С 22 июля по 28 июля 2024 г. проводится Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля).  
  
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. Внимательно следить за состоянием печени нужно на протяжении всей жизни, ведь даже небольшие нарушения в ее работе способны серьезно отразиться на здоровье.  
 Важно поддерживать и следить за правильной работой печени, чтобы не допустить развитие печеночной недостаточности и других заболеваний.  
  
Факторы, которые влияют на  возникновение заболеваний печени:  
  
злоупотребление алкоголем;  
наркотическая зависимость;  
курение; неправильное питание; лишний вес (ожирение);  
диабет 2 типа инфекции (паразиты, вирусы);  
инъекции при переливании донорской крови, нанесении татуировок, пирсинге,  использовании «чужого» шприца;  
воздействие химических и токсических веществ;  
длительный и неуместный прием лекарственных препаратов, самолечение;  
семейный анамнез заболеваний печени.  
Самый главный признак того, что с печенью не все в порядке, — это пожелтение кожи, слизистых оболочек и склер. Другой типичный симптом печеночной недостаточности – боль в правом подреберье. При этом человек может испытывать слабость, тошноту, рвоту, тяжесть, ощущение дискомфорта в животе, горечь во рту, потерю аппетита. При перечисленных симптомах болезней печени необходимо обязательно обратиться к врачу и получить своевременное лечение.  
  
Профилактика заболеваний печени.  
  
Контролируйте режим питания. Следите за количеством и качеством потребляемой пищи. Ешьте умеренно, не допускайте переедания. Разделите приемы на 4-5 раз в день.  
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.   
  
Берегите себя и своё здоровье!