

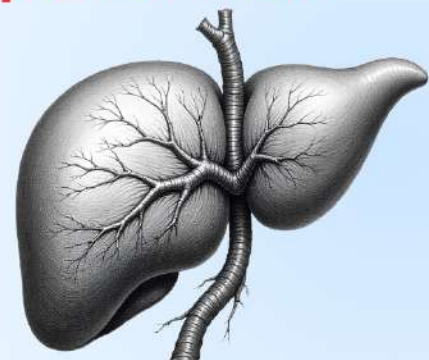
Неделя профилактики заболеваний печени



ПЕЧЕНЬ - ВАЖНЕЙШИЙ ОРГАН, КОТОРЫЙ ВЫПОЛНЯЕТ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО КЛЮЧЕВЫХ ФУНКЦИЙ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ

она участвует в переваривании пищи,
регулирует обмен жиров, создает запасы
гликогена (сложного углевода - источника
дополнительной энергии), витаминов и
микроэлементов

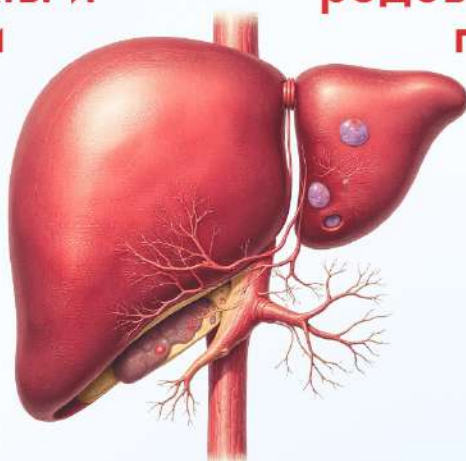
печень служит своеобразным фильтром для
нашего организма, обезвреживая различные
токсины и аллергены



В настоящее время известно пять вирусов гепатита, каждый из которых представляет опасность для человека А, В, С, D, Е

Вирусы гепатитов А и Е передаются преимущественно через загрязненную воду, пищевые продукты и грязные руки

Передача вирусов гепатита В, С и D осуществляется через кровь, от инфицированной матери ребенку во время родов и при незащищенном половом контакте



Когда обратиться к врачу? если заметили:

**тяжесть или боль в правом
подреберье**

**пожелтение кожных
покровов, белков глаз**

тошнота и слабость

**потеря веса
боль в суставах**

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

Контролируйте режим питания. Следите за количеством и качеством потребляемой пищи. Ешьте умеренно, не допускайте переедания. Следите, чтобы рацион был сбалансированным.

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.

Придерживайтесь принципов разумного поведения в личной жизни.

Вакцинируйтесь, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

