

Желтуха - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Существует ошибочное мнение, согласно которому желтуха и *болезнь Боткина* это одно и то же. На самом деле желтуха – это ряд патологических изменений, связанных не только с нарушением работы печени, но и других органов. Желтуха развивается из-за нарушения обмена *билирубина*, которое могут вызвать разные факторы ^[3]. Это клинический симптом различных патологий.

Ключевые слова: Желтуха, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

При избыточном накоплении билирубина в организме у пациента у пациента окрашиваются в желтый цвет кожные покровы, оболочки глазных яблок и слизистые оболочки (отсюда и название болезни).

Данная патология достаточно распространена, особенно много случаев желтухи фиксируется в странах с теплым климатом, где в недостаточной мере соблюдают санитарные условия.

Классификация и причины развития желтухи

- **конъюгационная форма** желтухи развивается из-за негативного воздействия на печень лекарственных средств или других внешних факторов. Также эта форма может быть и врожденной;
- **гемолитическая форма** возникает из-за токсического действия лекарств или как побочное явление при лимфосаркоме и анемии;
- **физиологическая форма** встречается у новорожденных вследствие незрелости ферментной системы;
- **неонатальная форма** встречается достаточно часто и возникает сразу после рождения. Спровоцировать ее могут неправильно составленный рацион беременной женщины, дефицит йода у плода, наличие сахарного диабета у будущей матери, курение в период вынашивания малыша, дефицит гормонов у новорожденного;
- **паренхиматозная форма** желтухи может быть спровоцирована циррозом печени или вирусным гепатитом;
- **печеночная форма** может развиваться на фоне алкогольного гепатита или цирроза печени.

Причинами желтухи также могут быть;

- желчнокаменная болезнь;

- холестаз;
- осложнения после хирургических операций;
- отравление печени наркотиками;
- лептоспироз;
- рак печени;
- сифилис;
- различные инфекции;
- механические повреждения органов ЖКТ;
- интоксикация вследствие приема некоторых лекарственных препаратов.

Симптомы желтухи

Симптомы желтухи в зависимости от формы болезни;

1. **надпеченочная форма** желтухи характеризуется слабо выраженной желтушностью кожных покровов, кожа имеет скорее бледный оттенок. При этом печень увеличена незначительно, оболочки глазных яблок имеют лимонный оттенок, практически отсутствуют боли в правом подреберье, каловые массы окрашены в темный цвет из-за повышенного уровня стеркобилина;
2. при **печеночной желтухе** на теле появляются сосудистые звездочки, ладони больного приобретают желтый цвет, может увеличиться селезенка. Больного беспокоит рвота и тошнота;
3. **подпеченочная форма** отличается увеличенной узловой печенью, лихорадкой, ярко выраженным кожным зудом, потерей массы тела, зеленоватым цветом кожных покровов.

Общие симптомы:

- резкая потеря в весе;
- желтушный цвет склер и слизистых;
- в некоторых случаях зуд кожи;
- моча цвета темного пива;
- каловые массы сероватого оттенка;
- изменения со стороны крови;
- озноб;
- быстрая утомляемость;

- кожные покровы желтоватого, зеленоватого или красноватого оттенка;
- тошнота;
- тянущие боли в области печени;
- увеличение размеров печени, а в некоторых случаях и селезенки.

Осложнения при желтухе

Характер осложнений данной патологии зависит от уровня билирубина в крови, в больших концентрациях он отравляет организм и нарушает функционирование нервной системы.

Желтуха – это подтверждение того, что в организме происходят серьезные патологические процессы, которые нельзя оставлять без внимания. При некорректном лечении болезни Госпела может появиться печеночная недостаточность, а при несвоевременной терапии цирроза печени [1] и гепатитов [2] больной может умереть.

У новорожденных желтуха обычно сама проходит за 7-10 дней. Если этого не произошло, то необходимо обратиться к неонатологу. Повышенный билирубин у новорожденных может стать причиной анемии, что может закончиться задержкой в физическом и умственном развитии.

Профилактика желтухи

Основные профилактические меры при желтухе:

1. избегать психоэмоционального перенапряжения;
2. придерживаться режима работы и отдыха, хорошо высыпаться;
3. посещать только проверенных стоматологов, косметологов и мастеров маникюра, вы должны быть уверенными в том, что они правильно стерилизуют инструменты;
4. не набирайте лишний вес;
5. кипятите воду из водопровода;
6. своевременно лечите инфекционные заболевания;
7. не допускайте незащищенных интимных контактов с малознакомыми людьми;
8. постарайтесь отказаться от вредных привычек;
9. не назначайте себе самостоятельно лекарственные препараты;
10. тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением;
11. ведите активный образ жизни;
12. не ходите в рестораны и другие заведения общепита чистота которых вызывает у вас сомнение;

Лечение желтухи в официальной медицине

Методы терапии зависят от формы и степени тяжести заболевания. В этом случае главное вовремя начать лечение, чтобы избежать появления опасных осложнений.

Если причиной желтухи стала закупорка камнями желчного протока, то больному делают эндоскопическую папиллосфинктеротомию. Для того, чтобы эффективнее бороться с вирусным гепатитом, пациенту назначают кортикостероиды.

При желтухе всем больным показаны витамины, капельницы с глюкозой [3] и терапия, направленная на борьбу с интоксикацией. Также необходимо использовать спазмолитические препараты.

Среди физиотерапевтических процедур в борьбе с желтухой хорошо себя зарекомендовали диатермия, УЗ на область печени, ионофорез, плазмофорез.

Полезные продукты при желтухе

Для того, чтобы ускорить процесс лечения необходимо соблюдать строгую диету, которая должна быть направлена на нормализацию работы ЖКТ. Для этого нужно включить в рацион следующие продукты:

- свежую зелень;
- зерновой хлеб;
- курагу;
- нежирные кисломолочные продукты;
- достаточное количество вареных, тушеных и сырых овощей;
- бобовые;
- капусту [4];
- орехи;
- кабачки [5];
- фреши из овощей и фруктов;
- несдобную выпечку;
- компот из сухофруктов;
- вязкие каши на молоке;
- крупяные супы на бульоне из овощей;
- паровые омлеты;
- кисели из не кислых фруктов;

- вареные колбасы;
- ягоды;
- отварной кролик;
- отвар шиповника;
- много негазированной воды.

Средства народной медицине при желтухе

1. отвар из корня одуванчика [6] принимать после еды по ¼ стакана;
2. употреблять в пищу свежие ягоды рябины [7];
3. как можно чаще пить сок из капусты [8];
4. принимать в течении 2-х месяцев отвар из семян расторопши за пол часа до еды;
5. 400 г взрослого измельченного алоэ смешать с 1 бут. кагора, добавить 500-600 г меда [9] и настаивать в течении 2-х недель. Пить натошак по 1-2 ст.л. до тех пор, пока смесь не закончится;
6. для избавления от зуда принимать ванны в отваре из ячменных зерен;
7. для облегчения состояния новорожденных, малышей купают в отваре из цветов бархатцев или в отваре златоцвета;
8. смесь из глауберовой соли и пищевой соды в соотношении 1:4 способствует интенсивному отделению желчи;
9. уменьшить кожный зуд можно обрабатывая кожные покровы салициловым или ментоловым спиртом;
10. пить натошак теплую воду с добавлением карловарской соли;
11. добавлять в готовую еду порошок измельченной травы полыни [10];
12. сок квашеной капусты дает хорошие результаты при лечении желтухи;
13. пить до еды отвар овсяной соломы;
14. отвар из высушенных листьев мяты [11] пить как чай;
15. настоять на спирту ягоды барбариса и принимать по 30 капель ежедневно;
16. пить чай из побегов черной смородины [12];
17. трижды в день съедать по 1 листочку каланхое;
18. отвар из почек и листьев березы.

Опасные и вредные продукты при желтухе

Во время лечения желтухи следует отказаться от следующих продуктов;

- алкоголь;
- чеснок [13];
- жареная пища;
- консервы;
- копченая рыба и мясо;
- животные жиры;
- крепкий кофе;
- сладкая газировка;
- кислые ягоды и фрукты;
- мороженое;
- сдобная выпечка;
- наваристые рыбные и мясные бульоны;
- грибы;
- бобовые;
- соленья;
- свести к минимуму употребление соли.

Все вышеперечисленные продукты стимулируют секрецию поджелудочной железы, заставляют печень и желчный пузырь работать в усиленном режиме, провоцируя повышенное желчеобразование. Таким образом, они создают повышенную нагрузку на печень и ЖКТ, способствуют брожению в кишечнике и стимулируют повышенное газообразование.

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени—15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/vi17.131
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Глюкоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26

4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucúrbita pépo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Taráxacum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. Sórbus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Полынь (лат. Artemisia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Méntha). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.05.2021

Jaundice - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. There is a misconception that jaundice and Botkin's disease are the same thing. In fact, jaundice is a series of pathological changes associated not only with liver malfunction but also with other organs. Jaundice develops due to disturbance of bilirubin metabolism, which can be caused by various factors. It is a clinical symptom of various pathologies.