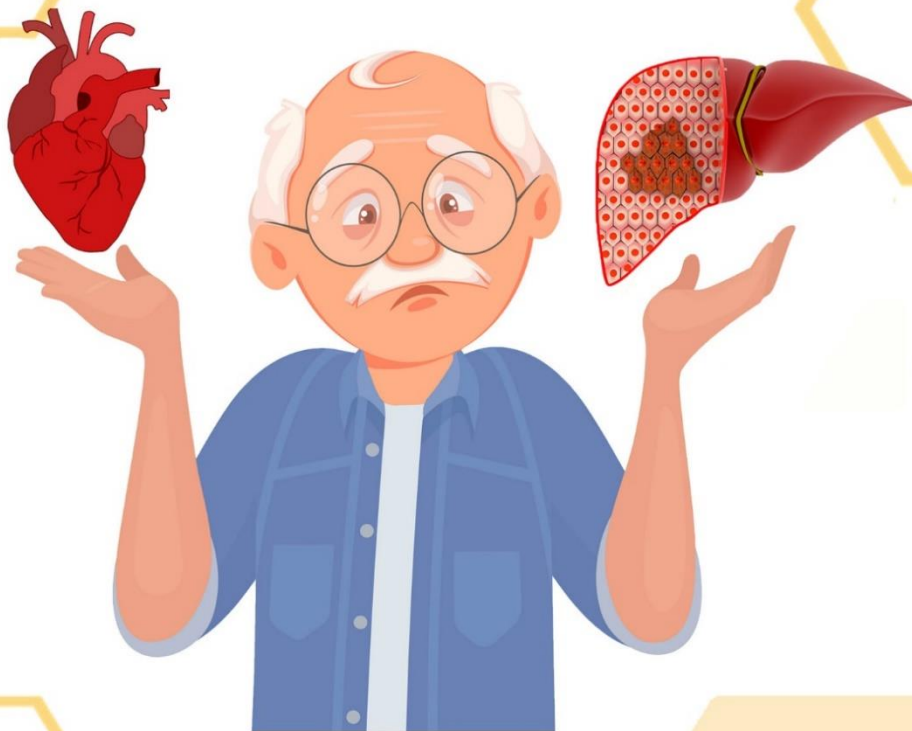
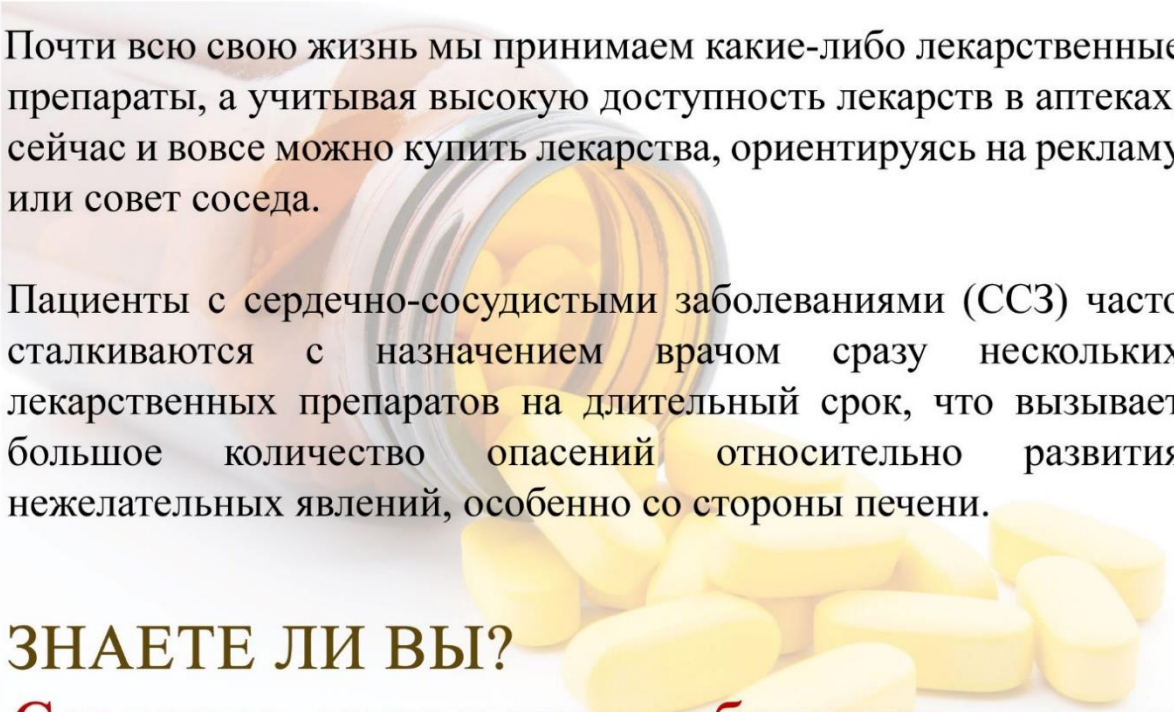


Мне назначили гору таблеток! КАК не навредить печени?!



Информационная брошюра для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.
Информация носит ознакомительный характер. Необходима консультация специалиста.





Почти всю свою жизнь мы принимаем какие-либо лекарственные препараты, а учитывая высокую доступность лекарств в аптеках, сейчас и вовсе можно купить лекарства, ориентируясь на рекламу или совет соседа.

Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) часто сталкиваются с назначением врачом сразу нескольких лекарственных препаратов на длительный срок, что вызывает большое количество опасений относительно развития нежелательных явлений, особенно со стороны печени.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Серечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности во всем мире

Действительно, на одной чаше весов находятся минимально-возможные риски повреждения печени на фоне длительного приема некоторых лекарственных препаратов.



На другой - польза от медикаментозной терапии сердечно-сосудистых заболеваний.

Давайте разберемся, как взаимодействуют лекарства и печень, стоит ли бояться всех лекарств, а также как не навредить печени, заботясь о здоровье сердца и сосудов.

КАК РАБОТАЕТ ПЕЧЕНЬ?

Печень называют «центральной биохимической лабораторией организма», потому что каждую секунду в ней происходят миллионы важнейших реакций.

ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

Участие в обмене белков, углеводов, жиров

Синтез желчи, гормонов, витаминов

Синтез веществ, необходимых для свертывания крови

Преобразование лекарств в удобную для усвоения и выведения организмом форму

Обезвреживание эндогенных и экзогенных чужеродных веществ, поступивших с кровью и лимфой

ЛЕКАРСТВА И ПЕЧЕНЬ

Превращение лекарственных средств в организме называют метаболизмом.

Под воздействием ферментов печени большинство лекарств, поступивших в организм, разрушаются, превращаются в новые соединения и обезвреживаются, а затем выводятся из организма во внешнюю среду.



Стоит отметить, что не все лекарства метаболизируются в печени, некоторые из них частично обезвреживаются в кишечнике, почках, легких, мышцах и других органах, а некоторые и вовсе выводятся из организма в неизменном виде.

При одновременном приеме нескольких медикаментов один из препаратов может мешать работать другому, снижая его активность, или наоборот, усиливать его действие. Также следствием межлекарственного взаимодействия может стать развитие побочного эффекта.

Поскольку большинство лекарств метаболизируются в печени - она является уязвимой для их токсического действия, что может вызвать ее повреждение. Количество принимаемых препаратов, повышает частоту развития лекарственного поражения печени: при одновременном приеме менее 5 лекарственных препаратов частота развития повреждений печени не превышает 4%, а при приеме 5-10 препаратов – 10%.

МЕЖЛЕКАРСТВЕННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



Самые токсичные для печени препараты

Наиболее часто лекарственное повреждение печени вызывают:

Препараты для лечения ССЗ:

- статины
- антиаритмические препараты (дигоксин, амиодарон)
- антикоагулянты (варфарин)
- антигипертензивные препараты (диуретики, эналаприл, рамиприл, лозартан, амлодипин)
- антиагреганты (ацетилсалициловая кислота, клопидогрель)

Другие препараты:

- нестероидные противовоспалительные препараты (обезболивающие, жаропонижающие)
- парацетамол
- препараты железа
- антибактериальные препараты
- антидепрессанты
- противогрибковые препараты
- противотуберкулезные препараты
- противоопухолевые лекарства
- оральные контрацептивы

Превышение рекомендуемых доз многократно повышает риски развития повреждения печени.

Доза препарата вместо лечебной становится токсической для организма

Биологически активные добавки (БАД) и препараты народной медицины (травы и сборы) общедоступны и могут быть приобретены без консультации с лечащим врачом. Пациенты принимают их для “поддержания здоровья”, “укрепления сосудов”, “очистки печени”, снижения веса или лечения симптомов различных заболеваний.

Несмотря на распространенное мнение, что лекарства это вред, а натуральные средства - мать-природа, БАДы, лекарственные травы, а также некоторые витамины способны вызывать побочные эффекты, в том числе серьезные повреждения печени.

ФАКТ: От 2 до 16% лекарственных повреждений печени связаны с потреблением БАД

Чистотел, дубровник, мать-и-мачеха, цимицифуга, блоховник, расторопша, камфора, валериана, сенна, алоэ вера, зверобой и многие другие лекарственные травы токсичны для печени.



“Лекарства калечат, а травка лечит?”



Статины

вызывают наибольшее количество опасений у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями

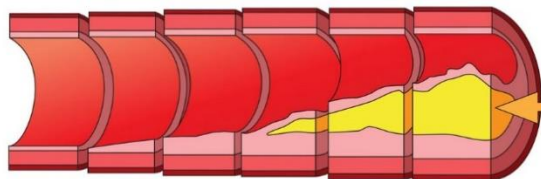
«Моя соседка принимала статины и у нее заболела печень»

«Я не буду принимать статины, у меня возникает тошнота от их приема»

«У меня и так больная печень, какие статины?!»

«Я не буду принимать статины, они разрушают печень!»

«А в интернете написано, что статины опасны!»



Атеросклероз
главная причина инфаркта миокарда
и инсульта

Статины это группа лекарственных препаратов, которые снижают в крови количество “плохого” холестерина, который откладывается в стенках сосудов, образуя атеросклеротические бляшки.

Статины и печень

Среди пациентов распространено мнение, что статины “разрушают печень”, однако это не так. Действительно, статины оказывают влияние на печень, так как основным местом образования холестерина и липидов, а также местом метаболизма статинов является печеночная клетка. Однако тяжелое повреждение печени с развитием печеночной недостаточности при приеме статинов развивается крайне редко!

На фоне регулярного приема статинов значимое повышение ферментов, содержащихся в клетках печени, развивается не более чем у 0,5 - 2,0 % пациентов. Более того, безопасность применения статинов доказана даже при таких заболеваниях печени как гепатит, злокачественные опухоли печени, а также после пересадки печени.

Перед назначением статинов врач обязательно проконтролирует уровень печеночных ферментов в крови, а также через 8-12 недель после начала терапии или после увеличения дозы статина. В последующем мониторинг АЛТ на фоне терапии статинами выполняется только при наличии клинических показаний.

Многочисленные исследования с участием сотен тысяч пациентов подтвердили, что регулярный прием статинов приводит к снижению уровня плохого холестерина, что сопровождается снижением риска развития сердечно-сосудистых катастроф, а именно инфаркта миокарда на 23%, инсульта - на 17%, смерти от сердечно-сосудистых осложнений на 20 %!

**Польза от применения статинов значительно превышает риски повреждения печени.
Статины спасли миллионы жизней!**

ЧТО ЕЩЕ ВРЕДИТ ПЕЧЕНИ?

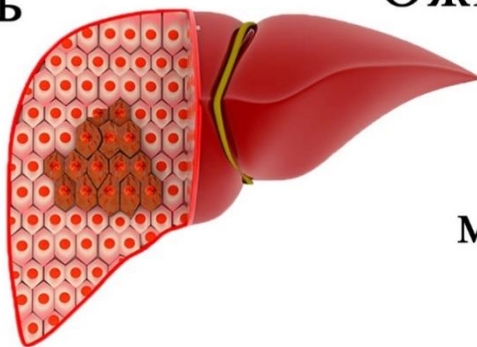
Не стоит забывать, что причиной проблем печенью могут быть не только лекарства. Вот факторы, которые также способны навредить Вашей печени:



Алкоголь



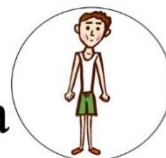
Вирусы



Ожирение



Дефицит
массы тела



Наркотические
препараты



Несбалансированное
питание



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧИЛИ НЕСКОЛЬКО ЛЕКАРСТВ СРАЗУ?

Помните о правилах безопасности!



1. Не занимайтесь самолечением! Большинство людей считает себя знатоком лечения многих болезней, и, конечно, по рекомендации хороших знакомых очень многие рецептурные препараты попадают в список активно используемых. При этом не учитываются последствия незнания об опасных взаимодействиях некоторых лекарств.

2. Принимайте лекарственные препараты только по назначению врача! При назначении лечения врач оценит состояние Вашего здоровья подберет лекарства с учетом Ваших сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей, польза от которого будет значительно превосходить их негативное влияние на печень.

3. Сообщите врачу о ВСЕХ лекарствах: таблетках, мазях, настойках, травах и витаминах, которые вы уже принимаете. Помните, что нет безопасных лекарств. Опасным может быть сочетание любого БАДа или травяного сбора, если Вы получаете еще другие лекарственные препараты. Сообщите врачу если при приеме какого-то лекарства были отмечены какие-либо нежелательные явления.



4. Соблюдайте сроки лечения! Если лечение курсовое, то доводите его до конца. Это касается лечения антибактериальными препаратами. Нельзя прекращать лечение раньше, так как могут появиться устойчивые к данному препарату микробы. Если речь идет о таких заболеваниях как артериальная гипертензия или атеросклероз - препараты необходимо принимать постоянно! Это важно помнить, поскольку именно от постоянного приема статинов и гипотензивных препаратов зависит возможность прожить жизнь без инсульта, инфаркта и других смертельных осложнений.

5. Соблюдайте режим дозирования препаратов! Помните, что превышение рекомендуемых доз многократно повышает риски развития повреждения печени, поскольку доза препарата вместо лечебной становится токсической для организма.

6. Правильно храните лекарства с соблюдением температуры, влажности и условий освещенности. Большинство лекарств должны храниться в темноте при температуре не выше 25С, поэтому домашняя аптечка должна находиться вдали от источников тепла и повышенной влажности.

7. Не принимайте лекарства с истекшим сроком годности! Самое малое, что может произойти, если принять такой препарат - неэффективность лечения, а самое большое - непоправимый вред здоровью!



8. Принимайте лекарства через равномерные промежутки времени! Если лекарства назначили принять несколько раз в день, то необходимо рассчитывать интервал между приёмами исходя из 24 часов.



Если лекарство нужно принимать:

2 раза в день: интервал между приёмами составит 12 часов (например, в 8 утра и 8 вечера)


3 раза в день: интервал между приёмами составит 8 часов (например, в 7 часов утра, 15 часов дня и 23 часа вечера)

1 раз в сутки: принимать препарат ежедневно в одно и то же время





9. Перед применением лекарств ознакомьтесь с инструкцией по применению и строго выполняйте рекомендации врача.



Принимайте лекарства натошак, до, после или во время еды, как указано инструкции.


Во время еды: выпить лекарство во время приема пищи







Натошак: примерно за 30 минут до завтрака

До еды: за 30 - 40 минут до приема пищи

После еды: через 1,5 - 2 часа после приема пищи



10. Если назначено сразу несколько разных лекарственных препаратов: прием лекарств необходимо развести по времени, чтобы промежуток между их приемом составлял от 30 минут до 1 часа.



11. Запивайте лекарства только водой! Даже маленькие таблетки нужно запивать. Лучше всего запивать лекарства чистой негазированной водой комнатной температуры в объеме не менее 100 мл. Не допускается запивать соками, газированной водой, молоком, кефиром, чаем или кофе, алкогольными напитками и др.

12. Таблетки, которые не помечены рисккой - ломать нельзя. Если таблетка не предназначена для разделения, компоненты могут быть распределены неравномерно, поэтому точную дозировку в половинке будет определить невозможно. Некоторые таблетки покрыты специальной защитной оболочкой и при ее нарушении действующие вещества попадут в кровь слишком быстро, и эффект будет неправильным. Кроме того, лекарство может вызвать нежелательную реакцию с желудочным соком.

Сообщите врачу о появлении у Вас любых новых симптомов и изменении самочувствия!

КАК защитить печень, заботясь о своем здоровье?

Защиту печени, в первую очередь, нужно начинать с изменения образа жизни. Диета регулярные умеренные физические нагрузки и отказ от вредных привычек (курение и употребление алкоголя) помогут сохранить здоровье Вашей печени.



Основные принципы здорового питания:

- Не переедайте
- Регулярно принимайте пищу 4-5 раз в день
- Старайтесь есть в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Исключите голодание и всевозможные ограничительные диеты (вегетарианство и т.п.)
- Откажитесь от приема алкоголя

Продукты полезные для печени:

- молочные продукты невысокой жирности
- отварные, тушёные, запечённые блюда
- куриные яйца (не более 1 яйца в день)
- морковь и свёкла
- виноград без кожицы, арбуз, хурма
- семена льна
- капуста (белокочанная, цветная и брокколи)
- нежирные сорта рыбы
- спелые фрукты и ягоды некислых сортов
- натуральные фруктовые и овощные соки



Продукты вредные для печени:

- жирные сорта мяса
- крепкие жирные бульоны
- кондитерские изделия и сладости
- копчености, фаст-фуд
- щавель, свежая клюква и другие продукты, богатые щавелевоуксусной кислотой
- маринады и консервы
- острые специи и приправы
- сладкие газированные напитки
- алкогольные напитки



Список использованной литературы.

1. Francis P., Forman L. Use of statins in Patients with and without liver Disease Clin Liver Dis.2020; 15 (1): 40-45. doi: 10.1002/cld.866
2. Meurer L, Cohen SM. Drug-induced Liver Injury from Statins. Clin Liver Dis. 2020; 24(1):107-119. doi: 10.1016/j.cld.2019.09.007
3. Santo K., Kirkendall S., Laba T. L. et al. Interventions to improve medication adherence in coronary disease patients: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Eur J Prev Cardiol 2016;23 (10):1065–1076. doi:10.1177/2047487316638501
4. Ежов М. В., Сергиенко И. В., Аронов Д. М. Диагностика и коррекция нарушения липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза. Российские рекомендации VII пересмотр . Атеросклероз и дислипидемии. 2020; 1 (38): 7-42. doi: 10.34687/2219-8202.JAD.2020.01.0002
5. Ивашкин В.Т., Барановский А.Ю., Райхельсон К.Л., Пальгова Л.К., Маевская М.В., Кондрашина Э.А., Марченко Н.В., Некрасова Т.П., Никитин И.Г. Лекарственные поражения печени (клинические рекомендации для врачей). Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. 2019;29(1):101–131. doi:10.22416/1382- 4376-2019-29-1-101-131
6. Ивашкин В.Т., Гастроэнтерология. Национальное руководство [Электронный ресурс] / под ред. В. Т. Ивашкина, Т. Л. Лапиной - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - ISBN 978-5-9704-4406-1 - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970444061.html>
7. Казюлин А.Н. Статины и печень: взгляд гастроэнтеролога. Consilium Medicum. 2017; 19 (10): 89–95. DOI: 10.26442/2075- 1753_19.10.89-95
8. Кретов Е. И., Таркова А. Р., Анисимова В. Д. и соавт. Проблема приверженности к терапии в кардиологии. Кардиология. 2018;58(9):89–95. doi:10.18087/cardio.2018.9.10174
9. Харкевич Д.А., Фармакология [Электронный ресурс] / Д.А. Харкевич, Е.Ю. Лемина, В.П. Фисенко, О.Н. Чиченков, В.В. Чурюканов, В.А. Шорр ; под ред. Д.А. Харкевича - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 512 с. - ISBN 978-5-9704-2616-6 - Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970426166.html>

