



Алкогольная болезнь печени

Печень – очень живучий орган, имеющий уникальные способности к регенерации. Даже если в ней останется совсем немного здоровых клеток, печень продолжит выполнять свои функции.

Однако алкоголь способен **разрушить этот орган** полностью всего за несколько лет. Употребление алкоголя приводит к алкогольной болезни печени (АБП), которая заканчивается циррозом печени и смертью.

Как алкоголь действует на печень?

Практически весь алкоголь, поступивший в организм, перерабатывается печенью. В ней этиловый спирт превращается сначала в токсичный ацетальдегид, а затем – в более безопасную уксусную кислоту.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Если этанол поступает в печень регулярно, клетки, занимающиеся его переработкой, постепенно **перестают справляться** со своими обязанностями.

Ацетальдегид накапливается в печени, отравляя ее, а этиловый спирт способствует отложению жира в печени и гибели ее клеток.

Как развивается АБП?

По статистике, для гарантированного развития алкогольной болезни печени мужчинам надо ежедневно употреблять около 70 г чистого этанола в день, а женщинам — всего 20 г в течение 8–10 лет.

То есть, для женской печени **критическая доза** алкоголя – бутылка светлого пива в день, а для мужской – эквивалент бутылки вина или трех бутылок обычного пива.

Что увеличивает риск развития АБП?

- Частое употребление **пива** и других спиртных напитков ученые связывают с повышенным риском развития АБП.
- Женский организм медленнее усваивает алкоголь, а значит, более восприимчив к развитию АБП.
- **Строгая диета** или недоедание – многие любители алкоголя недостаточно питаются.
- Недостаток **витамина Е** и других витаминов из-за несбалансированного питания.

Первый этап: жировая болезнь печени – стеатоз

Это заболевание развивается практически у всех любителей алкоголя. Этиловый спирт провоцирует превращение жирных кислот в жиры и накопление их в печени.

При стеатозе у человека **иногда наблюдаются** тяжесть в животе, боли в области печени, слабость, тошнота, потеря аппетита, хуже переваривается жирная пища.

Но часто стеатоз протекает бессимптомно, и выпивающий человек не догадывается, что его печень начинает разрушаться. Если совсем перестать употреблять алкоголь на этом этапе АБП, функции печени могут **восстановиться полностью**.

Второй этап: алкогольный гепатит

Если воздействие алкоголя продолжается, в печени начинается воспалительный процесс – гепатит. Печень увеличивается в размере, а часть ее клеток гибнет.

Основные симптомы алкогольного гепатита – боль в животе, пожелтение кожи и белков глаз, тошнота, хроническая усталость, температура и потеря аппетита.

При тяжелом течении алкогольного гепатита гибнет до четверти любителей алкоголя. Но у тех, кто вовремя перестал выпивать и начал лечение, **в 10–20 процентах случаев** наблюдается выздоровление печени.

Третий этап: цирроз

Если воспалительные процессы в печени продолжают длительное время, они приводят к возникновению в ней рубцовой ткани и постепенной утрате рабочих функций.

На раннем этапе цирроза человек будет чувствовать себя слабым и усталым, у него появятся кожный зуд и покраснения, потеря веса, бессонница и боли в животе.

Запущенная стадия цирроза характеризуется выпадением волос и появлением кровоизлияний под кожей, отеками, кровавой рвотой и поносом, желтухой, потерей веса и даже нарушениями психики.

Повреждения печени при циррозе необратимы, и если они развиваются дальше, человек погибает.

Смерть от цирроза – основная причина гибели от последствий употребления алкоголя. Но отказ от спиртного даже при начавшем развиваться циррозе позволит сохранить оставшиеся здоровые участки печени и **продлить человеку жизнь**.

Как предотвратить?

Не употреблять алкоголь вообще или отказаться от спиртного как можно раньше.

Самое важное

Алкогольная болезнь печени развивается при регулярном употреблении алкоголя. Женский организм она поражает быстрее, чем мужской. Эта болезнь проходит три стадии, и на первых двух полный отказ от спиртного может обратить процесс разрушения печени вспять. Третий этап – цирроз печени – нередко становится для любителя выпить смертельным.

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.