капилляра выпускает определенный фактор, который моментально мобилизует тромбоциты на слипание в нужном месте. Именно на это звено направлено кроверазжижающее действие аспирина, который блокирует способность тромбоцитов слипаться между собой.

Далее активируется каскад других факторов свертывания, их более десятка и почти все они синтезируются печенью. Принцип домино: активированный один фактор активирует соседа, тот — следующего, и в итоге образуется прочный тромб.

Все кроверазжижающие типа Варфарина, Продаксы, Ксарелто, Эликса работают

---

на уровне печени, блокируя выработку того или иного фактора свертывания, образно говоря, той или иной фишки домино. Именно потому что печень — основное место выработки факторов свертывания, самый первый признак недостаточности печени — кровоточивость.

◀◀◀ Я видел много больных с печеночной недостаточностью, но одного не забуду никогда!

В реанимации Нью-Йоркского госпиталя лежал довольно молодой пациент с испанской фамилией. Имя помню — Сандро... Боже, как тяжело он умирал от печеночной недостаточности! Он реально потел кровью, отхаркивал кровью, писал кровью... И все это в полном сознании... Приходя на дежурство, мы первым делом спрашивали: «Сандро жив?» и услышав ответ «да», тяжело вздыхали: бессильные помочь, мы должны всю ночь наблюдать покрытого кровавым потом бледно-желтого человека, у которого из глаз текут кровавые слезы... И молить о скорейшей его смерти... ▶▶▶

### 3. Синтез белка и формирование иммунитета

Белок — это наше все! Но как из песка дом не построить — его нужно смешать с цементом, водой, замесить и отлить бетон, из которого потом и построят дом, — так и просто съесть яйцо или стейк совершенно недостаточно! Печень — место синтеза альбумина, из которого производятся множество совершенно необходимых нам веществ, включая антитела и белки системы комплемента. Антитела так и называются — иммуноглобулины, и вырабатываются в ответ на инфекции или вакцины. Система комплемента представляет дополнительную составляющую нашего иммунного ответа.

◀◀◀ Почему такое название?  
От французского *complément* — дополнение, добавка. Как комплемент