ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО - ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР

**Печеночный болевой синдром у спортсменов**

**Памятка**

Подготовила Орлова А.В., врач-методист

г. Уфа, 2010 год.

Боли в правом под-
реберье довольно часто беспо-
коят спортсменов, особенно бегунов. По дан-
ными исследований, эти боли (так называе-
мый печеночно-болевой синд-
ром) отмечаются у более 13% лиц, занимающихся оз-
доровительным бегом и видами спорта, связанными с бегом.

Печень, помимо образования желчи,
 выполняет и много
других функций. Ее справед-
ливо называют главной хи
мической лабораторией орга-
низма, Так, печень участвует
в обмене углеводов, белков и
жиров, она обезвреживает по-
ступающие в организм и обра-
зующиеся в нем яды, участву-
ет в образовании витамина А
из каротина, накапливает глюкозу, ионы
железа и меди. Выполняет
печень и другие важные функ-
ции,

Боли в правом подреберье,
возникающие у некоторых
спортсменов при интенсив-
ных нагрузках, могут возни-
кать в связи с различными
причинами.

В большинстве слу-
чаев эти боли являются след-
ствием перенесенных заболеваний печени (ге-
патитов) и болезней желчевыводящихпутей.

Гепатиты могут вызываться вирусами,
бактериями, не-
которыми лекарственными ве-
ществами, различными ядами,
а также в результате воздей-
ствия многих других факто-
ров, таких, как, например, за-
купорка общего желчного про-
тока, воспалительные заболе-
вания желчевыводящих путей,
злоупотребление алкоголем
и т, п.

Заболевания печени
могут сопутствовать хрониче-
ским заболеваниям пищевари-
тельного тракта, ревматизму,
туберкулезу и другим хрони-
ческим инфекциям,

Иногда боли в
правом подреберье возникают
вследствие применения дли-
тельных интенсивных нагрузок, которые
не соответствуют функцио-
нальным возможностям спортсмена и приводят по-
рой к развитию у них яв-
лений хронического перенапря-
жения и перетренированности. В таких случаях нарушается главный принцип тренировки — постепенность.

В результате чрезмерно ин­тенсивной деятельности нарушается отток крови из печени. Это приводит к увеличе­нию объема печени и давлению на печеночную капсулу, в которой рас­положены болевые рецепторы. Про­ще говоря, печень «разбухает» в ре­зультате нарушения оттока крови, что и является причиной появления боли в правом подреберье.

Другая причина развития болевого приступа связана с нарушением от­тока желчи по печеночным протокам и возникает при дискинезии желчных путей — заболе­вании, связанном с нару­шением тонуса стенок желчных протоков.

Чрезмерные физические нагрузки, в особенности
на фоне очагов хронической
инфекции, таких как тонзиллит, кариес, гайморит, синусит, пиелонефрит и др., могут привести к изменениям об-
менных процессов в печени и
снижению ее антитоксической
функции.

Приводить
к болям в области печени могут и тренировки непосред-
ственно после обильного приема
пищи, особенно жирной.

 При прекращении нагрузки
или снижении ее интенсив-
ности эти боли уменьшаются
или совсем исчезают.

Если приступ боли во время бега повторяется ре­гулярно, то, прежде всего, необходи­мо обратиться к врачу.

Если же это со­стояние возникает от случая к слу­чаю, то обычно оно объясняется ошибками в проведении тренировок.

Ведь если для врабатывания мышц спортсмену нужны секунды, то для развертывания ды­хания и кровообращения — требуются минуты, из-за этого и возникает этот диссонанс. Спортсмен уже работа­ет на полную мощность, а дыхание и, особенно, кро­вообращение отстают, не обеспечивая двигательную функцию. То есть в начале быстрого бега кровообращение печени не соответ­ствует общему кровотоку, что и вы­зывает боль.

**Что предпринять спортсмену, чтобы избежать боли в печени?**

* В первую очередь уделить больше времени на разминку перед бегом. Если все же, несмотря на прове­денную разминку, спортсмен почувствует боль в области печени, необходимо снизить скорость бега. Если же и этого окажется недостаточно, то пе­рейти на ходьбу.
* Следующий прием для купирова­ния болевого приступа — провести несколько циклов брюшного дыха­ния: глубокий вдох животом (живот надуть), выдох — живот втянуть как можно глубже. Таким образом про­исходит **массаж печени** — при втяги­вании живота диафрагма прижимает этот орган к позвоночнику и выдавливает из него кровь. Сделать 3—4 таких дыхательных цикла, отдохнуть 30—60 секунд и повторить упражне­ние 3—4 раза. Обычно этих мероп­риятий (переход на ходьбу и брюш­ное дыхание) бывает достаточно для купирования болевого приступа.
* Если же и это не поможет, тогда придется прибегнуть к помощи спазмолитиков, например, но-шпы, что снимет спазм желчных протоков и улучшит отток желчи.

Нужно также знать, что спровоци­ровать болевой приступ может и при­ем пищи незадолго до старта.

Если быстрый (соревнователь­ный) бег может привести к развитию болевого печеночного синдрома, то медленный (оздоровительный) бег и ускоренная ходьба действуют в про­тивоположном направлении — спо­собствуют прекращению болей при заболеваниях печени благодаря то­му, что во время медленного бега увеличивается глубина дыхания и естественным путем происходит массаж печени диафрагмой.

Неподготовленные люди должны начинать тренировки в бе­ге... с ходьбы. Позже ходьбу чередо­вать с бегом. А потом уже перехо­дить на один бег.

Итак, для предотвращения непри­ятностей со стороны печени, во-пер­вых, не нужно наедаться перед тре­нировкой, во-вторых, следует прово­дить полноценную разминку, в-треть­их, не нарушать принцип постепен­ности тренировок и, в-четвертых, не превышать оптимальную скорость бега, соответствующую вашему уровню тренированности на данный момент.

**Окончательно избавиться от болей
в области печени непросто**.
Для этого прежде всего нуж-
но значительно снизить трени-
ровочную нагрузку или заме-
нить ее активным отдыхом, избегать стрессов.
Затем назначают на 2 — 3 меся-
ца диету с ограничением жир-
ных, жареных, соленых и коп-
ченых блюд, яиц, острых заку-
сок и напитков в холодном
виде.

Наряду с этим в днев-
ном рационе увеличивают ко-
личество углеводов и витами-
нов. В меню включаются не-
жирный творог, овсяная каша,
овощи, фрукты, дополнитель-
но рекомендуется принимать
поливитаминные препараты и
пить подогретые (42 — 45º) ми-
неральные воды типа «Боржо-
ми, «Арани», «Ессентуки» № 4
или №17 по 1 стакану 3 раза
в день.

Для очищения желчных путей применяют ***тубаж:***раз в неделю, утром, «натощак» (лучше в день отдыха) выпить 2 свежих куриных желтка (вариант - стакан минеральной воды типа «Боржоми», без газа, комнатной темпе­ратуры) и лечь на правый бок («положение плода в утробе матери»), подложив под печень тепло-горячую грелку. Ле­жать 1,5 часа.

Лечение и профилактика должны включать в себя применение средств, направленных на ликвидацию застойных и воспалительных изменений в желчном пузыре, а также препаратов, воздействующих непосредственно на сосудистую систему печени. О приеме таких лекарств следует посоветоваться с врачом.

Обязательно применя-
ются *желчегонные средства* (
холосас, холензим, отвар бес-
смертника песчаного или куку-
рузных рылец и др.).

Немалое значение в этот
период следует придавать **вос-
становительным** мероприяти-
ям, позволяющим бегунам лег-
че адаптироваться к режиму
возрастающих нагрузок (ис-
пользование сауны, массажа,
различного рода ванн, душей).
Так, в домашних условиях
несложно приготовить хвойную
или хлоридно-натриевую ван-
ну. Длительность их 12-
15 мин, температура воды
36 — 38°, курс 10 — 12 процедур.
Для приготовления соляной (хлоридно-натриевой) ванны не-
обходимо растворить в ней 3-
6 кг поваренной (или морской)
соли. Для
приготовления хвойной ванны
в воде растворяют 100 мл
жидкого хвойного экстракта
или 60 г порошкообразного
экстракта. Принимать ванны
следует через 30 — 50 мин по-
сле тренировки.

**Профилактика печеночно-
болевого синдрома**

Главное значение сле-
дует придавать лечению вос-
палительных явлений в пече-
ни, желчевыводящих путях
и желчном пузыре с соблю-
дением при этом рациональ-
ной диеты с ограничением жир-
ных, жареных, соленых и коп-
ченых блюд, с повышенным
содержанием витаминов и угле-
водов в дневном рационе, на-
значением подогретых мине-
ральных вод и соблюдением
рекомендованных врачом сро-
ков допуска к тренировкам и
соревнованиям.

Следует также
уделять соответствующее вни-
мание лечению очагов хрони-
ческой инфекции, правильно-
му планированию тренировоч-
ных нагрузок, (с тем, чтобы
не допускать явлений пере
тренированности и хроническо-
го физического перенапряже-
ния), режиму питания, ис-
пользованию восстановите-
льных мероприятий, а также
постановке правильного ды-
хания.

**Вакцинация** от гепатита «В».

Гепатит «В» - тяжелое, иногда неизлечимое заболевание. Гепатит «В» в сто раз более заразен, чем СПИД. Часто при заражении человек становится вирусоносителем на всю жизнь. Вирус гепатита легко передается через кровь, его обнаруживают в слюне, поте и даже слезах.

Спортсмены должны быть вакцинированы в 100% случаев, поскольку они относятся к контингенту повышенного риска заболевания.