Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Большинство органов начинают посылать сигналы о помощи, когда перестают справляться с нагрузкой. Печень же зачастую никак не возвещает о повреждениях. Заподозрить неладное можно только по косвенным признакам: сонливости, усталости при малейших нагрузках. Поэтому в первую очередь стоит исключить риски, ведь проблемы с печенью в большинстве случаев вполне реально предотвратить. Самое главное – вовремя взяться за профилактику.

Основные меры, позволяющие избежать серьезных проблем с печенью, сводятся к достаточно простым правилам:

- **Ограничьте количество потребляемого алкоголя**. Безопасной дозы спиртного не существует, и даже самое маленькое количество алкоголя может существенно ухудшить состояние печени.

- **Бросьте курить**. Никотин пагубно влияет на сосуды печени, вызывая их склерозирование, ухудшая кровообращение в печени.

- **Ограничьте жирных продуктов с высоким содержанием холестерина**. Жирные продукты животного происхождения (мясо, сало, сметана, колбаса и т.д.) не только содержат много холестерина, но и очень калорийные. Старайтесь есть меньше жирного мяса, меньше животных жиров и больше овощей, фруктов и рыбы.

- **Держите вес в норме**. Ожирение является еще одним фактором повреждения печени, поэтому важно не допускать избыточный вес. Нужно скорректировать диету и образ жизни таким образом, чтобы поступающие с пищей калории не откладывались про запас в жир, а активно расходовались.

- **Исключите бесконтрольное применение лекарственных препаратов без назначения врача**. Даже такие безобидные, казалось бы, препараты, как например, аспирин и парацетамол, – могут привести к острой печеночной

недостаточности. Безвредных лекарств нет.

- **Больше двигайтесь**. Сидячий образ жизни (особенно если он сопровождается перееданием) ведёт к избыточной массе тела — основной причине неалкогольной жировой болезни печени: когда жир накапливается в организме в избытке, он начинает откладываться, в том числе в печени, разрушая её клетки.

- **Остерегайтесь гепатита**. Всегда мойте руки перед едой, пейте качественную воду, не пользуйтесь чужими зубными щетками, маникюрными принадлежностями, бритвами. Если у вас нет постоянного полового партнера, при интимных контактах использовать презерватив.

Будьте здоровы и не болейте!