

LW
russ.

Повышенные показатели печени: что делать?



Deutsche Leberhilfe e.V.



Введение

Миллионы людей страдают заболеваниями печени, даже не подозревая об этом. Поскольку в печени нет болевых рецепторов, многие не замечают болезнь до того момента, как станет поздно. Поэтому необходима обширная информационная кампания, в том числе среди врачей.

Заболевания печени могут быть вызваны множеством факторов: инфекционный гепатит, избыточный вес, алкоголь, медикаментозные повреждения, нарушения обмена веществ и аутоиммунные заболевания.

Повышенные показатели печени, такие как гамма-ГТ, АЛТ и АСТ, — это серьезные признаки, указывающие на наличие болезни. Если эти показатели повышены, причиной может быть не только употребление алкоголя, но и вирусные заболевания, например, гепатит В и С. Другие возможные причины — жировой гепатоз из-за избыточного веса, диабет, перегрузка железом, заболевания иммунной системы, прием медикаментов или отравление на производстве.

Симптомы заболеваний печени обычно имеют неспецифический характер: тревожными признаками могут быть хроническая усталость, ощущение давления в верхней части живота, темная моча или стул цвета глины. При их возникновении — как и при повышенных показателях печени — обязательно обратитесь к врачу. Отрасль медицины, которая занимается лечением печени, называется гепатология. Она является частью гастроэнтерологии, которая занимается всем желудочно-кишечным трактом. Таким образом, каждый гепатолог является гастроэнтерологом. Если у вас возникли подозрения на заболевание печени, как можно скорее обратитесь к врачу.

Что означают повышенные показатели печени?

Три классических показателя печени — гамма-ГТ, АЛТ и АСТ.* Показатели печени в большей степени отражают процессы, происходящие в печени, чем ее состояние. Только по показателям печени нельзя судить о факте повреждения печени и его степени. Основное правило: чем выше показатели печени, тем больше подозрение на то, что в данный момент в печени происходят неблагоприятные или патологические процессы. Они сигнализируют врачу, что нужно целенаправленно искать причину.

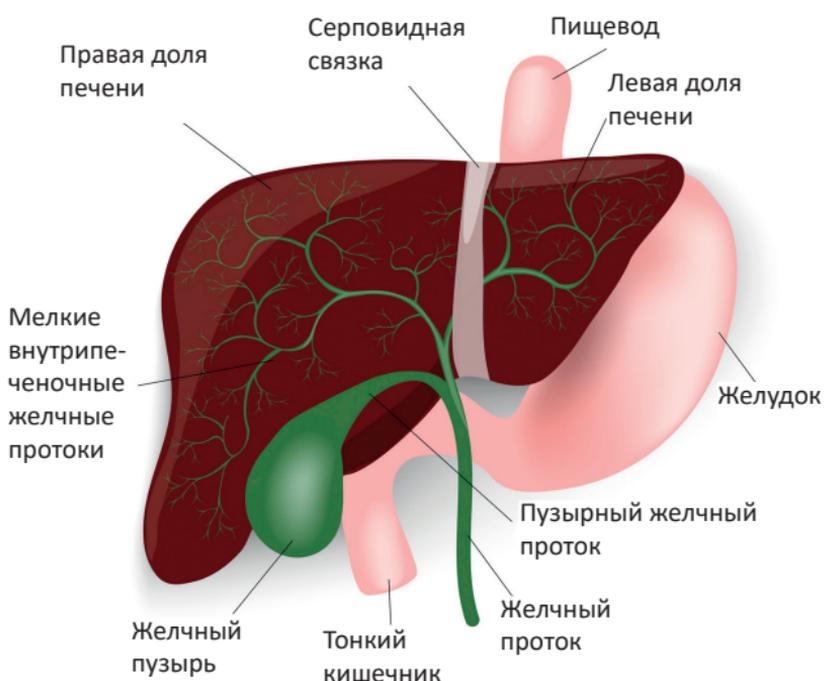


Нередко нам звонят пациенты с повышенными показателями печени и спрашивают: «Что принять/что есть, чтобы улучшить мои показатели?» Однако в первую очередь нужно задать себе вопрос: «Почему мои показатели повышены?» Повышенные показатели печени можно сравнить с сигнализацией. Если ночью вдруг срабатывает сигнализация, то вас интересует, не как ее выключить, а почему она сработала. Возможно, птица летела мимо и врезалась в стекло, а может быть, в дом залез грабитель.

* Другими релевантными для печени показателями являются, в частности, билирубин, щелочная фосфатаза (AP), холинэстераза (CHE), электрофорез, глутаматдегидрогеназа (GLDH), липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и альбумин. Если эти показатели вне нормального диапазона, вам нужно обратиться к врачу.

Какую функцию выполняет печень?

Печень — самый крупный внутренний орган. Ни один другой орган не выполняет так много функций: печень не только очищает кровь, но и играет важную роль в обмене веществ и в пищеварении. Печень также участвует в работе иммунной системы и свертывании крови. Пример: если вы порезали палец и не истекли кровью, то в этом поучаствовала ваша печень.



Острое и хроническое заболевание печени — что это такое?

При словах «острое заболевание» большинство представляет себе внезапно развивающуюся болезнь с сильно выраженными симптомами. С печенью это, как правило, происходит не так. «Острое» может означать, что заболевание возникло недавно (менее шести месяцев назад), вне зависимости от того, выражены ли симптомы.

К сожалению, «острое» заболевание применительно к печени не означает, что оно пройдет само по

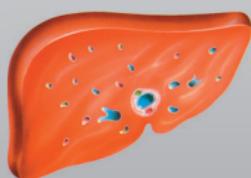
себе! Если острое заболевание длится дольше шести месяцев, оно переходит в хроническую (постоянную) форму.

Независимо от того, что привело к заболеванию печени, риски в любом случае одинаковы: с годами клетки печени разрушаются. В здоровом органе клетки тоже рано или поздно умирают и заменяются новыми, однако, при хроническом заболевании этот процесс может быть нарушен. Если хроническое воспаление длится годами, печень может зарубцеваться, и образуется цирроз.

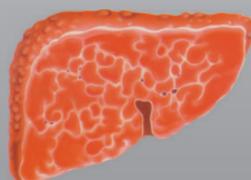
Цирроз опасен по ряду причин:

- a) Жизненно важные функции, такие как обмен веществ, пищеварение, свертывание крови, функция иммунной системы и удаление вредных веществ могут быть нарушены. Токсины могут попасть в головной мозг и привести к коме.
- b) Кровоток через зарубцованную печень осложняется, и возникает застой. Это может привести к таким осложнениям, как скопление жидкости в брюшной полости или внутренние кровотечения.
- c) При циррозе клетки печени могут переродиться в раковые, что часто ведет к летальному исходу.

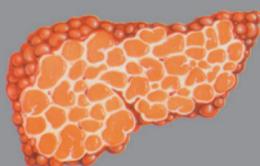
ем не менее, если заболевание печени своевременно распознать и начать лечение, осложнений обычно можно избежать.



здоровая печень



хроническое воспаление, рубцевание (фиброз)



полное рубцевание: цирроз печени



цирроз с раком печени

Какие существуют заболевания печени?

Вопреки распространенному мнению, алкоголь — не единственная причина заболеваний печени. Заболевания можно разделить на следующие группы:

1. Вирусное воспалительное заболевание печени (вирусный гепатит)

Основными вирусными заболеваниями являются гепатит А, В, С, D и E. Эти вирусы совершенно разные и не могут преобразоваться один в другой. Тем не менее, можно заразиться несколькими вирусами одновременно или один за другим.



Вирусы гепатита под электронным микроскопом. Вирусы отличаются как по свойствам, так и по внешнему виду.

Вирусы гепатита передаются различным путем и требуют разных схем лечения; способы защиты также специфичны для каждого вида. Инфекционный гепатит, как и другие заболевания печени, обычно не заметны невооруженным глазом: только у части пациентов появляется желтуха кожи или глаз.

Гепатита А передается через пищевые продукты и напитки, загрязненные фекалиями, а также контактным путем и через воду.

Гепатит А проходит сам по себе и никогда не принимает хроническую форму. У пожилых пациентов и страдающих заболеваниями печени гепатит А может протекать тяжело. Против гепатита А существует прививка.

Гепатит В может передаваться со всеми биологическими жидкостями, в основном, с кровью, вагиналь-

ным секретом, спермой, а также слюной и слезами. **Гепатит В** может пройти сам по себе, а может и перейти в хроническую форму. Современные медикаменты могут подавить хронический гепатит В, но не вылечить его. Против гепатита В существует прививка, которая косвенным образом защищает и от вируса гепатита D (см. ниже).

Гепатит С, по актуальным данным, передается только через кровь, которая попадает в кровеносную систему или на слизистую здорового человека. У большинства людей инфекция проходит сама по себе; как правило, болезнь становится хронической. Против гепатита С нет прививки, но с помощью современных медикаментов он почти всегда *излечим*.

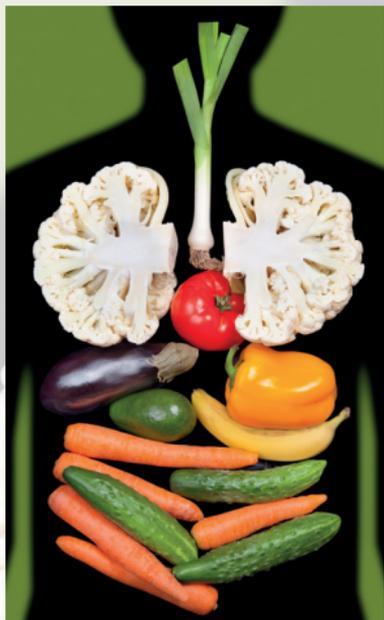
Гепатит D (дельта) — это неполноценный вирус, который может существовать только вместе с гепатитом В и усугубляет течение болезни. Путь передачи аналогичен гепатиту В, самый частый — с кровью. Гепатит D лечится медикаментозно. Прививка от гепатита В защищает также от вируса гепатита D.

Гепатит Е распространяется при употреблении сырого свиного мяса (например, фарша) или мяса диких животных, в остальном пути передачи аналогичны таковым для гепатита А. Гепатит Е практически всегда проходит сам по себе. Хронические формы наблюдаются только при иммунодефиците, например, после пересадки органов, но зачастую хорошо поддаются лечению. У пациентов, страдающих заболеваниями печени, гепатит может протекать тяжело. Два варианта гепатита Е, преобладающие в Азии и Африке (генотип 1 и 2), опасны также для беременных. Прививка доступна только в Китае, однако, она основана на генотипе 1. Вопрос, эффективна ли эта прививка против европейского вируса гепатита Е (генотип 3), остается невыясненным.

2. Жировой гепатоз

В развитых странах все больше людей страдает от лишнего веса. Факторами риска являются инсулинорезистентность, нездоровое питание и гиподина-

мия. Зачастую при этом развивается ожирение клеток печени. Летом 2023 г. были приняты новые научные термины для жирового гепатоза. Новое общее



понятие — «стеатозные заболевания печени» (SLD). Если жировое перерождение печени вызвано нарушениями обмена веществ, оно называется метаболическим стеатозом — MASLD. Это аббревиатура от английского названия «*Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease*», т. е. жировое заболевание печени, вызванное метаболическим нарушением. Простой стеатоз печени

(бес воспалительного процесса) может проявляться ощущением подавленности и усталости повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. При простом стеатозе повреждение или фиброз печени развивается редко или очень медленно. У некоторых пациентов, тем не менее, может наблюдаться воспалительный процесс. С 2023 года это состояние также известно под названием «MASH». Аббревиатура означает «*Metabolic Dysfunction-Associated Steatohepatitis (метаболический дисфункциональный стеатогепатит)*», т. е. жировое заболевание печени, вызванное нарушением обмена веществ. Воспалительный жировой стеатоз опаснее простого, так как может привести к циррозу и/или раку печени, кроме того, он дополнительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Исследования медикаментов против воспалительного стеатоза печени ведутся постоянно, однако, снижение веса и физическая активность по-прежнему остаются самыми эффективными способами борьбы с метаболическими формами заболевания.

3. Токсикологические заболевания

К ним относятся заболевания, вызванные употреблением алкоголя, отравление грибами, токсическими веществами из окружающей среды и медикаментами. Безрецептурные лекарства, такие как болеутоляющие средства и растительные препараты, в отдельных случаях также могут быть опасными для печени.

Алкоголь — одна из самых распространенных причин хронических заболеваний печени. В первую очередь развивается жировой стеатоз, вызванный алкоголем. При дальнейшем употреблении алкоголя может возникнуть воспалительный процесс, приводящий к алкогольному гепатиту; алкогольный гепатит в острой форме может повлечь за собой печеночную недостаточность, а в хронической форме — за годы или десятилетия вызвать повреждения, приводящие к циррозу. Многие пациенты возмущаются, когда врач задает вопросы об употреблении алкоголя, однако при повышенных показателях печени это необходимо выяснить. По внешнему виду обычно нельзя понять, сколько алкоголя употребляет человек; при этом пьющие люди могут реагировать на этот вопрос с таким же негодованием, как и те, кто совсем не пьет. Ни один лабораторный анализ не может достоверно подтвердить, что человек *не* пьет. Важно быть честным в беседе с врачом: «Я пью столько-то в день/в неделю, может ли это быть причиной повышенных показателей печени?» В принципе, при повышенных показателях печени следует отказаться от алкоголя; даже если он не является причиной, он может стать усугубляющим фактором при других заболеваниях. При употреблении большого количества алкоголя может параллельно развиваться другое заболевание печени, например, вирусный гепатит. Поэтому всегда нужно разобраться, в чем причина.

Диагностировать повреждения печени в результате отравления медикаментами, растительными препаратами или токсинами окружающей среды может быть непросто даже для специалистов. Как правило, не существует отдельного анализа или обследования, которое однозначно определяет такие повреждения.

В рамках диагностики отравления необходимо также исключить другие причины заболевания печени. Крайне важно оценивать все анализы комплексно и тщательно опрашивать пациента, например, как долго он принимал медикамент или препарат, как долго длился контакт с токсином из окружающей среды и когда впервые возникли симптомы и наблюдались повышенные показатели печени.

4. Аутоиммунные заболевания

При аутоиммунных заболеваниях собственная иммунная система по невыясненным причинам поражает печень. Такие болезни представляют собой своего рода «аллергию» на собственную печень и абсолютно не заразны; их причиной не является употребление алкоголя. При **аутоиммунном гепатите** клетки печени в первую очередь воспаляются; **первичный желчный холангит (PBC)** и **первичный склерозирующий холангит (PSC)** поражают желчные потоки в печени. Все три заболевания в конечной стадии могут привести к циррозу. Кроме того, PSC повышает риск рака желчных протоков. Аутоиммунный гепатит и PBC не лечатся, но поддаются медикаментозному контролю. При PSC обычно ведется наблюдение и лечение направлено на борьбу с осложнениями; медикаментозная терапия находится на стадии исследования.

5. Патологии обмена веществ и наследственные заболевания

Генетические факторы также могут привести к заболеваниям печени, из которых мы приведем несколько примеров. К ним относятся, например, **болезнь накопления железа (гемохроматоз)**, **болезнь накопления меди (болезнь Вилсона)**, **дефицит альфа-1-антитрипсина** и **порфирия**, которые развиваются из-за генетических дефектов. Некоторые заболевания печени возможны даже у новорожденных и маленьких детей. Например, **синдром Алажиля**, **прогрессирующий наследственный внутривнутрипеченочный холестаз (PFIC)** или **дефицит**

лизосомной кислой липазы (LAL-D). Эти тяжелые заболевания на данный момент неизлечимы, но в последние годы разработана достаточно успешная поддерживающая терапия.

Что делать при заболевании печени?

Обратитесь к врачу-специалисту в гастроэнтерологическую или гепатологическую клинику. Универсального лекарства от всех болезней печени не существует. Лечение в каждом отдельном случае зависит от причин. Инфекционный гепатит зачастую лечится противовирусными препаратами. Для подавления аутоиммунного гепатита, при котором иммунная система поражает печень, назначают иммуносупрессивные медикаменты. Пациентам с воспалительным жировым гепатитом из-за избыточного веса в первую очередь показано диетическое питание и щадящее снижение веса.

При болезни накопления железа показано кровопускание, помогающее избавиться от перегрузки железом.

При некоторых наследственных заболеваниях, таких как LAL-D, которые приводят к отсутствию жизненно важного фермента, показана заместительная терапия.

При повреждениях печени вследствие употребления алкоголя необходимо полностью исключить алкоголь. Какой бы ни была причина заболевания печени: избегайте веществ, создающих дополнительную нагрузку на печень. В первую очередь это касается алкоголя. Курение также может ухудшить течение болезни.

Не принимайте медикаменты без необходимости. Сложная ситуация складывается, если медикаменты нужно принимать для лечения другого серьезного заболевания, но они создают нагрузку на печень. Проконсультируйтесь с лечащим врачом о возможности перехода на щадящие для печени препараты. Ни в коем случае не отменяйте важные медикаменты (например, для лечения повышенного давления или эпилепсии) без консультации с врачом, только на основании повышенных показателей печени!

Мы надеемся, что этот информационный буклет будет вам полезен. Разумеется, он не заменяет консультацию врача-специалиста.

Человек с повышенными показателями печени не обязательно болен, но в таком случае обязательно нужно выяснить причину.

На веб-сайте www.lebertest.de вы можете пройти бесплатный онлайн-тест на наличие факторов риска заболеваний печени.

Если у вас возникли вопросы о заболеваниях печени, вам нужен врач или вы хотите получить информационные материалы, пожалуйста, свяжитесь с нами. Организация предлагает общие первичные консультации также для лиц, не являющихся ее членами. Консультации возможны на немецком и английском языках.

У вас заболевание печени? Вступайте в нашу организацию!

Знание - сила! Помимо консультаций по вопросам, связанным с преодолением болезни, Leberhilfe предлагает также информационную поддержку. Наши члены регулярно получают информацию на немецком языке, например, через наш журнал для пациентов «Lebenszeichen»: www.leberhilfe.org/mitglied-werden/.



Deutsche Leberhilfe e.V.
Krieler Str. 100
50935 Köln
Тел.: 0221/2829980
Факс: 0221/2829981
Эл. почта: info@leberhilfe.org
Веб-сайт: www.leberhilfe.org



© 2023 Deutsche Leberhilfe e.V.



Благодарим организацию BKK Dachverband за предоставленную поддержку в издании данного проспекта.