

СЕРГЕЙ ВЯЛОВ

к.м.н., врач-гепатолог, гастроэнтеролог

О ЧЕМ МОЛЧИТ ПЕЧЕНЬ

КАК УЛОВИТЬ СИГНАЛЫ САМОГО КРУПНОГО
ВНУТРЕННЕГО ОРГАНА, КОТОРЫЙ ПРЕДПОЧИТАЕТ
ОСТАВАТЬСЯ В ТЕНИ



Москва

УДК 616.3
ББК 54.13
В99

В оформлении переплета использована иллюстрация:

Aksabir / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

28-alizz Elizaveta, Aldona Griskeviciene, Alexander_P, AlexLMX, Anastasia Nio, Anton Brand, Artemida-psy, Bahau, BlueRingMedia, BlueRingMedia, BULAN WONGKHONKAN, Catalyst Labs, Choksawatdikorn, dade72, Daiquiri, delcarmat, Designicolor, Designua, donikz, Elena11, Epine, Evellean, Evgeniya Ushina, Fancy Tapis, Fineart1, Gaidamashchuk, ghrzuzudu, gigello, Golden Sikorka, gwolters, Iconic Bestiary, Introwiz1, Jarun Ontakrai, joshya, Juliya Shangarey, Kateryna Kon, nKatrine Glazkova, Lyubov Tolstova, Macrovector, marina_ua, Marochkina Anastasiia, Marusya Chaika, master24, Monet_3k, Moriz, NotionPic, Ole Lookole, Olga Bolbot, ONYXprj, orin, PRASAN MAKSAEN, Puwadol Jaturawutthichai, Rick Partington, Roksana Ashurova, sahua d, Sakurra, Sarycheva Olesia, Shidlovski, Sketchi, Sonya illustration, springsky, sruilk, SThom, Stocksnapper, Suz7, Timonina, Valadzionak Volha, Vasilyeva Larisa, Victoria Sergeeva, YEEPRAPATSORN, Yevgenij_D, Yuttapol Phetkong, Grow studio, svtdesign, Panda Vector, Teguh Mujiono, SciePro, svtdesign / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Вялов, Сергей Сергеевич.

В99 О чем молчит печень : как уловить сигналы самого крупного внутреннего органа, который предпочитает оставаться в тени / Сергей Вялов. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

ISBN 978-5-04-110064-3

Удивительно интересная и познавательная книга доктора Вялова расскажет не только десятки неочевидных фактов про работу печени, но и поможет разобраться с серьезными проблемами, нарушающими стабильную работу нашего организма. Полезные таблицы и схемы, подробно объясняющие процесс заболевания печени, дополняют картину и сделают действительно сложный медицинский материал, собранный за многие годы практики профессиональным врачом и кандидатом наук, простым и понятным каждому читателю.

УДК 616.3
ББК 54.13

ISBN 978-5-04-110064-3

© Вялов С., текст, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Все о печени, или Печеночный п штет	7
ЧАСТЬ 1. Здр встуйте, я в ш печень	9
<i>Глава 1.</i> К к н йти печень, или Почему мы про нее ничего не зн ем?	11
<i>Глава 2.</i> Корыстн я, котор я объясняет, з чем нужн печень	17
<i>Глава 3.</i> Коротк я, про обмен веществ и холестерин	24
<i>Глава 4.</i> Энергетический б л нс: все з висит от печени	30
<i>Глава 5.</i> Печеночн я к н лиз ция, или Лучший, но желчный друг	38
<i>Глава 6.</i> Печеночный континуум, или Гибель военн я и похороны геп тоцит	42
<i>Глава 7.</i> С ж ем печень: оптимистичный и пессимистичный сцен рии ...	49
ЧАСТЬ 2. Проблемы печени: что происходит?	53
<i>Глава 1.</i> Безболезненн я больн я печень	55
<i>Глава 2.</i> Ожирение печени, или Геп тоз и «жирный геп тит»	67
<i>Глава 3.</i> Лучше водки хуже нет, или Алкогольн я болезнь печени	74
<i>Глава 4.</i> Токсический геп тит: токсины и т блетки	84
<i>Глава 5.</i> Вирусные геп титы А, В, С, D, E – вирусн я збук	91

<i>Глава 6.</i>	
Выигр ты нельзя, проигр ты нельзя, нельзя д же ост ться при своих – утоиммунность и утоиммунный геп тит	127
<i>Глава 7.</i>	
Синдром Жильбер , или З г дочный билирубин	136
<i>Глава 8.</i>	
Глисты и прочие п р зиты – где живут и что едят?	143
<i>Глава 9.</i>	
Болезни н копления, или К к ж дность печень погубил	166
<i>Глава 10.</i>	
«Желчный з стой» внутри печени, Или холест з	180
<i>Глава 11.</i>	
Фиброз и цирроз – сколько дорожке ни виться...	187
<i>Глава 12.</i>	
Обр зов ния печени – высшее или среднее специ льное – и печеночный ЕГЭ	203
ЧАСТЬ 3. Проверк , или check-up	213
<i>Шаг 1.</i>	
Ан лизы – куд смотреть?	218
<i>Шаг 2.</i>	
УЗИ: где мы? Ничего не видно!	245
<i>Шаг 3.</i>	
Эл стометрия, или Фиброск н	255
ЧАСТЬ 4. З щити печень, или К к ее не потерять	259
Диет № 5 имени М нуил Певзнер	263
Диет № 5 от Минздр в	268
Обр з жизни и печень	274
Современн я диет : вредные продукты	278
Современн я диет : полезные продукты	285
Детоксы	294

Целители, «портители» и ш рл т ны	300
Прививк от печеночных проблем	302
ЧАСТЬ 5. Геп топротекторы, или Чем лечить печень?	309
Историческ я перспектив	314
Вит мины группы В	318
Аминокислоты	320
Р сторопш	324
Артишок	326
Фосфолипиды	327
Глицирризинов я кислот , или солодк	329
Урсо-100, или урсодезоксихолева я кислот	331
Ст тины и фибр ты	334
Омега-3 жирные кислоты и р стительные м сл	336
Гормоны: преднизолон и другие глюкокортикостероиды (ГКС)	337
Гормоны: эстрогены (противоз ч точные) и тироксин (щитовидн я желез)	338
Новые преп р ты – PPAR и FXR	341
Регенер тор печени	343
Пробиотики: б ктерии для печени	345
Что пить: р стения, животных или химию?	347
Спецлечение, или К ждому по потребностям	349
Тр нспл нт ция печени и искусственн я печень	352
ЧАСТЬ 6. Беспл тное приложение для в шей печени	357
Дом шнее з д ние, или Печеночные вопросы	359
Печеночный л йфх к, или Печеночный коктейль?	364
Детск я печень, или Интересные ф кты	366

Содержание

«Целебный бонус» – печень трески	367
Диет «Люблю печень, могу себе позволить», или Критический обзор стол № 5	370
Меню «Печень, я не хочу думать», или Пример рацион на неделю	375
Содержание холестерина в продуктах	378
Содержание железа в продуктах	382
Содержание этанола в продуктах	384
Содержание метионина в продуктах	385
Заключение. Берегите печень!	388
Об авторе	390
Список использованной литературы	391

ВСТУПЛЕНИЕ

Всё о печени, или Печеночный паштет

МОИ ПАЦИЕНТЫ часто спрашивают меня о печени. Интернет пестрит разнообразными статьями и постами о ее очистке, тысячах программ по детоксу и даже угрожает циррозом. Больше всего мы боимся рака, глистов и гепатитов. Но не čin ем страдать уже при большом гепатозе или еще раньше, когда появляются непонятные усталость и упадок сил. Все наши знания и представления о печени похожи на мозик: немного здесь, чуть-чуть там, что-то услышали тут или где-то прочитали. В общем, мешанина, или каша, или печеночный паштет. Об этом и многом другом эта книга «О чем молчит печень».

Он для тех, кто в теме и не в теме, но в основном для тех, кому небезразлично здоровье и состояние печени. Для тех, кто живет здесь и сейчас и не хочет

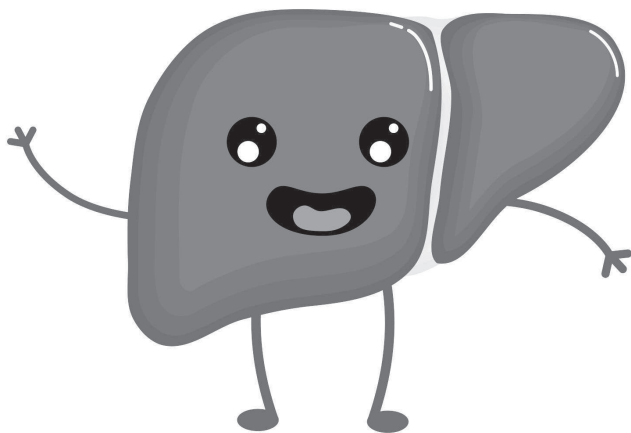
проблем в будущем. Для молодых людей и людей в возрасте, то есть для тех, у кого уже есть проблемы с печенью, и для тех, кто только собирается их получить. Для родителей своих детей и для детей своих родителей книга тоже будет полезна, потому что проблемы, вопросы и предрассудки по поводу печени возникают в любом возрасте. Книга также адресована тем, кто зашел уже слишком далеко и ищет выход из печеночного лабиринта. И даже тем, у кого с печенью все хорошо, но он просто заботится о близких.

Вы найдете здесь причины болезней и поймете, почему они возникают. Вам станут понятны способы проверки состояния печени и ее восстановления. Вы даже сможете проверить своего врача. И уж точно отличите реальную информацию от фейка и рекламы. Надеюсь, что вы оцените мою попытку объяснить все просто, наглядно, на примерах или на пальцах. Может быть, начало книги покажется вам сложным, середина — интересной, а окончание точно будет полезным. Книгу можно читать от начала и до конца (это правильный вариант), а можно с конца или с середины, но мне бы хотелось, чтобы на пути познания своей печени вы были бы последовательны.

Читайте и обновляйте свои знания о печени, решайте проблемы и удовлетворяйте свое любопытство. Короче, берегите печень!

ЧАСТЬ 1

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ПЕЧЕНЬ



Первое знание комство с печенью обычно происходит в школе, не помню только, в какой последовательности: сначала по школьной программе, потом за бутылкой пива, или наоборот. В общем, у кого как.

Насом деле впервые знания комятся с ней обычно на уроке физкультуры. Когда дети, не тренировавшиеся ранее, начинают бегать, то появляется ощущение, похожее на боль или просто дискомфорт справа под ребрами, — это и есть печень!

При несоответствии спортивной подготовки и физической нагрузки кровеносное наполнение печени и ее объем увеличиваются, она натривается до своей оболочки, и мы это чувствуем. Именно так кто-то из нас впервые узнает о существовании печени, кто-то о ней забывает, так и не узнав, что это была печень.

Многие люди страдают нализ крови случайно или из-за других заболеваний и видят повышенные печеночные показатели. Для них это шок: ведь печень никогда не болела, вроде бы и алкоголь не пили, и никаких вредных таблеток. Они начинают свое знание комство с печенью с вопросом: «Почему?!»

Некоторые узнают о печени уже тогда, когда она начинает «вылезать» из-под ребер и опускается в живот. Тогда ее можно даже потрогать, но в этом случае уже поздно с ней знакомиться, пора прощаться...

Чтобы неприятности не случились, давайте знакомиться с печенью! Теперь обо всем подробно, поехали!

ГЛАВА 1

КАК НАЙТИ ПЕЧЕНЬ, ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ ПРО НЕЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕМ?

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, что знаете о местонахождении печени, то можете пролистать эту главу. Но тогда вы точно не узнаете то, о чем никто даже не догадывался: печень не ходитесь везде!

Вообще, печень является одним из самых больших органов в теле человека. Можно даже сказать, что это самый весомый орган. В конце концов, печень весит около 1,5 кг. Форма у нее треугольная, и размеры почти 20 x 20 см. Теперь посмотрите на свой живот, сделайте поправку на то, что у всех она разного размера, и попробуйте уместить туда печень! Вот и получается, что природа лучше умеет укладывать, чем мы сами.

Сверху. Чтобы легкие и сердце не падали в живот, наше тело разделено мышцей-перегородкой, которая называется диафрагмой. Она прикрепляется к нижним

ребра, и, собственно, все, что находится ниже диафрагмы и ребер, мы называем животом. Печень сверху упирается в диафрагму на уровне пятого ребра, или первого соска. При болезнях она может увеличиться вверх и двигаться в диафрагму.

Справа. Чтобы пища помещалась в животе — в желудке и кишечнике — и могла там передвигаться, живот должен быть мягким. Он такой и есть, именно это позволяет ему растягиваться и вмещать необходимое нам количество пищи. Но печень является жизненно важным органом, поэтому во избежание повреждения она спрятана под ребрами. Основная и большая часть печени расположена справа, и ребра защищают печень справа.

Спереди. Печень спереди расположена ровно по краю ребер. Вернее, задняя часть ребер, и ее нижний край совпадает с нижним ребром. Когда печень увеличится вследствие болезни, она чаще всего не причинит выступить из-под ребер. Просто потому, что диафрагма сверху — это мышца, тянуть и толкать ее сложнее, чем мягкие ткани и кожу живота.

Сзади. Там тоже ребра, но плюс к ним большое количество крупных и толстых мышц спины и поясницы. Поэтому вряд ли возможно добраться до печени сзади. Ближе к спине расположены почки, но это уже другая история. Кстати, печень соприкасается с правой почкой, поэтому возможны симптомы, похожие на болезни почек.

Слева. Несмотря на распространенный стереотип, что печень находится справа, она находится

и посередине, и д же слев . Ее лев я ч сть н ходится примерно посередине между грудиной и левым соском. И при з болев ниях может увеличив ться до упор влево. Т м он упрется в селезенку и ребр . Кроме этого, ч сть печени может увеличиться в середине живот , и это д же будет н помин ть ощущения от желудк .

Снизу. Это с мый интересный момент. Снизу печень н ходится в прямом конт кте со своими соседями. Неизвестно, кто кого притесняет, но ямки от соседних орг нов ост ются именно н печени. Н ней р сположено вд вление от кишечника , вд вление-отпеч ток от почки и от н дпочечник , есть след от пищевод и от желудк , ямк от желчного пузыря.

Точно проверить р сположение и р змеры печени можно с помощью ультр звук . Обследов ние н зыв ется УЗИ брюшной полости или УЗИ печени. Об этом мы подробнее поговорим д льше. Но после т кого обследов ния будет понятно в целом, н месте ли печень и не увеличен ли он .

Известный во всем мире отечественный вр ч М. Г. Курлов (1859–1932) из Томск не только з явил н весь мир об излечимости туберкулез и р зр бот л кл ссифик цию минер льных вод, но и з долго до появления УЗИ понял, к к можно определять р змеры и р сположение печени. Этот метод т к и н зв ли в его честь «перкуссией печени по Курлову», и метод этот использует до сих пор весь мир.

Если вы когд -нибудь стуч ли по пустой к ртонной коробке, то предст вляете, к кой он изд ет звук. Ну если не стуч ли, то прямо сейч с дел ьте это, и в м ср зу

ст нет все понятно. Т кой же звук изд ет н ш пустой живот. В отличие от него печень совсем не пуст я, это плотный и тяжелый орг н. Поэтому, если постукив ть по ней особым обр зом, то звук получ ется совсем другой. Похоже, что вы стучите по толстой книге. Безусловно, нужно прилично потрениров ться, чтобы стуч ть пр вильно и верно определять, — но с точно стью до с нтиметр можно измерить к к р змер, т к и определить р сположение печени. Именно поэтому в большинстве случ ев гр мотный вр чебный осмотр реш ет все. А пок тренируйтесь с ми.

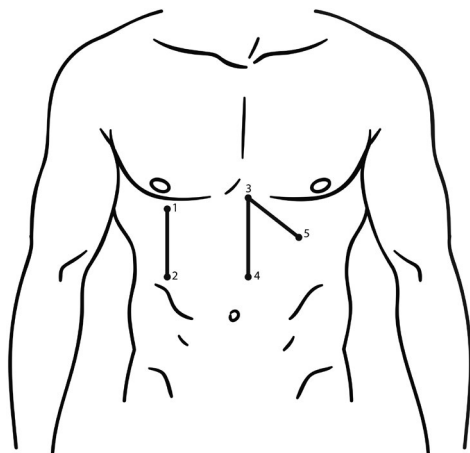


Рис. 1. Размеры и границы печени.

Печень состоит из двух половин, левой и пр вой. Это видно д же гл з ми, н пример когд мы едим куриную печенку. Но поверхностное строение не имеет пр ктически ничего общего с ее ре льным внутренним устройством.

Н с мом деле печень состоит из восьми сегментов. Р зделение н сегменты связ но с кровосн бжением.

К к ждому из сегментов подходит отдельный крупный кровеносный сосуд, ртерия, котор я д ет пит ние этой ч сти печени. Оттуд же восемь сосудов-вен уносят кровь. Но только в печени есть принципи льно в жн я особенность кровосн бжения. Туд приходит пит ющ я ее кровь с кислородом, туд же притек ет кровь с едой и пит нием для всего орг низм из кишечника , т кже печень собирает лимфу со всего орг низм . Об этом подробнее речь пойдет д льше.

К ждый печеночный сегмент, то есть вся он , состоит из долек. Они являются с мой мелкой з пч стью, или дет лью печени, к жд я способн функциониров ть к к цел я мини-печень. Они действительно м ленькие: в среднем один-дв миллиметр , но еще р зличимы гл зом и похожи н г йки от детского конструктор от м шины. И к жд я дольк выполняет ср зу все функции. Всего т ких печеночных долек, или «печеночных г ек», примерно 500 тысяч. Смотрите н рис. 2.

По кр ям от к ждой из них р сположены пит ющие сосуды и мелкие желчные протоки, в которые печень сбр сыв ет ненужные, лишние или вредные веществ . В середину «г йки» из дольки выходят все нужные, полезные и обезвреженные веществ . Д льше они р зносятся по всему орг низму. Т к что же происходит в печеночной долке? К кие з клин ния или к кое волшебство использует печень, чтобы сдел ть кровь чистой и вернуть ее орг низму? Об этом д лее.