**Неделя  с 28 июля по 3 августа** 2025г Минздрав России объявил Н**еделей профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля).**

Здоровье организма человека неразрывно связано с работой печени. Это самая большая железа в нашем теле. *Она выполняет более 500 функций и в ней происходит около 20 миллионов химических реакций в минуту.*

Самые распространенные заболевания печени - это:

* **Вирусные гепатиты** (A, B, C). Это воспалительные заболевания, вызванные вирусами. Гепатиты B и C могут перейти в хроническую форму и привести к циррозу или раку печени.
* **Жировой гепатоз** (стеатоз). Распространённый диагноз у людей с избыточным весом и диабетом. Печень накапливает жир, становится уязвимой к воспалению и фиброзу, может долго не давать симптомов, но имеет серьёзные последствия.
* **Цирроз печени**. Результат длительного воспаления: здоровая ткань заменяется рубцовой (фиброзом) и образуются узелки в печени. Функции печени резко падают, появляются отёки, асцит, кровотечения.
* **Рак печени**. Быстро прогрессирует, но на ранних стадиях может успешно поддаваться лечению.

 Большинство этих заболеваний – последствия:

- неправильного питания;

- злоупотреблением алкоголем;

- длительным приемом синтетических лекарств;

- гиподинамией (снижением двигательной активности);

**- токсины, вредное производство, экология**;

**- наследственные и аутоиммунные факторы**.

Как же сохранить печень здоровой? *Прежде всего, следите за своим образом жизни:*

* Контролируйте режим питания. Ешьте умеренно, не допускайте переедания.
* Правильно питайтесь. Ешьте больше овощей, фруктов, круп. Исключите сладости, жирную пищу, консервированные продукты, ограничьте потребление соли.
* 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.
* Необходимо держать под контролем другие заболевания, например, сахарный диабет.
* Проведение вакцинации против гепатита В.
* Проходите диспансеризацию и профилактические осмотры, своевременно обращайтесь к врачу!

Берегите себя!