



## **СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ПЕЧЕНИ**

### **Чистые руки**

Чаще мойте руки, особенно после посещения туалета, общественных мест, а также перед приготовлением или приемом пищи. Гепатит А имеет фекально-оральный механизм передачи и передается через грязные руки и предметы от больного человека здоровому.

### **Здоровый вес и сбалансированное питание**

При избыточном весе имеется опасность развития ожирения печени, которое может привести к неалкогольной жировой болезни печени - одной из наиболее быстро растущих форм заболеваний печени. Потеря веса, соответственно, приводит к уменьшению жира в печени и нормализации ее функций.

Избегайте высококалорийной пищи, насыщенных жиров, рафинированных углеводов, таких как белый хлеб, белый рис, макаронные изделия, сахар. Обязательно используйте в рационе свежие фрукты, овощи, цельно зерновой хлеб, бурый рис, серые крупы. В достаточном количестве употребляйте нежирное мясо, молочные продукты с пониженным содержанием жиров (нежирные молоко, творог, сыр), «хорошие» жиры, содержащиеся в растительных маслах, орехах, рыбе. Выпивайте не менее 1,5-2 литров воды в сутки.

### **Физическая активность**

Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают сжигать триглицериды в качестве топлива, что приводит в том числе к уменьшению жира в печени.

### **Ограничение бытовых интоксикаций**

Токсины могут повредить клетки печени, поэтому важно ограничивать прямой контакт с токсинами чистящей и аэрозольной продукции, инсектицидами, химикатами и различными добавками. При применении аэрозолей рекомендуется использовать

защитную маску, проветривать помещение.

### **Отказ от алкоголя**

Алкогольные напитки могут вызвать множество проблем со здоровьем, в том числе повреждать и разрушать клетки печени, поэтому рекомендуется употреблять алкоголь в умеренных количествах или полностью отказаться от него.

### **Исключение наркотиков**

Более половины больных острым вирусным гепатитом С составляют лица, употребляющие парентеральные (через инъекции) наркотики, и это заболевание часто именуют гепатитом наркоманов. Особенности течения гепатитов у наркоманов связывают с токсическим воздействием наркотиков на печень и изменениями иммунной системы. Заражение вирусным гепатитом С происходит в течение первого года употребления наркотиков и долго протекает бессимптомно, никак не проявляя себя, что не позволяет диагностировать воспаление в печени на ранней стадии и приводит к ее полному разрушению. Поэтому гепатит С получил название «ласковый убийца».

### **Получение услуг только в проверенных учреждениях**

Некачественное оказание услуг, связанных с использованием необработанных игл и инструментов, может привести к заражению гепатитом С. Например, при несоблюдении санитарно-эпидемиологических требований и правил при выполнении тату, пирсинга, косметологических услуг. Если по какой-либо причине произошел контакт с чужой кровью, нужно немедленно обратиться к врачу.

### **Использование предметов личной гигиены**

Недопустимо давать кому-либо в пользование свои личные или самому использовать чужие средства личной гигиены. Например, бритвы, зубные щетки, кусачки для ногтей могут содержать микроскопические частицы крови или других биологических жидкостей организма, которые могут быть заражены, в том числе вирусом гепатита.

### **Безопасный секс**

Незащищенный секс, особенно при случайных связях, или секс с несколькими партнерами увеличивает риск заражения гепатитом В и С.

### **Длительное или бесконтрольное применение лекарственных средств.**

В зоне риска, прежде всего, находятся люди с хроническими заболеваниями, и необходимостью постоянного приёма более 3-х препаратов. А приём 5-6 лекарственных средств одновременно значительно повышает вероятность токсического повреждения печени. Некоторые группы лекарственных препаратов имеют побочное действие на печень и могут приводить к лекарственным гепатитам, поэтому должны применяться только по назначению и под контролем врача.

### **Вакцинация (против гепатита А и В)**

Проведенная в соответствии с национальным календарем прививок вакцинация против гепатита В дает стойкий иммунитет, обеспечивая защиту сроком до 10-20 лет. Вакцинация против гепатита В начинается у новорожденных в первые 24 часа. Вакцинироваться можно и взрослым, при определенных условиях (отсутствуют сведения о вакцинации или перенесенном заболевании, нахождение в очаге инфекции).

Вакцинация против гепатита А выполняется по эпидемическим показаниям.

К сожалению, вакцины против вируса гепатита С пока не существует.