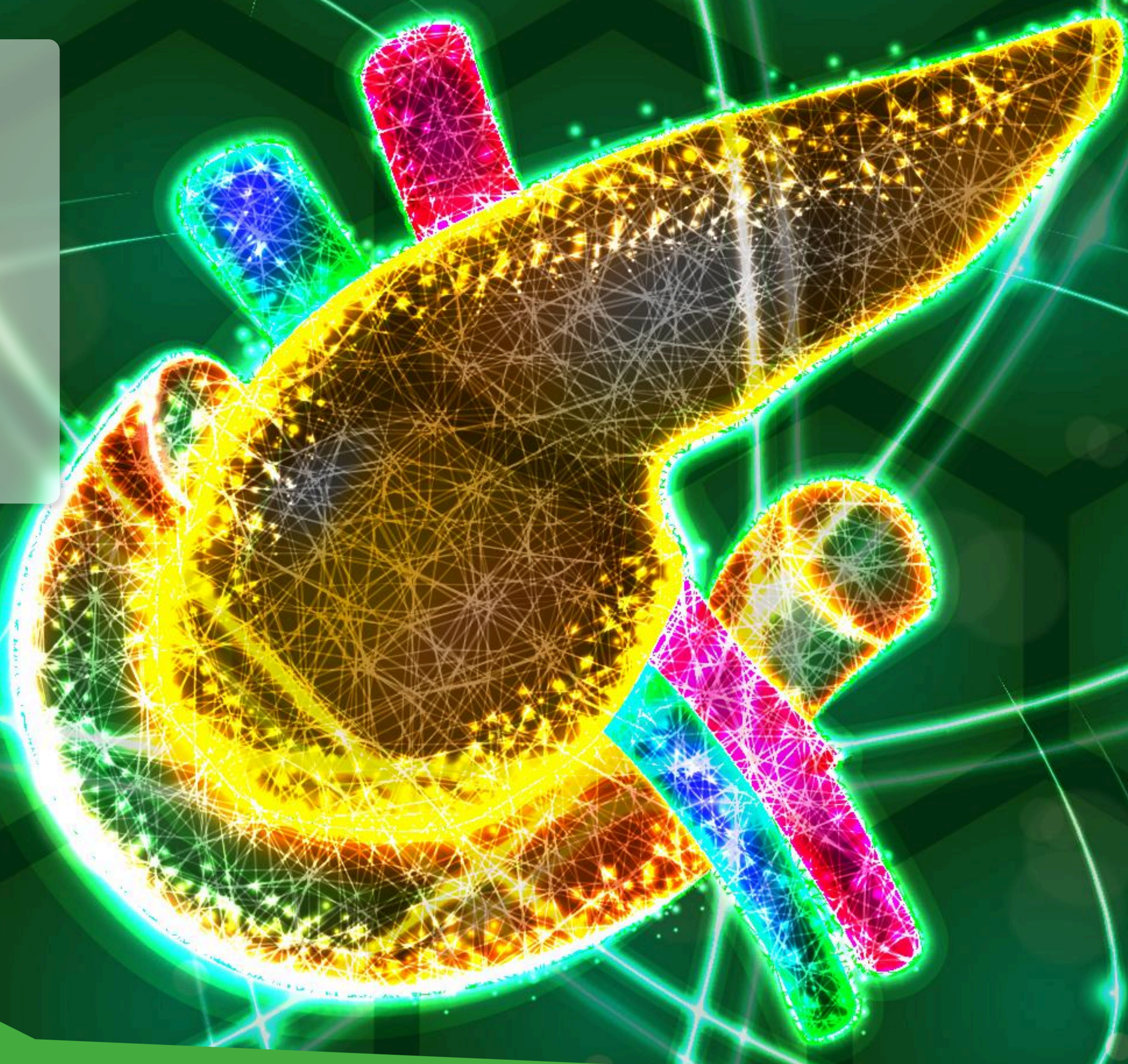


Пять факторов, которые могут навредить вашей поджелудочной железе



Поджелудочная железа – незаметный, но жизненно важный орган, который находится за желудком и активно участвует в пищеварительном процессе. Она производит ферменты, помогающие расщеплять пищу, и гормоны, такие как инсулин и глюкагон, которые регулируют уровень глюкозы в крови. Учитывая важную роль поджелудочной железы в функционировании организма, стоит задуматься о том, как некоторые привычки, которые кажутся безобидными, могут стать губительными для здоровья.

Чрезмерное потребление алкоголя считается одной из ведущих причин панкреатита (воспаление поджелудочной железы). Острая форма этой болезни проявляется резкой болью в животе, тошнотой и рвотой, часто требуя госпитализации. Повторяющиеся случаи могут перерасти в хронический панкреатит, что приводит к постоянному воспалению и потере функции органа. **А как же это происходит?** Алкоголь может активировать ферменты внутри поджелудочной железы, вызывая ее разрушение вместо питания, а также увеличивать густоту ферментов, создавая условия для образования камней. Со временем это приводит к раздражению и даже поражению клеток.

Курение – еще одна привычка, которая отнюдь не благоприятно сказывается на здоровье. Исследования демонстрируют, что **никотин** запускает ряд химических реакций в организме, повышая уровень кальция в клетках поджелудочной железы, что может нанести им вред. Более того, табачный дым содержит канцерогены, способствующие мутациям в клетках, а именно такие изменения становятся одним из предвестников новообразований поджелудочной железы. Интересно, что отказ от курения значительно снижает риски, и спустя примерно 15 лет человек оказывается на уровне, близком к некурящим.

Питание также играет огромную роль. Злоупотребление насыщенными жирами, переработанными мясными продуктами и рафинированными углеводами способно спровоцировать серьезные проблемы. Продукты с высоким содержанием сахара могут вызывать постоянные колебания уровня глюкозы, создавая дополнительную нагрузку на поджелудочную железу. Со временем это может привести к снижению ее чувствительности к инсулину и даже к сахарному диабету.

Ожирение сильно влияет на состояние поджелудочной железы. Избыток жира может накапливаться в этом органе и вокруг него. Этот процесс препятствует нормальной работе органа и вызывает долговременное воспаление. Кроме того, уровни определенных молекул, возникающих из-за ожирения, также увеличивают риск заболевания. Исследования показывают, что у людей с избыточной массой тела камни образуются чаще, что дополнительно увеличивает вероятность панкреатита.

Сидячий образ жизни усугубляет все вышеперечисленные проблемы. Недостаток физической активности может привести к резистентности к инсулину, заставляя поджелудочную железу работать на пределе возможностей. Этому состоянию способствует так называемый метаболический стресс, который увеличивает предрасположенность к сахарному диабету и новообразованиям. Поэтому регулярные физические нагрузки особенно важны: они не только помогают контролировать массу тела, но и поддерживают иммунную систему, улучшают состояние клеток и снижают общий риск заболевания.

Заключение

Если вы хотите снизить риски заболеваний поджелудочной железы, примите во внимание простые изменения в образе жизни. Ограничьте потребление алкоголя, оставьте вредные привычки, обогатите рацион фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами, не забыв про физическую активность. Даже небольшие шаги, такие как уменьшение уровня сахара в рационе, могут значительно снизить нагрузку на этот жизненно важный орган.

Берегите свою поджелудочную железу, и она ответит вам благодарностью за ваше внимание и заботу!

Источник:

Five everyday habits that could be harming your pancreas. URL: <https://medicalxpress.com/news/2025-11-everyday-habits-pancreas.html>

|| DigitalDoctor