

Яна Прудникова

**Желчный пузырь:
нелишний орган**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
П85

Прудникова Я. И.

Желчный пузырь: нелишний орган / Прудникова Я. И. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 70 с.

ISBN 978-5-532-97864-5

Желчный пузырь - маленький, но очень важный орган в нашем организме. В данной книге, вы узнаете все секреты восстановления и поддержания работы желчного пузыря, а также меры профилактики и взаимосвязи с кожей. Откроете для себя много секретов про взаимосвязь микрофлоры кишечника с желчным пузырем.

ISBN 978-5-532-97864-5

© Прудникова Я. И., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Прудникова Яна Игоревна, врач гастроэнтеролог, диетолог, терапевт	4
Предисловие	5
Введение	7
Тест на факторы риска	8
Глава 1	11
Глава 2	23
Зачем нам нужна желчь?	26
Глава 3	29
Глава 4	31
Кто руководит желчным пузырем?	32
Еда	38
Как улучшить состав желчи?	45
Частота приемов пищи	48
Растительные диеты и дискинезия	49
Питание по типу (виду) дискинезии	50
Спорт	52
Растительные препараты	55
Заключение	57
Меню на неделю (гипер тип)	58
Меню на неделю (гипо тип)	60
Check-up «здоровый желчный пузырь»	62
Список сокращений	63
Список использованной литературы	64

Прудникова Яна Игоревна, врач гастроэнтеролог, диетолог, терапевт

*Член Национальной Ассоциации Диетологов и нутрициологов
России

*Член Российской гастроэнтерологической ассоциации

*Член Российского научного медицинского общества терапевтов

*Участник и докладчик Объединённой Европейской Гастроэнтерологической Недели (UEG Week)



Предисловие

Вы ощущали хоть раз тяжесть, распираание, боль в правом подреберье? Думаю, да. Неприятно, правда? Сразу как-то дискомфортно, хочется занять какое-то удобное положение, выгнуться, лечь или сесть поудобнее.

Такими симптомами внутренние органы дают понять – что-то не в порядке, надо обследоваться, сдавать анализы, идти к врачу. И вообще, стоит обратить внимание на свое здоровье.

А что делать? Куда идти? На что обратить внимание? Как раз эта книга написана для того, чтобы помочь разобраться во всех этих вопросах.

Не судите строго, это мой первый опыт написания книги. Я постаралась изложить все самое основное коротко, лаконично, доступно. Кое-что вы уже наверняка знаете, но «повторение – мать учения», как говорится.

Кое-что новенькое тоже узнаете.

На сегодняшний день уже достаточно много написано всяких разных книг о желудочно-кишечном тракте (ЖКТ). В основном, они посвящены кишечнику, взаимосвязи мозга и кишечника, микрофлоре, новомодным диетам и т.д.

Конечно, кишечник, микрофлора, мозг, сердце и другие органы очень важны. И да, я бы даже сказала, что это жизненно важные органы, но лишних органов у нас в организме нет, в принципе, поэтому сегодня мы с вами обсудим такой немаловажный орган, как желчный пузырь.

Проблемы с желчным пузырем могут носить разный характер: функциональный (когда нет патологии органа, но есть нарушение его функции – моторики), органический (это уже патология самого органа, например, воспаление). Любой из этих вариантов снижает качество жизни. Ведь когда в правом боку постоянно тяжесть и/или резкие боли (спазмы), то день становится невыносимым.

Каждый человек в любом возрасте, даже в самом раннем, сталкивался с проблемами в желчном пузыре (ЖП). Поэтому садитесь поудобнее и читайте дальше, будет интересно, научно и просто.

Введение

Любые нарушения в организме взаимосвязаны между собой, поэтому нельзя выделить конкретно – этот самый важный орган и мы о нем заботимся, а этот не очень важный и мы про него забыли.

Организм – это единое целое. Как правило, один орган влияет на другой, одни кислоты или ферменты влияют на другие кислоты и ферменты. И даже тот самый любимый кишечник не может жить спокойно без хорошего «климата» внутри и вокруг себя. Этот самый хороший (благоприятный) климат создают соседние органы, а точнее гепатобилиарная система (ГБС). Она включает в себя печень, желчный пузырь, протоки.

Печень стимулирует выработку желчи, желчный пузырь и протоки помогают дальше распространяться ей по организму и выполнять свои функции.

Одна из основных функций желчного пузыря – бактерицидная, которая обеззараживает желудочно-кишечный тракт (его нижние отделы, т.е. кишечник), но если с желчью или с пузырем происходит что-то не то, например, полип/камень в желчном пузыре или изменяется тонус желчного пузыря, то в таком случае желчь начинает работать против организма – против кишечника, нарушая среду в кишечнике, тем самым приводя к воспалению в нём, к синдрому избыточного бактериального роста (СИБР).

Тест на факторы риска

Перед тем, как вы начнёте углубляться в данную книгу, рекомендую вам пройти тест на факторы риска. А именно, факторы риска, которые нарушают работу желчного пузыря и, как следствие, приводят к нарушению в желудочно-кишечном тракте, и в организме в целом.

Итак, а вот и сам тест. Вам нужно отметить, сколько же факторов есть у вас? К фактором риска можно отнести:

- Женский пол
- Возраст 30+
- Люди с семейным анамнезом камней в желчном пузыре
- Лица с ожирением
- Травма печени и/или цирроз печени
- ЖКБ или паразиты в желчных протоках
- Некоторые кишечные заболевания, которые влияют на нормальное усвоение питательных веществ – болезнь Крона
- Высокий уровень триглицеридов
- Низкий уровень холестерина ЛПВП («хорошего» холестерина)
- Сахарный диабет, инсулинорезистентность
- Быстрая, резкая потеря веса
- Прием комбинированных оральных контрацептивов (КОК), гормонзаместительная терапия
- Малоподвижный образ жизни

Какая картина в итоге у нас получается?



Чаще всего, нарушениям подвержены женщины старше 30 лет с избыточной массой тела, и как следствие, нарушением липидного профиля (метаболический синдром) ранее или по сей день принимающие гормонзаместительную терапию, противозачаточные таблетки, а также постоянно «сидящие» на диете [2,3].

Узнали себя или своих близких?

Тогда вам тем более необходимо прочитать эту книгу. А если вы не в зоне риска, то данная книга поможет вам обойти патологию/желчного стороной.

Липидный профиль (базовый) – комплекс тестов, который включает в себя анализ на общий холестерин, ЛПВП (липопротеины высокой плотности), ЛПНП (липопротеины низкой плотности), ЛПОНП (липопротеины очень низкой плотности) и триглицериды.

Знать свой липидный профиль необходимо каждому, кто заботится о здоровье своей сердечно-сосудистой системы и хочет снизить риск развития атеросклероза и заболеваний сердца, а также тем, кто проходит лечение. Контроль липидного профиля важен и при смене образа жизни, питания, физической нагрузки, при приеме лекарственных средств. Сдавать его желательно 1 раз в 3 месяца, для контроля.

Метаболический синдром (МС) – характеризуется увеличением массы висцерального жира, снижением чувствительности периферических тканей к инсулину и гиперинсулинемией, которые вызывают развитие нарушений углеводного, липидного, пуринового обменов и артериальной гипертонии.

Основной критерий МС:

– центральный (абдоминальный) тип ожирения – окружность талии (ОТ) более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин

Дополнительные критерии МС:

– уровень АД ≥ 140 и 90 мм рт. Ст. Или лечение АГ препаратами повышение уровня триглицеридов ($\geq 1,7$ ммоль/л)

– снижение уровня ЛПВП ($<1,0$ ммоль/л у мужчин; $<1,2$ ммоль/л у женщин)

– повышение уровня ЛПНП $> 3,0$ ммоль/л

– нарушенная толерантность к глюкозе (НТГ) – повышенный уровень глюкозы плазмы через 2 ч после нагрузки при ПГТТ ≥ 7.8 и <11.1 ммоль/л, при условии, что уровень глюкозы плазмы натощак составляет менее 7.0 ммоль/л.

– нарушенная гликемия натощак (НГН) – повышенный уровень глюкозы плазмы натощак ≥ 6.1 и <7.0 ммоль/л, при условии, что глюкоза плазмы через 2 ч при ПГТТ составляет менее 7.8 ммоль/л.

– комбинированное нарушение НГН/НТГ – повышенный уровень глюкозы плазмы натощак ≥ 6.1 и <7.0 ммоль/л в сочетании с глюкозой плазмы через 2 ч при ПГТТ ≥ 7.8 и <11.1 ммоль/л.

Достоверным МС считается при наличии 3 критериев: 1 основного и 2 дополнительных.