Жовтяниця - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарєва Валентина, лікар-терапвет, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Існує помилкова думка, згідно з яким жовтяниця і *хвороба Боткіна* це одне й те саме. Насправді жовтяниця – це низка патологічних змін, пов'язаних не лише з порушенням роботи печінки, а й інших органів. Жовтяниця розвивається через порушення обміну *білірубіну,* яке можуть спричинити різні фактори [3] . Це клінічний симптом різноманітних патологій.

Ключові слова: Жовтяниця, опис, причини виникнення, види та симптоми, оклад, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

При надмірному накопиченні білірубіну в організмі у пацієнта у пацієнта забарвлюються у жовтий колір шкірні покриви, оболонки очних яблук та слизові оболонки (звідси і назва хвороби).

Ця патологія досить поширена, особливо багато випадків жовтяниці фіксується в країнах з теплим кліматом, де недостатньо дотримуються санітарних умов.

Класифікація та причини розвитку жовтяниці

- **кон'югаційна форма** жовтяниці розвивається через негативний вплив на печінку лікарських засобів або інших зовнішніх факторів. Також ця форма може бути вродженою;
- **гемолітична форма** виникає через токсичну дію ліків або як побічне явище при лімфосаркомі та анемії;
- **фізіологічна форма** зустрічається у новонароджених унаслідок незрілості ферментної системи;
- **неонатальна форма** зустрічається досить часто і виникає одразу після народження. Спровокувати її можуть неправильно складений раціон вагітної жінки, дефіцит йоду у плода, наявність цукрового діабету у майбутньої матері, куріння під час виношування малюка, дефіцит гормонів у новонародженого;
- **паренхіматозна форма** жовтяниці може бути спровокована цирозом печінки або вірусним гепатитом;
- **печінкова форма** може розвиватися і натомість алкогольного гепатиту чи цирозу печінки.

Причинами жовтяниці також можуть бути;

- жовчнокам'яна хвороба;
- холестаз;

- ускладнення після хірургічних операцій;
- отруєння печінки наркотиками;
- лептоспіроз;
- рак печінки;
- сифіліс;
- різні інфекції;
- механічні ушкодження органів ШКТ;
- інтоксикація внаслідок прийому деяких лікарських засобів.

Симптоми жовтяниці

Симптоми жовтяниці, залежно від форми хвороби;

1. **Надпечінкова форма** жовтяниці характеризується слабо вираженою жовтяничністю шкірних покривів, шкіра має скоріше блідий відтінок. При цьому печінка збільшена незначно, оболонки очних яблук мають лимонний відтінок, практично немає болю в правому підребер'ї, калові маси пофарбовані в темний колір через підвищений рівень стеркобіліну;
2. при **печінковій жовтяниці** на тілі з'являються судинні зірочки, долоні хворого набувають жовтого кольору, може збільшитися селезінка. Хворого турбує блювання та нудота;
3. **підпечінкова форма** відрізняється збільшеною вузлуватою печінкою, лихоманкою, яскраво вираженим шкірним свербінням, втратою маси тіла, зеленим кольором шкірних покривів.

Загальні симптоми:

- різка втрата у вазі;
- жовтяничний колір склер та слизових;
- у деяких випадках свербіж шкіри;
- сеча кольору темного пива;
- калові маси сірого відтінку;
- зміни із боку крові;
- озноб;
- швидка стомлюваність;
- шкірні покриви жовтуватого, зеленого або червоного відтінку;

- нудота;
- тягнуть біль у ділянці печінки;
- збільшення розмірів печінки, а в деяких випадках і селезінки.

Ускладнення при жовтяниці

Характер ускладнень даної патології залежить від рівня білірубіну в крові, у великих концентраціях він отруює організм та порушує функціонування нервової системи.

Жовтяниця – це підтвердження того, що в організмі відбуваються серйозні патологічні процеси, які не можна залишати поза увагою. При некоректному лікуванні хвороби Госпелу може з'явитись печінкова недостатність, а при несвоєчасній терапії цирозу печінки [1] та гепатитів [2] хворий може померти.

У новонароджених жовтяниця зазвичай сама проходить за 7-10 днів. Якщо цього не сталося, необхідно звернутися до неонатолога. Підвищений білірубін у новонароджених може спричинити анемію, що може закінчитися затримкою у фізичному та розумовому розвитку.

Профілактика жовтяниці

Основні профілактичні заходи при жовтяниці:

1. уникати психоемоційного перенапруги;
2. дотримуватись режиму роботи та відпочинку, добре висипатися;
3. відвідувати тільки перевірених стоматологів, косметологів та майстрів манікюру, ви повинні бути впевненими у тому, що вони правильно стерилізують інструменти;
4. не набирайте зайву вагу;
5. кип'ятіть воду із водопроводу;
6. своєчасно лікуйте інфекційні захворювання;
7. не допускайте незахищених інтимних контактів із малознайомими людьми;
8. постарайтеся відмовитися від шкідливих звичок;
9. не призначайте собі самостійно лікарські препарати;
10. ретельно мийте овочі та фрукти перед вживанням;
11. ведіть активний спосіб життя;
12. не ходіть до ресторанів та інших закладів громадського харчування чистота яких викликає у вас сумнів;

Лікування жовтяниці в офіційній медицині

Методи терапії залежать від форми та ступеня тяжкості захворювання. У цьому випадку головне вчасно розпочати лікування, щоб уникнути небезпечних ускладнень.

Якщо причиною жовтяниці стала закупорка камінням жовчної протоки, то хворому роблять ендоскопічну папіллосфінктеротомію. Для того щоб ефективніше боротися з вірусним гепатитом, пацієнту призначають кортикостероїди.

При жовтяниці всім хворим показані вітаміни, крапельниці з глюкозою [3] та терапія, спрямована на боротьбу з інтоксикацією. Також слід використовувати спазмолітичні препарати.

Серед фізіотерапевтичних процедур у боротьбі з жовтяницею добре зарекомендували себе діатермія, УЗ на область печінки, іонофорез, плазмофорез.

Корисні продукти при жовтяниці

Для того, щоб прискорити процес лікування необхідно дотримуватись суворої дієти, яка повинна бути спрямована на нормалізацію роботи ШКТ. Для цього потрібно включити до раціону наступні продукти:

- свіжу зелень;
- зерновий хліб;
- курагу;
- нежирні кисломолочні продукти;
- достатня кількість варених, тушкованих та сирих овочів;
- бобові;
- капусту [4] ;
- горіхи;
- кабачки [5] ;
- фреші з овочів та фруктів;
- нездобну випічку;
- компот із сухофруктів;
- в'язкі каші на молоці;
- круп'яні супи на бульйоні із овочів;
- парові омлети;
- киселі із некислих фруктів;
- варені ковбаси;

- ягоди;
- відварний кролик;
- відвар шипшини;
- багато негазованої води.

Засоби народної медицини при жовтяниці

1. відвар з кореня кульбаби [6] приймати після їди по ¼ склянки;
2. вживати в їжу свіжі ягоди горобини [7];
3. якнайчастіше пити сік з капусти [8];
4. приймати протягом 2-х місяців відвар з насіння розторопші за півгодини до їди;
5. 400 г дорослого подрібненого алое змішати з|із| 1 бут. кагору, додати 500-600 г меду [9] і наполягати протягом 2-х тижнів. Пити натще по 1-2 ст.л. доки суміш не закінчиться;
6. для позбавлення від сверблячки приймати ванни у відварі з ячмінних зерен;
7. для полегшення стану новонароджених, малюків купають у відварі з квітів чорнобривців або у відварі златоцвіту;
8. суміш із глауберової солі та харчової соди у співвідношенні 1:4 сприяє інтенсивному відділенню жовчі;
9. зменшити свербіж шкіри можна обробляючи шкірні покриви саліциловим або ментоловим спиртом;
10. пити натщесерце теплу воду з додаванням карловарської солі;
11. додавати в готову їжу порошок подрібненої трави полину [10];
12. сік квашеної капусти дає добрі результати при лікуванні жовтяниці;
13. пити до їди відвар вівсяної соломи;
14. відвар із висушеного листя м'яти [11] пити як чай;
15. настояти на спирті ягоди барбарису та приймати по 30 крапель щодня;
16. пити чай із пагонів чорної смородини [12];
17. тричі на день з'їдати по 1 листочку каланхої;
18. відвар із бруньок та листя берези.

Небезпечні та шкідливі продукти при жовтяниці

Під час лікування жовтяниці слід відмовитись від наступних продуктів;

- алкоголь;
- часник [13] ;
- смажена їжа;
- консерви;
- копчена риба та м'ясо;
- тваринні жири;
- міцну каву;
- солодке газування;
- кислі ягоди та фрукти;
- морозиво;
- здобна випічка;
- наваристі рибні та м'ясні бульйони;
- гриби;
- бобові;
- соління;
- звести до мінімуму вживання солі.

Всі перераховані вище продукти стимулюють секрецію підшлункової залози, змушують печінку і жовчний міхур працювати в посиленому режимі, провокуючи підвищене жовчоутворення. Таким чином, вони створюють підвищене навантаження на печінку і шлунково-кишковий тракт, сприяють бродіння в кишечнику і стимулюють підвищене газоутворення.

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
2. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гепатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
3. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Глюкоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26
4. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28

5. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucúrbita pépo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
6. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. Taráxacum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. Sórbus). *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
8. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Полин (лат. Artemísia). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
11. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
12. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
13. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

HTML версія статті

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.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.