

Kepenų detoksikacija: 5 dažniausi mitai ir faktai



1+1 AKCIJA HEPATEN - pagalba Jūsų kepenims

Jūsų kepenys yra pagrindinė žmogaus kūno filtravimo sistema, paverčianti toksinus į atliekas, valantis kraują ir metabolizuojanti maistines medžiagas bei vaistus, kurie aprūpina organizmą svarbiausiais baltymais. Kadangi tai yra pagrindinė viso organizmo reguliavimo dalis, labai svarbu išlaikyti sveikas kepenis ir apriboti pernelyg didelį krūvį kepenims.

Pastaraisiais metais daugelis produktų kepenims užplūdo rinką, siekdami detoksikuoti ir išvalyti jūsų kepenis, nesvarbu, ar tai būtų savaitgalis, kai valgomas maistas ar alkoholis, ar kasdien palaikoma kepenų funkcija, ar jau pažeistos kepenys. Tinsay Woreta, M.D., Johns Hopkins hepatologė, yra čia, kad padėtų paneigti nuolatinius kepenų sveikatos mitus ir nustatyti kepenų valymo (detoksikacijos) vertę.

1 mitas. Kepenų valymas yra svarbus kasdieniam sveikatos palaikymui ir yra ypač naudingas po to, kai buvote pavargęs.

Nors kepenų detoksikacijos priemonės yra sukurtos teigti, kad jos yra vaistas nuo kasdienės kepenų sveikatos problemų ir pernelyg didelio kepenų darbo bei būtinos kepenims, Johns Hopkins hepatologai jų nerekomenduoja. „Deja, šių produktų nereglementuoja FDA, todėl jie nėra vienodi ir nebuvo tinkamai išbandyti klinikinių tyrimų metu“, - aiškina Woreta.

Nors buvo įrodyta, kad kai kurie įprasti kepenų valymo ingredientai duoda teigiamų rezultatų - įrodyta, kad paprastasis margainis mažina kepenų uždegimą kepenims, o ciberžolės ekstraktas apsaugo nuo kepenų pažeidimo - nebuvo pakankamai klinikinių tyrimų su žmonėmis duomenų, kurie rekomenduotų įprastą šių natūralių junginių naudojimą profilaktikai.

Kalbant apie pernelyg didelį alkoholio ar maisto vartojimą, kepenims tai visuomet žalinga, o valymo priemonės neįrodė, kad jūsų organizmas atsikratys šios žalos nuo perteklinio detoksikacijos priemonių vartojimo.

2 mitas: kepenų valymas yra saugus ir sveikas būdas numesti svorio.

Daugelis detoksikacijos produktų kepenims taip pat parduodami kaip svorio metimo priemonės. Tačiau nėra klinikinių duomenų, patvirtinančių šių valymo priemonių veiksmingumą kepenims. Tiesą sakant, kai kurie maisto papildai iš tikrųjų gali pakenkti kepenims, sukeldami vaistų sužalojimą, todėl juos reikia vartoti atsargiai.

3 mitas: Jūs negalite apsisaugoti nuo kepenų ligų.

„Priešingai šiam mitui, yra daug prevencinių priemonių, kurių galite imtis, kad apsisaugotumėte nuo kepenų ligų“, - sako Woreta. Rekomenduojamos šios priemonės palaikyti kepenims sveikoms:

- Negerkite per daug alkoholio. Įprastai vyrai neturėtų vartoti daugiau kaip trijų gėrimų per dieną, o moterys - ne daugiau kaip du gėrimus per dieną, kad išvengtų alkoholinių kepenų ligų išsivystymo ir taip padėtų savo kepenims.

- Venkite per didelio svorio. Išlaikykite savo kūno masės indeksą normaliaame diapazone (nuo 18 iki 25), sveikai maitindamiesi ir reguliariai mankštindamiesi, kad sumažintumėte riziką susirgti nealkoholinėmis

riebalinėmis kepenų ligomis ir taip galėtumėte padėti kepenims apsisaugoti nuo žalos.

- Saugokitės rizikingo elgesio. Kad išvengtumėte virusinio hepatito užsikrėtimo pavojaus, elkitės protingai ir venkite netinkamo elgesio, pvz., Neteisėtų narkotikų vartojimo ar nesaugių lytinių santykių su keliais partneriais – taip padėsite savo kepenims išvengti rimtų problemų.

- Žinokite savo rizikos veiksnius. Jei turite šiuos kepenų ligos rizikos veiksnius, svarbu atlikti patikrinimą, nes lėtinė kepenų liga gali tylėti daugelį metų ir būti neatpažinta:

- o per didelis alkoholio vartojimas

- o Šeimos kepenų ligos istorija

Jei turite šiuos hepatito C rizikos veiksnius, svarbu pasikonsultuoti su gydytoju apie patikrinimą, nes beveik 50 procentų pacientų nežino, kad yra užsikrėtę:

- o Kiekvienas, kuriam buvo atliktas kraujo perpylimas iki 1992 m

- o Dabartinis ar buvęs neteisėtų narkotikų vartojimas

- o Pacientai, kuriems atliekama hemodializė

- o ŽIV sergantiems pacientams

- o Sveikatos priežiūros darbuotojai, įsidūrę adatomis su hepatitu C užkrėstu krauju

- o Kiekvienas, turintis tatuiruočių rašalą nereguliuojamoje aplinkoje

4 mitas: kepenų valymas gali ištaisyti esamus kepenų pažeidimus.

„Neįrodyta, kad kepenų valymas gydo esamus kepenų pažeidimus“, - sako Woreta, „tačiau yra daug kitų gydymo būdų tiems, kurių kepenys jau yra pažeistos“. Štai keletas kepenų ligų tipų ir jų gydymo būdų (pagalba kepenims):

- Hepatitas A ir B (kepenų uždegimas). Jei neturite pakankamo imuniteto ar sergate kokia nors kita kepenų liga, turite skiepytis nuo hepatito A ir B. Taip pat yra labai veiksmingų geriamųjų vaistų pacientams, sergantiems lėtine hepatito B infekcija.

- Alkoholinė kepenų liga. Bet koks alkoholio vartojimas turėtų būti nutrauktas, kad kepenys galėtų kuo geriau pasveikti ir būtų nutrauktas žalingas poveikis kepenims. Kepenys turi nuostabų gebėjimą atsinaujinti ir išgyti, kai tik sustabdoma aktyvi trauma (žala kepenims).

- Hepatitas C. Dabar yra labai veiksmingų, gerai toleruojamų geriamųjų vaistų hepatitui C gydyti.

- Nealkoholinė riebiųjų kepenų liga. Veiksmingiausias nealkoholinių riebalinių kepenų ligų gydymo būdas ir pagalba kepenims yra svorio netekimas, kuris, kaip įrodyta, sumažina riebalų kiekį kepenyse ir uždegimą, kurį sukelia riebalai.

5 mitas: nutukimas nepadidina kepenų ligų rizikos.

Nutukimas žymiai padidina riziką jums ir jūsų kepenims susirgti nealkoholine riebaline kepenų liga. Kaip minėta 4 mite, riebalai kepenyse gali sukelti uždegimą, dėl kurio gali išsivystyti fibrozė ir cirozė (pavojingos būklės kepenims). „Dėl augančios nutukimo epidemijos Jungtinėse Valstijose sparčiai didėja nealkoholinių riebalinių kepenų ligų paplitimas ir tikimasi, kad per ateinančius 30 metų ji aplenks hepatitą C, kaip pagrindinę kepenų persodinimo indikaciją“, - aiškina Woreta.

Galų gale geriausias dalykas, kurį galite padaryti, kad kepenys būtų sveikos, yra tinkamas gydymas ir laiku suteikta pagalba kepenims. Venkite dažno maisto ir alkoholio vartojimo, laikykitės sveikos mitybos ir mankštos režimo bei pasitikrinkite, jei turite kepenų ligos rizikos veiksnį, kad laiku padėtumėte savo kepenims. Jei turite kepenų pažeidimų, bendradarbiaukite su savo gydytoju, kad pasiektumėte sveikiausią ir saugiausią gydymo planą savo kepenims.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/detoxing-your-liver-fact-versus-fiction?amp=true>

#kepenims, #kepenų uždegimas, #kepenų uždegimas, #pagalba kepenims, #kepenų ligos.