**Что такое синдром Жильбера**

 Синдром Жильбера (непрямая гипербилирубинемия) – наследственное заболевание, связанное с преимущественным нарушением захвата и конъюгации билирубина, проявляющееся умеренной желтухой с периодическим ухудшением на фоне физического напряжения, фебрильных заболеваний, погрешностей в диете, психических стрессов, голодания. Данное состояние обусловлено мутацией в гене UGT1A1, который кодирует фермент – уридиндифосфат (УДФ)-глюкуронилтрансферазу.

Примерно 10% населения Запада имеет Синдром Жильбера.

Самый точный метод обследования Синдрома Жильбера – это **генетическое исследование,** выявляющее типичную мутацию**.**

Клинические проявления СЖ:

- повышенная утомляемость

- слабость, головокружение

- бессонница, нарушения сна

- дискомфорт в правом подреберье

-желтушность склер разной степени интенсивности (желтушное окрашивание кожи отмечается лишь у некоторых больных), не сопровождающаяся кожным зудом, появляющаяся или усиливающаяся при физическом напряжении, употреблении алкоголя, голодании, во время инфекционных заболеваний

 Достаточно редко, но также имеет место быть

 – диспептический синдром – в виде – тошноты, снижения аппетита, горького привкуса во рту, изжоги, вздутия живота, нарушения стула – запоры (отсутствие стула до нескольких дней) или поносы (частый жидкий стул), чувства переполнения в желудке, отрыжки горьким после еды.

 Возможные причины, при которых может обостриться синдром Жильбера.

1. Прием лекарственных препаратов – из частых – прием глюкокортикоидов, антибактериальных препаратов, нестероидных противовоспалительных препаратов (парацетамол), противоопухолевые препараты, терапия ВИЧ, так же некоторые БАДы.
2. Употребление алкоголя
3. Чрезмерная физическая нагрузка
4. Стресс
5. Отклонение от диеты (голодание или, наоборот, переедание, употребление жирной пищи)

 Важно понимать, что Синдром Жильбера – это не истинное заболевание, а индивидуальная особенность организма, в связи с чем большинство пациентов не нуждаются в специальном лечении. Необходимо соблюдать режим питания, труда и отдыха. (не допускать голодание, или чрезмерное переедание, интенсивные тяжелые физические нагрузки)

 Для решения вопроса о проведении диагностических обследований и назначении медикаментозного лечения, необходимо обращаться к лечащему врачу.

 Прогноз для пациентов с синдромом Жильбера благоприятый. Возможное осложнение – это развитие желчнокаменной болезни, различных психосоматических расстройств.

Для профилактики – рекомендовано проходить УЗИ органов брюшной полости 1 раз в год.