“БАВЫР — ОРГАНИЗМНЫҢ “ЛАБОРАТОРИЯСЕ”

**Кытайлар элек-электән бавырны йөрәкнең дусты дип санаган, греклар, бу әгъза сәламәт булса, кешенең нияте дә яхшы дип ышанган. Бавыр авырулары ни сәбәпле килеп чыга, спиртлы эчемлек кулланган кеше генә алардан интегәме?**

Бавыр ашкайнату системасында мөһим функция үти, үт бүлеп чыгара торган иң зур орган булып исәпләнә. Ул диафрагма астында, уң якта урнашкан. Бавырны организмның “лабораториясе” дисәң дә була. Анда минут саен 20 миллионга якын химик реакция бара. Әлеге әгъза матдәләр алмашына бәйләнешле процессларны башкара, үт ярдәмендә майлар, липидлар, углеводлар, билирубин алмашын көйли, иммунитетның тотрыклылыгы өчен дә җавап бирә. Ризыкны эшкәртү нәтиҗәсендә йә дарулар, агулы матдәләр куллану аркасында канда барлыкка килгән токсинлы матдәләрне чистарта. Бавырның кан белән тәэмин ителеше дә үзенчәлекле. Бер минут эчендә әлеге орган аша 1,5 литр кан уза. Ә тәүлегенә бу күрсәткеч 2000 литрга җитә.

Иң еш очрый торган бавыр авыруларыннан гепатит, цирроз, бавырга май катламы үсү, яман шешне атарга була. Бавыр күзәнәкләре — гепатоцит, холангиоцит ялкынсынганда, гепатит барлыкка килә. Гепатитның А, B, C, D, E, G төрләре билгеле. Вакытында дәваланмаганда, ул хроник чиргә әйләнергә мөмкин. Спиртлы эчемлекләрне чамасыз күп куллану, токсиннар, агулы матдәләр, кан әйләнеше бозылу, көчле дарулар нәтиҗәсендә бавыр авырулары килеп чыгуы ихтимал. Соңгы елларда бавыр симерү дә еш күзәтелә. Бу вакытта бавыр күзәнәкләрендә май катламы җыела. Аз хәрәкәтләнү, дөрес тукланмау бавыр симерүгә китерергә мөмкин. Артык гәүдә авырлыгы, шикәр диабеты чирне көчәйтә.

 Бавыр авырулары башлангыч стадиясендә күп очракта үзләрен сиздерми. Билгеләренә килгәндә, хәлсезлек, физик эшкә теләк булмау, тиз ару, дәрман юклыгын әйтергә мөмкин. Шулай ук еш кына күңел болгану, аппетит булмау, инъекция ясаган урыннар күгәреп чыгу, борын, аңкау канау, тән тиресе саргылт төскә керү, корсак кабару, аяклар шешү күзәтелә. Бавыр чирләре вакытында пациентлар уң як кабырга астында авырту тоя, бигрәк тә төнлә тән кычытырга мөмкин. Кайчак сидекнең төсе үзгәрә, ул караңгырак була, ә тизәк, киресенчә, ачык төскә керә. Тән температурасы күтәрелергә мөмкин.
**— Кеше бавырдагы авыруларны ничек тикшертә ала?**
— Бавырдагы тайпылышларны кан һәм сидек анализы күрсәтә. Гомуми кан анализыннан тыш биохимик кан анализы (АЛТ, АСТ, щелочная/селтеле фосфатаза, гамма-глутамилтранспептидаза, креатинин, калий, натрий, С-реактив аксым), коагулограмма бирергә мөмкин. Бавырны, корсак куышлыгын УЗИдан карау нәтиҗәле. Табиб кирәк дип тапса, компьютер томографиясе (КТ), МРТга юлларга мөмкин. Әгәр яман шеш дип шикләнсәләр, биопсия ясатырга кушалар.

**— Бавырны чистартып буламы?**
— Бавырның бер уникаль үзенчәлеге бар — ул үзен үзе яңарта ала. Медицина телендә, орган регенерацияләнә, дибез. Бу үзлекне борынгы Грециядә үк белгәннәр. Имезүчеләр семьялыгындагыларның имгәнүдән соң тулысынча үз халәтенә кайту сәләтенә ия булган бердәнбер әгъзасы — бавыр. Бу бавыр күзәнәкләренең бүленүе аркасында барлыкка килә. Зарарланган орган кабат үз функциясен үти алсын өчен, уртача 7-14 көн кирәк. Бавырны чистарту алымы юк.

Бавыр авыруларын иң төп кисәтү чарасы — дөрес туклану. Рационда балык, яшелчә, җиләк-җимеш җитәрлек булырга тиеш. Балыктагы “Омега-3” кислотасы бавыр эшчәнлеге өчен кирәк, ул бу әгъзадагы ферментлар дәрәҗәсен нормада тотарга ярдәм итә. Ризыкны артык күп, бигрәк тә төнгә каршы чамасын белми ашарга ярамый. Майлы, җиңел эшкәртелә торган углеводларга бай кондитер эшләнмәләре, кыздырылган, ысланган ризыклар, фастфуд, ярымфабрикатлар бавыр өчен файдалы түгел. Алар урынына ботка, майлы булмаган балык, тавык, күркә, сыер ите ашасаң яхшы. Майлы булмаган сөт ризыклары да файдалы. Алкоголь кулланмаска киңәш ителә. Даими физик активлык алып барыгыз. Артык гәүдә авырлыгыннан котылырга тырышыгыз. Яшелчә, җиләк-җимешләрне ашар алдыннан яхшылап юарга, сыйфатлы су эчәргә киңәш ителә. Сәламәтлегебезгә карата игътибарлы булыйк, авыруларны дәвалаганга караганда, кисәтү яхшырак икәнне онытмыйк.

**Бавырны саклау өчен 5 киңәш**
1. Дөрес туклану мөһим. Тозны артык куллану бавырга гына түгел, гомумән, организм өчен зыян. Спиртлы эчемлекләр — бавырга иң куркынычы. Җитәрлек күләмдә чиста су эчегез.
2. А, В гепатитына каршы прививка ясату нәтиҗәле.
3. Хәрәкәттә булыгыз, артык гәүдә авырлыгы бавырга начар йогынты ясый.
4. Гигиена кагыйдәләрен үтәгез, кулларны еш юарга кирәк.
5. Даруларны табиб күрсәтмәсе буенча гына эчегез, үз белдеклелегең белән көчле препаратлар куллану бавырны эштән чыгарырга мөмкин.