



ЧЕК-ЛИСТ: КРАСНЫЕ ФЛАГИ ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ

То, на что врачи в поликлинике часто не обращают внимания, но что реально говорит о проблемах.

1. САМОЧУВСТВИЕ | Симптом



Вы просыпаетесь разбитым, даже после 8 часов сна

Накопление аммиака из-за плохой детоксикации. Печень не успевает очищать кровь



Постоянная сонливость днем, особенно после еды

Печень не справляется с нагрузкой, энергия уходит на переработку токсинов а не на активность



«Туман в голове», сложно сконцентрироваться

Токсины, которые печень не вывела отравляют мозг



Хроническая усталость, которая не проходит после отпуска

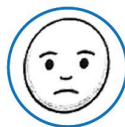
Печень работает на пределе годами. Отдых не лечит - нужна системная поддержка

2. КОЖА И ВНЕШНОСТЬ | Симптом



Тусклый, сероватый цвет лица

Печень не выводит токсины → они выходят через кожу, забирая здоровый цвет



Желтый или оранжевый оттенок кожи (не от моркови)

Повышенный билирубин - прямой признак перегрузки печени



Стойкие темные круги под глазами

Нарушение обмена билирубина и накопление токсинов



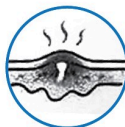
Сухая кожа, шелушения, трещины на пятках

Недостаток жирорастворимых витаминов (A/D/E/K), которые не усваиваются из-за плохой желчи



Высыпания акне которые не проходят

Печень - главный фильтр. Когда она забита, кожа становится вторым органом выведения токсинов



Псориаз, экзема дерматиты

Хроническое воспаление + токсины, которые печень не может нейтрализовать

3. ПИЩЕВАРИЕНИЕ | Симптом



Тяжесть и распирающие в правом подреберье

Печень увеличена из-за жирового гепатоза или застоя желчи



Вздутие и метеоризм после еды

Недостаток желчи для переваривания жиров → брожение в кишечнике



Горечь во рту, особенно по утрам

Заброс желчи - признак дискинезии и застоя



Светлый, обесцвеченный кал

Желчь не поступает в кишечник - это красный флаг.



Тошнота после жирной или жареной пищи

Печень - главный фильтр. Когда она забита, кожа становится вторым органом выведения токсинов



Темная моча (цвет пива)

Билирубин выводится через почки, потому что печень не справляется.

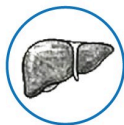
3. ПИЩЕВАРЕНИЕ | СИМПТОМ



Хронические запоры или диарея

Без качественной желчи не может нормально работать

4. ДИАГНОЗЫ КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О ПЕЧЕНИ | СИМПТОМ



Жировой гепатоз (НАЖБП)

Печень "заплыла жиром" - это не просто "жирок", а опасное состояние



Хронический панкреатит

Без качественной желчи поджелудочная работает в холостую и воспаляется



Синдром Жильбера

Генетическая особенность → риск камней в 2-3 раза выше



Сахарный диабет 2 типа

Печень регулирует сахар. Когда она больна, инсулин работает хуже.



Желчнокаменная болезнь

85% камней - холестериновые. Их источник - печень, производящая бракованную желчь



Артериальная гипертония

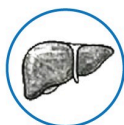
Печень регулирует тонус сосудов. Застой в печени = скачки давления



Дислипидемия (высокий холестерин)

Печень производит плохой холестерин. Статины не лечат причину

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ У СЕБЯ 3+ ПРИЗНАКА?



Не паниковать. Печень - единственный орган, который способен к регенерации



Не заниматься самолечением. Желчегонные при застое могут повредить, а агрессивные чистки - спровоцировать приступ

ПРОЙТИ ОСМОТР У ВРАЧА СПЕЦИАЛИСТА!

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ВРАЧА. СОХРАНИТЕ, РАСПЕЧАТАЙТЕ, ОТМЕТЬТЕ ГАЛОЧКАМИ

С заботой о Вашем здоровье,
"Медицинский Центр"

