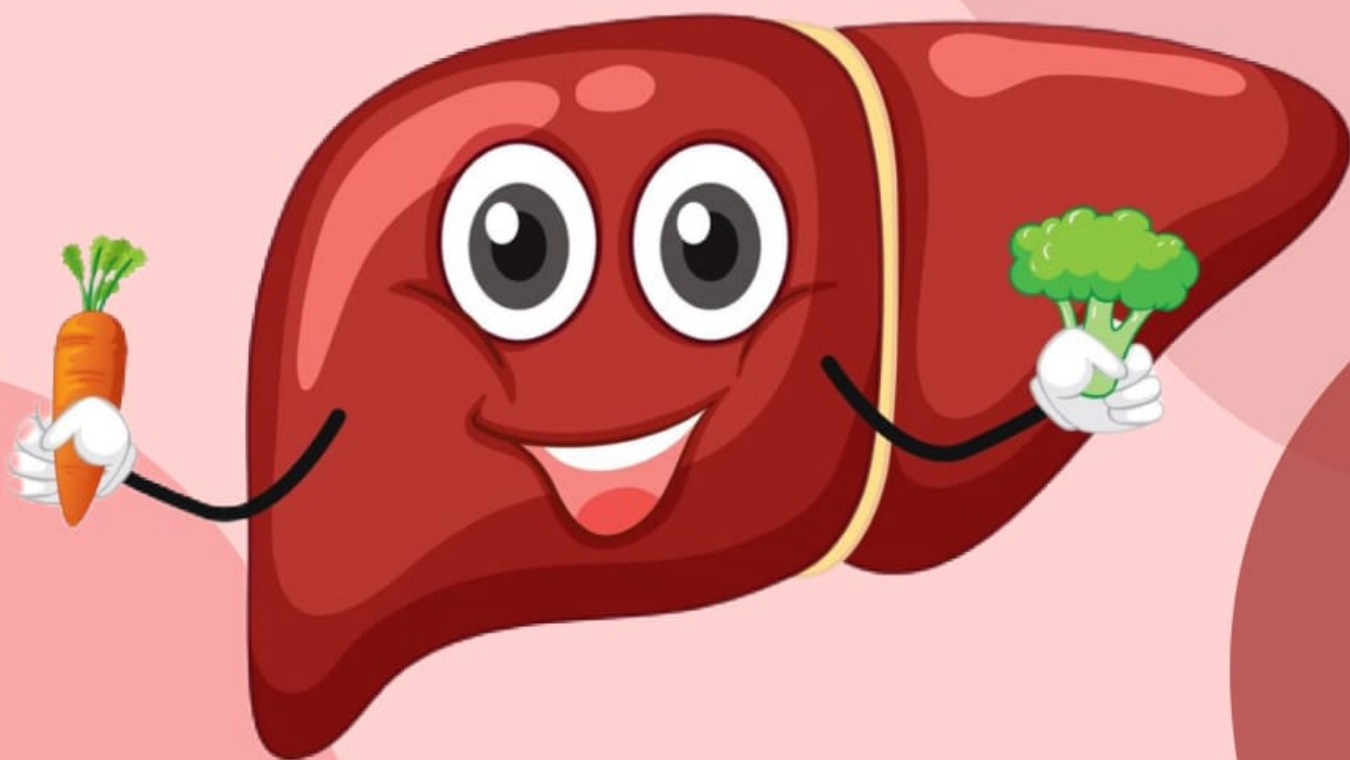


# Как сохранить печень здоровой



ГАОУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Печень – уникальный орган, который выполняет более 500 жизненно важных функций: обезвреживание чужеродных веществ, удаление токсинов. Она ответственна за продукцию и секрецию желчи, выработку холестерина, гормонов и ферментов, хранение витаминов. Участвует в пищеварении и кроветворении.

✅ При этом печень не болит. Как сохранить ее здоровой?

- Не злоупотребляйте алкоголем, лекарствами и бросайте курить. 🚭 Никотин и алкоголь заставляют печень работать на пределе возможностей, постоянно очищая кровь, в результате она разрушается.

- Держите вес под контролем и занимайтесь спортом. Физические нагрузки благотворно отражаются на функционировании печени.

- Питайтесь сбалансированно и разнообразно. Включите в питание зелень, свеклу, морковь, капусту. 🥬 Ограничьте потребление высококалорийной пищи, насыщенных жиров, рафинированных углеводов (белый хлеб, белый рис, макаронные изделия) и сахара. Пейте побольше питьевой воды. 🥛

- Не забывайте вакцинироваться против гепатита В и А.

- Контролируйте артериальное давление, сахара крови и холестерин. Повышенный уровень сахара в крови, высокий холестерин и высокое артериальное давление способствует развитию жировой болезни печени.

- Не занимайтесь самолечением и следуйте инструкциям по применению лекарственным препаратам. Когда лекарства принимаются неправильно (слишком много, неправильного типа или смешиваются), ваша печень может быть повреждена. 💊

- Избегайте токсинов. Токсины могут повредить клетки печени. Ограничьте прямой контакт с токсинами чистящих и аэрозольных продуктов, инсектицидов, химикатов и добавок. Когда вы все же используете аэрозоли, убедитесь, что комната проветривается, наденьте маску.



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

# Алкоголь – главный враг для печени!

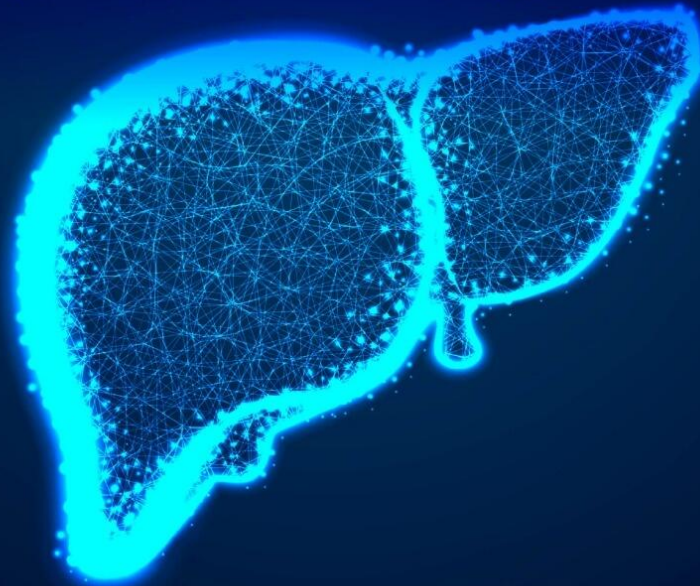


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Печень — важный орган Вашего организма, который фильтрует вредные вещества из крови, вырабатывает желчь, сохраняет витамины и минералы. Печень выполняет больше 500 функций, однако ее здоровью крайне вредит употребление алкоголя. Спиртное способно полностью уничтожить орган, приводит к серьезным болезням и необратимым последствиям.

Как же влияет алкоголь на здоровье печени? Человек часто не думает о воздействии спиртного, пока не станет слишком поздно. Алкоголь отравляет печень из-за постоянного воздействия спиртов и токсинов. Также спиртное нарушает обмен веществ в печени, вызывает серьезные повреждения органа и даже рак. При ежедневном употреблении алкоголя печень перестает восстанавливаться, у человека развивается алкогольная болезнь. При этом сначала в печени накапливается жир, затем орган воспаляется и увеличивается. Клетки печени разрушаются, орган перестает справляться с функциями. Если не начать лечение, у человека развивается цирроз печени, который приводит к печеночной недостаточности и смерти.

Помните, что алкоголь опасен для здоровья всего организма. Лучший способ позаботиться о здоровье печени — вообще не употреблять алкогольные напитки. Чтобы быть здоровыми, важно вести правильный образ жизни и отказаться от вредных привычек. Помните, профилактика лучше лечения, и забота о Вашей печени сохранит Ваше здоровье на долгие годы.



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГЕПАТИТОМ С?

Гепатит С – вирусное заболевание, которое поражает печень. Вирус размножается в клетках печени человека, нарушая их функции, в дальнейшем может привести к циррозу печени. К сожалению, на начальных стадиях заболевание протекает бессимптомно, что осложняет его диагностику и лечение.

Заражение происходит через кровь и слизистые оболочки. Например: 1. при переливании крови;

2. если кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека;
3. через употребление инъекционных наркотиков;
4. при нанесении татуировок, пирсинге;
5. при проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты;
6. при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с членами семьи, у которых есть гепатит С;
7. вирус гепатита С передается половым путем;
8. от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

Выявить наличие вируса в организме можно с помощью анализа крови из вены на антитела к вирусу гепатита С. Как избежать заражения вирусом гепатита С:

- 1) Не делайте татуировки, пирсинг и косметологические процедуры в сомнительных салонах. Не стесняйтесь спрашивать в салоне красоты разрешение на оказание соответствующих услуг, желательно, чтобы мастера использовали одноразовый инструмент.
- 2) В домашних условиях пользуйтесь индивидуальными средствами гигиены (бритва, полотенце, зубная щетка, маникюрные ножницы).
- 3) Используйте барьерные средства защиты (презервативы).
- 4) Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

**Вирус гепатита С НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:** При рукопожатиях, объятиях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.

В здоровом теле нет места гепатиту С. Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике вирусного гепатита С. Вредные привычки могут ухудшить состояние печени или повлиять на ее здоровье и сделать орган более уязвимым к вирусу гепатита С, поэтому:

- не употребляйте алкоголь и наркотики;
- правильно питайтесь, следуя принципу тарелки здоровья – в рационе должно быть больше фруктов, овощей, белковых продуктов и зерновых;
- соблюдайте регулярную физическую активность. Даже обычная ходьба помогает укрепить иммунную систему, поддерживает здоровье печени и способствует общему здоровью.

# Как не заразиться гепатитом В



ГАОУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Гепатит В – это инфекционное заболевание, вызванное вирусом гепатита В и поражающее преимущественно печень.

🧠 Как можно заразиться гепатитом В?

Инфекция передается через кровь и другие биологические жидкости человека.

❗ Чем опасен гепатит В?

Заболевание имеет ряд серьезных осложнений: это цирроз и рак печени, которые могут привести к летальному исходу.

💡 Профилактика вирусного гепатита В

Самый эффективный способ профилактики гепатита В — вакцинация.

Первая доза вводится в первые сутки жизни ребёнка, желательно в первые 12 часов.

Вторую дозу ребёнок получает через месяц после первой прививки.

Третья доза должна быть введена через 6 месяцев от начала вакцинации. 💉

Если человек не был привит против вируса гепатита В в младенчестве, то можно вакцинироваться и во взрослом возрасте. Схема такая же: первая вакцинация, вторая через месяц и третья через 6 месяцев.

Иммунитет после полной (трёхдозовой) вакцинации сохраняется около 20 лет, в некоторых случаях и всю жизнь.

🚫 Противопоказание к прививке – аллергия на какие-либо ингредиенты вакцины. К временным противопоказаниям относятся острые инфекционные заболевания, обострение хронических болезней, беременность. Перед вакцинацией проконсультируйтесь с врачом.

Симптомы вирусного гепатита В у взрослых:

- темная моча
- испражнения цвета глины (серо-белые)
- желтуха
- жар
- боль в суставах
- боль в животе
- усталость
- отсутствие аппетита
- тошнота, рвота.



# ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТА А

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
ГАОУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, [profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)

Гепатит А может испортить отпуск. Что сделать, чтобы отдыхать на море, а не в больнице?

Гепатит А многие знают как «желтуху» и болезнь Боткина – это инфекционное поражение печени, которое вызывает вирус гепатита А. Заразиться гепатитом А можно через воду и еду. А также если:

- путешествовать в страны, где распространен гепатит А. Это государства Африки, Азии и Южной Америки (Индия, Турция, Египет, Тунис, а также во Вьетнам, Таиланд);
- не соблюдать правила гигиены;
- пить не кипяченую воду;
- употреблять в пищу моллюски и другие морепродукты, обитавшие в зараженной вирусом воде;
- при пользовании общей посудой и туалетом с больным вирусным гепатитом А.

Профилактика гепатита А:

1. Лучшая профилактика гепатита А – это вакцинация. Прививка особенно рекомендуется: туристам, уезжающим в страны, где много случаев инфицирования гепатитом А, детям от 1 года и пациентам с хроническим заболеванием печени.
2. Соблюдать правила личной гигиены. Мойте руки часто и тщательно!
3. Употреблять в пищу только тщательно вымытые овощи и фрукты.
4. Пить бутилированную или кипяченую воду.
5. Не покупать еду и продукты в сомнительных местах и на улице.