**22 - 28 июля — Неделя профилактики заболеваний печени**

С 22 по 28 июля 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделю профилактики заболеваний печени (в честь Всемирного дня борьбы с гепатитом 28 июля).

Печень — уникальный орган, который ежедневно берёт на себя защиту от жирной пищи и токсических веществ, от алкоголя и лекарств, выполняя множество жизненно необходимых функций.

Самые распространённые заболевания печени – острый и хронический гепатит, жировая дистрофия печени, цирроз печени и рак печени.

Большинство этих заболеваний — последствие употребления алкоголя, наркотиков, курения и неправильного питания.

*Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной.*

Гепатит — это воспаление печени, в результате которого разрушаются клетки печени. Причиной заболевания могут стать инфекции, злоупотребление алкоголем, жирной пищей, отравления, неправильный образ жизни.

Бывает острый и хронический вирусный гепатит. Острый гепатит возникает после инфицирования и длится максимум полгода. Хронический гепатит наступает, если в течение острой формы организму не удалось справиться с вирусом. В хроническую форму переходят в основном гепатиты В и С.

Если организм не успевает восстанавливать разрушенные клетки печени, они замещаются соединительной тканью. Тогда у пациента возникает фиброз. Тяжёлая стадия фиброза, когда соединительной тканью заменена значительная часть печени, называется циррозом.

В свете растущей распространенности ожирения особое внимание уделим вопросам неалкогольной жировой болезни печени.

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) — хроническое заболевание, ассоциирующееся с инсулинорезистентностью и характеризующееся избыточным накоплением жира в печени.

*Болезнь в настоящее время поражает от 25 % до 30 % взрослых жителей.*

Основные меры профилактики заболевания — рациональное питание и достаточная физическая активность.

**Продукты, которые могут навредить печени**

* Самый колоссальный вред печени наносит алкоголь. Он заставляет работать орган с удвоенной нагрузкой. Из-за этилового спирта гибнут гепатоциты (клетки паренхимы печени, которые составляют от 60 % до 80 % массы органа), нарушаются окислительно-восстановительные процессы, происходит накопление токсичного продукта распада алкоголя. В результате развивается воспаление и начинается замена печёночных клеток соединительной тканью. Сам же орган увеличивается в размерах. Также спиртные напитки вызывают цирроз печени.
* Чрезмерное употребление соли (более 5 г в сутки) плохо сказывается на печени. В частности, увеличивает гибель клеток и повышает риск развития фиброза.
* Сахар встречается практически в каждом продукте. Этот продукт также очень вреден для печени. Особый вред представляют газированные напитки. Сочетание газов, сахара и красителей — тройной удар по печени. Чрезмерное употребление сахара увеличивает нагрузку на печень. Чем больше едите сладкого, тем больше организм вырабатывает инсулина. При его избытке он резервируется в жир. Это считается одним из факторов риска возникновения жировой болезни печени.
* Жирные продукты вредят печени, желчному пузырю и желчевыводящим путям. Особенно пагубно сказывается на здоровье органов, если жирные продукты жарятся. Варите или запекайте еду, но никак не жарьте!
* Консервированные продукты пагубно сказываются на работе печени. Это связано с тем, что они содержат много вредных веществ, масла, уксуса и соли. В большую часть консервов добавляют 1,5-2 % и более соли. Также вредны и консервированные фрукты. В них много сахара и сахарного сиропа, что наносит удар по печени.

Для поддержания здоровья печени необходимо правильно и сбалансированно питаться. Ешьте больше овощей, фруктов, круп. Исключите сладости и алкоголь! Тщательно пережёвывайте пищу и не переедайте. Не забывайте и о питьевом балансе.