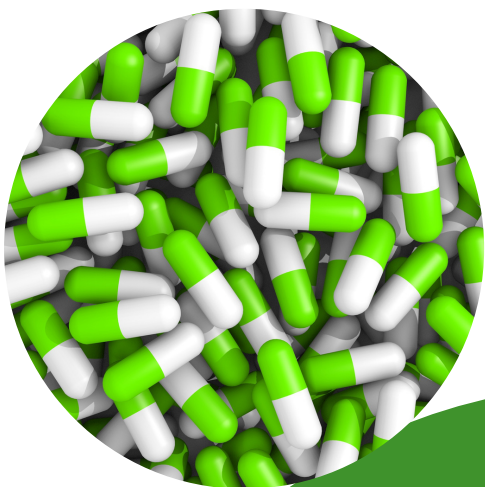


# ВАЖНО!

**Незащищенный секс или секс с несколькими партнерами увеличивает риск гепатита В и гепатита С.**

**Следуйте инструкциям к лекарственным препаратам, принимайте лекарственные средства только по назначению врача, не превышайте назначенные дозы, не злоупотребляйте БАДами. Всегда сообщайте лечащему врачу обо всех препаратах и БАДах, которые принимаете**



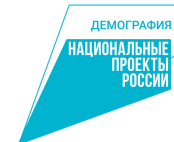
**Сделайте прививку от вирусных гепатитов. В настоящее время существует возможность привиться от гепатита А и гепатита В. К сожалению, вакцины против вируса гепатита С не существует**



Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

## Как сохранить здоровье печени

Печень – это непарный орган, находящийся в брюшной полости под диафрагмой и выполняющий большое количество жизненно важных физиологических функций, среди них: образование и выделение желчи, участие в обмене углеводов и липидов, образование факторов свертывающей системы крови, ферментов и других белков, продукция некоторых гормонов, обезвреживание лекарств, аллергенов, ядов и токсинов, обезвреживание и удаление из организма избытков гормонов, медиаторов, витаминов, токсичных продуктов обмена веществ.

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: kvclimp\_77@mail.ru  
Сайт: medprof-30.ru

Нарушения в работе печени могут возникать по различным причинам, включая инфекции, действие лекарств, токсинов, и аутоиммунных заболеваний, а также вследствие нарушения кровоснабжения, травм. В течение жизни печень выполняет колоссальную нагрузку, обезвреживая и выводя токсины, поступающие в наш организм извне и образующиеся в нем в процессе жизнедеятельности.

## Сохранить здоровье печени помогут следующие советы:

### Приведите вес в норму

Если вы страдаете ожирением или имеете лишний вес, вам может грозить ожирение печени, которое может стать причиной неалкогольной жировой болезни печени (жирового гепатоза).

Ограничьте потребление высококалорийной пищи, жиров животного происхождения, трансжиров (еда, приготовленная во фритюре, выпечка, маргарин и т.п.) и легкоусвояемых углеводов (сладости, сладкие фрукты, белый хлеб и т.п.).

### Ограничьте употребление углеводов

Легкоусвояемые углеводы, содержащие большое количество фруктозы, создают повышенную нагрузку на клетки печени. Избыток животных жиров в рационе может привести к нарушению обмена веществ и, как следствие, к жировому гепатозу. Исходом этого состояния может стать цирроз печени.

### Употребляйте достаточное количество клетчатки

Половину объема вашего завтрака, обеда и ужина должны составлять овощи, несладкие фрукты и ягоды.

### Включите в рацион мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры

Отдавайте предпочтение мононенасыщенным и полиненасыщенным жирам, источниками которых являются растительные масла, орехи, семена и рыба.

### Пейте достаточно воды

Обезвоживание негативно сказывается на процессах обмена веществ в организме, а также кровоснабжении внутренних органов.

### Регулярно занимайтесь спортом

Помимо общего благотворного влияния на организм, тренировки помогают сжигать жиры и уменьшают их содержание в печени.

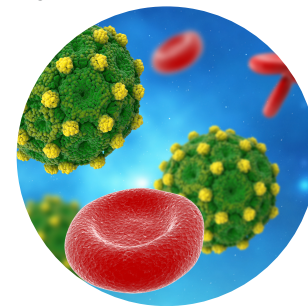
### Берегитесь токсинов

Токсичные вещества часто входят в состав бытовой химии (чистящих средств, отбеливателей и т.п.), содержатся в средствах от насекомых и грызунов, других химикатах.



### Не курите, не употребляйте наркотики. Откажитесь от алкоголя

Алкоголь повреждает клетки печени. Помните, безопасных доз спиртного не существует!



### Избегайте риска заразиться вирусными гепатитами

#### Профилактика гепатита А

Чаще мойте руки, обязательно перед едой, используйте чистую посуду, тщательно обрабатывайте продукты, которые употребляются в сыром виде (фрукты, ягоды, зелень, некоторые виды овощей), пейте воду, в качестве которой уверены, при необходимости – кипятите.

#### Профилактика гепатита В

Избегайте контакта с кровью. Если по какой-либо причине вы вступили в контакт с чужой кровью, немедленно обратитесь к врачу. Помните: бритвы, зубные щетки и кусачки для ногтей могут содержать микроскопические капли крови или других жидкостей организма, которые могут быть источником инфекции. Особенно внимательными стоит быть при посещении косметолога, тату-салона, салонов пирсинга.