



Профилактика заболеваний печени.

Здоровье организма человека неразрывно связано с работой печени. Печень находится с правой стороны в районе правого подреберья. Важно поддерживать и следить за правильной работой печени, чтобы не допустить развития печеночной недостаточности и других заболеваний.

Причины развития болезней печени:

- Злоупотребление алкоголем. При постоянном потреблении больших доз алкоголя печень не справляется с его переработкой.
- Неправильное питание. Когда большую часть рациона составляет жирная пища.
- Нарушение приема лекарственных препаратов. Это касается бесконтрольного приема лекарств. Нагрузка на печень в разы возрастает, что приводит к повреждению клеток печени.

Заболевания печени:

- Жировая болезнь печени. Причина - накопление холестерина в печени, не связанное со злоупотреблением алкоголем.
- Цирроз. К данному заболеванию приводит регулярное и бесконтрольное употребление алкоголя.
- Гепатит. Воспаление печени, вызванное инфекцией или вирусом.
- Аутоиммунные заболевания печени. Заболевания, при которых иммунные клетки и антитела организма направлены против собственных компонентов ткани печени.
- Острая печеночная недостаточность. Тяжелое, быстро развивающееся нарушение работы печени. Его причиной является быстрая массивная гибель клеток печени.

Симптомы патологии печени.

Самый главный признак того, что с печенью не все в порядке - это пожелтение кожи и слизистых оболочек, а также склеры.

Печень выполняет множество функций, при нарушении которых появляются симптомы:

- горечь во рту, тошнота, отрыжка горьким;
- слабость, повышенная утомляемость;
- снижение эластичности кожи, расслоение ногтей, тусклость и/или выпадение волос;
- розовая окраска подошв (пальмарная эритема);
- сосудистые звездочки на коже;
- зуд кожи, геморрагические высыпания (мелкие синяки).

При поражении желчевыводящей системы возникают спазмы гладкомышечной мускулатуры - боль принимает схваткообразный характер (печеночная колика). При воспалительных процессах развивается лихорадка, которая при некоторых патологиях (гнойный холангит, абсцесс) может достигать высоких значений.

При перечисленных симптомах болезней печени необходимо обязательно обратиться к врачу и получить своевременное лечение.

Как защитить печень:

- Контролируйте режим питания. Следите за количеством и качеством пищи. Ешьте умеренно, не допускайте переедания. Разделите приемы пищи на 4-5 раз в день.
- Правильно питайтесь. Это поможет поддержать нормальную работу печени. Следите, чтобы рацион был сбалансированным по соотношению основных пищевых компонентов – белков, жиров и углеводов.
- Ограничьте или исключите алкоголь. Это самая лучшая профилактика цирроза печени.
- Следите за водным балансом. Достаточное потребление жидкости поможет быстрее выводить токсины.
- Соблюдайте гигиену. Не забывайте мыть руки перед едой, после поездок в транспорте и походов в общественные места.
- Включите свой рацион полезные для печени витамины и микроэлементы.

Врач-методист

А.А. Шаламова

Источники:

<https://alarcrb.ru/informatsiya-dlya-naseleniya/398-profilaktika-zabolevanij-pecheni.html>

<https://norwegianfishoil.ru/blog/stati-i-publikacii/bolezni-pecheni-i-ikh-profilaktika/>

https://adm-pestovo.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti_765.html