

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, 2020. — 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», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ НАУЧПОП. МЕДИЦИНА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Вялов Сергей Сергеевич
О ЧЕМ МОЛЧИТ ПЕЧЕНЬ

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

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Д. Никищенко*
Художественные редакторы *М. Клава-Янат, А. Гусев*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Литературный редактор *В. Гращенкова*
Научный редактор *В. Романова*
Корректоры *О. Пономарев, В. Елетина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.02.2020. Формат 60x90¹/₁₆

Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,0.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



Вся самая полезная и актуальная информация по книгам программы в нашей группе:

 [lechitespravilno](https://t.me/lechitespravilno)

ISBN 978-5-04-110064-3



В электронном виде книги и аудиокнижки вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СОВМЕСТИМО С ОБОИМИ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Вступление | 7 |
| Все о печени, или Печеночный паштет | 7 |
| ЧАСТЬ 1. Здравствуйтесь, я ваша печень | 9 |
| <i>Глава 1.</i> Как найти печень, или Почему мы про нее ничего не знаем? | 11 |
| <i>Глава 2.</i> Корыстная, которая объясняет, зачем нужна печень | 17 |
| <i>Глава 3.</i> Короткая, про обмен веществ и холестерин | 24 |
| <i>Глава 4.</i> Энергетический баланс: все зависит от печени | 30 |
| <i>Глава 5.</i> Печеночная канализация, или Лучший, но желчный друг | 38 |
| <i>Глава 6.</i> Печеночный континуум, или Гибель военная и похороны гепатоцита | 42 |
| <i>Глава 7.</i> Сажаем печень: оптимистичный и пессимистичный сценарии ... | 49 |
| ЧАСТЬ 2. Проблемы печени: что происходит? | 53 |
| <i>Глава 1.</i> Безболезненная больная печень | 55 |
| <i>Глава 2.</i> Ожирение печени, или Гепатоз и «жирный гепатит» | 67 |
| <i>Глава 3.</i> Лучше водки хуже нет, или Алкогольная болезнь печени | 74 |
| <i>Глава 4.</i> Токсический гепатит: токсины и таблетки | 84 |
| <i>Глава 5.</i> Вирусные гепатиты А, В, С, D, E – вирусная азбука | 91 |

| | |
|---|-----|
| <i>Глава 6.</i> Выиграть нельзя, проиграть нельзя, нельзя даже остаться при своих — аутоиммунность и аутоиммунный гепатит | 127 |
| <i>Глава 7.</i> Синдром Жильбера, или Загадочный билирубин | 136 |
| <i>Глава 8.</i> Глисты и прочие паразиты — где живут и что едят? | 143 |
| <i>Глава 9.</i> Болезни накопления, или Как жадность печень погубила | 166 |
| <i>Глава 10.</i> «Желчный застой» внутри печени, Или холестааз | 180 |
| <i>Глава 11.</i> Фиброз и цирроз — сколько дорожке ни виться... .. | 187 |
| <i>Глава 12.</i> Образования печени — высшее или среднее специальное — и печеночный ЕГЭ | 203 |
| ЧАСТЬ 3. Проверка, или check-up | 213 |
| <i>Шаг 1.</i> Анализы — куда смотреть? | 218 |
| <i>Шаг 2.</i> УЗИ: где мы? Ничего не видно! | 245 |
| <i>Шаг 3.</i> Эластометрия, или Фиброскан | 255 |
| ЧАСТЬ 4. Защити печень, или Как ее не потерять | 259 |
| Диета № 5 имени Мануила Певзнера | 263 |
| Диета № 5 от Минздрава | 268 |
| Образ жизни и печень | 274 |
| Современная диета: вредные продукты | 278 |
| Современная диета: полезные продукты | 285 |
| Детоксы | 294 |

| | |
|--|------------|
| Целители, «портители» и шарлатаны | 300 |
| Прививка от печеночных проблем | 302 |
| ЧАСТЬ 5. Гепатопротекторы, или Чем лечить печень? | 309 |
| Историческая перспектива | 314 |
| Витамины группы В | 318 |
| Аминокислоты | 320 |
| Расторопша | 324 |
| Артишок | 326 |
| Фосфолипиды | 327 |
| Глицирризиновая кислота, или солодка | 329 |
| Урсо-100, или урсодезоксихолевая кислота | 331 |
| Статины и фибраты | 334 |
| Омега-3 жирные кислоты и растительные масла | 336 |
| Гормоны: преднизолон и другие глюкокортикостероиды (ГКС) | 337 |
| Гормоны: эстрогены (противозачаточные) и тироксин (щитовидная железа) | 338 |
| Новые препараты – PPAR и FXR | 341 |
| Регенератор печени | 343 |
| Пробиотики: бактерии для печени | 345 |
| Что пить: растения, животных или химию? | 347 |
| Спецлечение, или Каждому по потребностям | 349 |
| Трансплантация печени и искусственная печень | 352 |
| ЧАСТЬ 6. Бесплатное приложение для вашей печени | 357 |
| Домашнее задание, или Печеночные вопросы | 359 |
| Печеночный лайфхак, или Печеночный коктейль? | 364 |
| Детская печень, или Интересные факты | 366 |

Содержание

| | |
|--|------------|
| «Целебный бонус» – печень трески | 367 |
| Диета «Люблю печень, могу себе позволить», или Критический разбор стола № 5 | 370 |
| Меню «Печень, я не хочу думать», или Пример рациона на неделю | 375 |
| Содержание холестерина в продуктах | 378 |
| Содержание железа в продуктах | 382 |
| Содержание этанола в напитках | 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 чистке, тысячах программ по детоксу и даже угрожает циррозом. Больше всего мы боимся рака, глистов и гепатита. Но начинаем страдать уже при банальном гепатозе или еще раньше, когда появляются непонятная усталость и упадок сил. Все наши знания и представления о печени похожи на мозаику: 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».

Она 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

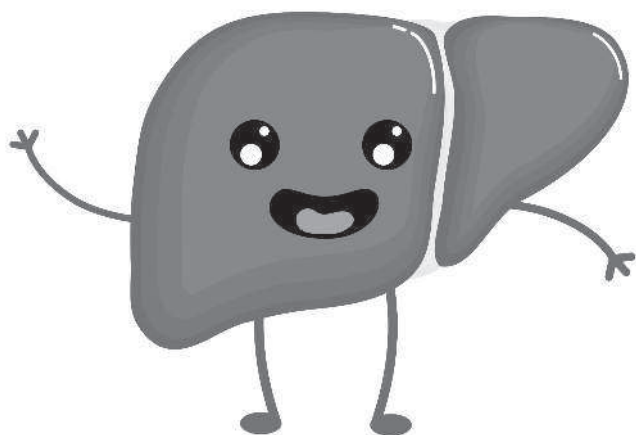
проблем в будущем. Для молодых людей и людей в возрасте, то есть для тех, у кого уже есть проблемы с печенью, и для тех, кто только собирается их получить. Для родителей своих детей и для детей своих родителей книга тоже будет полезна, потому что проблемы, вопросы и предрассудки по поводу печени возникают 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 знакомство с печенью обычно происходит в школе, не помню только, в какой последовательности: сначала по школьной программе, а потом за бутылкой пива, или наоборот. В общем, у кого как.

На самом деле впервые знакомятся 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 кровенаполнение печени и ее объем увеличивается, она дотрагивается до своей оболочки, и мы это чувствуем. Именно так кто-то из нас впервые узнает о существовании печени, а кто-то о ней забывает, так и не узнав, что это была печень.

Многие люди сдают анализ 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 знакомство с печенью с вопроса: «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, а 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 находится 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 он разного размера, и попробуйте уместить туда печень! Вот и получается, что природа лучше умеет упаковывать, чем мы сами.

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

ребрам, и, собственно, все, что находится ниже диафрагмы и ребер, мы называем животом. Печень сверху упирается в диафрагму на уровне пятого ребра, или правого соска. При болезнях она может увеличиваться вверх и давить на 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, за ребрами, и ее нижний край совпадает с нижним ребром. Когда печень увеличивается вследствие болезни, она чаще всего начинает выступать из-под ребра. 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 даже слева. Ее левая часть находится примерно посередине между грудиной и левым соском. И при заболеваниях может увеличиваться до упора влево. Там она упрется в селезенку и ребра. Кроме этого, часть печени может увеличиться в середине живота, и это даже будет напоминать ощущения от желудка.

Снизу. Это самый интересный момент. Снизу печень находится в прямом контакте со своими соседями. Неизвестно, кто кого притесняет, но ямки от соседних органов остаются именно на печени. На ней расположено вдавление от кишечника, вдавление-отпечаток от почки и от надпочечника, есть след от пищевода и от желудка, ямка от желчного пузыря.

Точно проверить расположение и размеры печени можно с помощью ультразвука. Обследование называется УЗИ брюшной полости или УЗИ печени. Об этом мы подробнее поговорим дальше. Но после такого обследования будет понятно в целом, на месте ли печень и не увеличена ли она.

Известный во всем мире отечественный врач М. Г. Курлов (1859–1932) из Томска не только заявил на весь мир об излечимости туберкулеза и разработал классификацию минеральных вод, но и задолго до появления УЗИ понял, как можно определять размеры и расположение печени. Этот метод так и назвали в его честь «перкуссией печени по Курлову», и метод этот используется до сих пор весь мир.

Если вы когда-нибудь стучали по пустой картонной коробке, то представляете, какой она издает звук. Ну если не стучали, то прямо сейчас сделайте это, и вам сразу

станет все понятно. Такой же звук издает наш пустой живот. В отличие от него печень совсем не пустая, это плотный и тяжелый орган. Поэтому, если постукивать по ней особым образом, то звук получается совсем другой. Похоже, что вы стучите по толстой книге. Безусловно, нужно прилично потренироваться, чтобы стучать правильно и верно определять, — но с точностью до сантиметра можно измерить как размер, так и определить расположение печени. Именно поэтому в большинстве случаев грамотный врачебный осмотр решает все. А пока тренируйтесь сами.

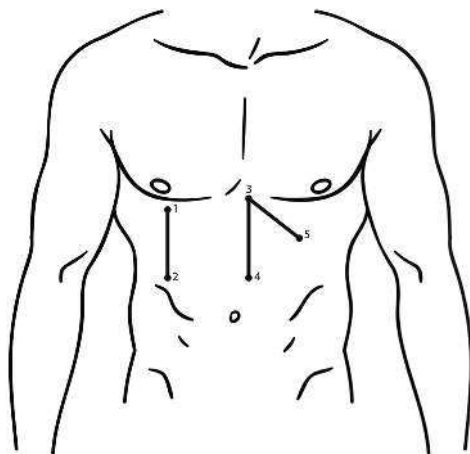


Рис. 1. Размеры и границы печени.

Печень состоит из двух половин, левой и правой. Это видно даже глазами, например когда мы едим куриную печеньку. Но поверхностное строение не имеет практически ничего общего с ее реальным внутренним устройством.