

## Какие факторы могут приводить к болезням печени?

Малоподвижный образ жизни.

Неправильное питание.

Бесконтрольный прием лекарств.

Употребление алкоголя.

Плохая экология.

Игнорирование своевременного прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

Когда печень систематически перегружают — алкоголем, неправильным питанием, длительным и бесконтрольным приемом большого количества лекарств, система обезвреживания перестает справляться с работой. В результате повышается токсичность препаратов, они провоцируют воспаление, накопление жира, нарушение оттока желчи и гибель печеночных клеток. И, что важно, все это проходит скрыто, в первое время мало отражаясь на самочувствии.

## Как «почистить» печень?

Часто можно почистить советы на эту тему в интернете или выслушать тех, кто занимается такими «чистками» регулярно. Помните, не существует "золотой таблетки". Печень - уникальный и сложный орган, который нельзя почистить, ее функции восстанавливают здоровым образом жизни и правильным лечением конкретной проблемы, назначенным врачом.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

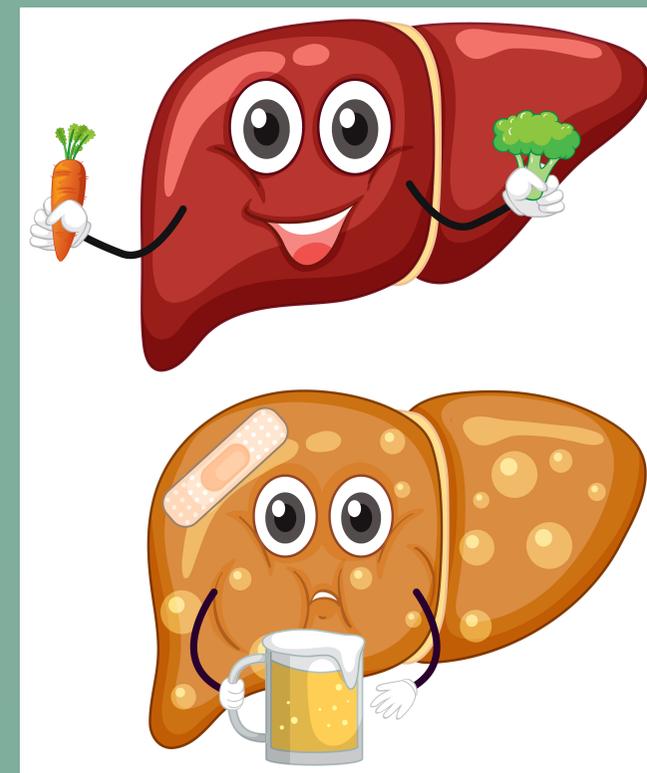
Электронная почта: [toco2@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:toco2@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)



## Профилактика заболеваний печени



Время позаботиться  
о здоровье!

## Понимая важность работы печени, необходимо знать, чем и как следует ее поддержать

Добавьте в рацион полезные продукты – они стимулируют печень выводить токсины из организма. Сюда относятся:

**брокколи и цветная капуста** – они содержат соединение, называемое глукосинолатом, которое может способствовать выработке печеночных ферментов, выводящих токсины, а кроме того они также содержат серу, которая улучшает здоровье печени;

**свекла** – этот овощ очищает кровь и помогает быстро расщеплять токсичные отходы, тем самым облегчая их выведение, также известно, что она стимулирует кровоток и повышает ферментативную активность.

**морковь** – она богата флавоноидами и бета-каротином, которые поддерживают общую функцию печени;

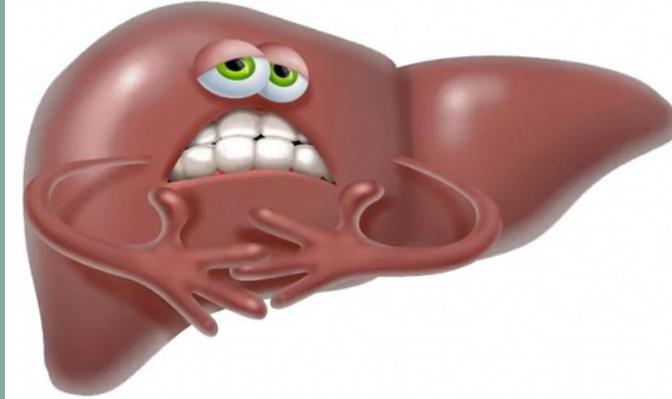
**листовые овощи** – они богаты хлорофиллом, которые может вымывать токсины из кровотока и нейтрализовать тяжелые металлы;

**цитрусовые – апельсины, грейпфруты, лаймы и лимоны** ускоряют процесс детоксикации, в частности они способствуют высвобождению ферментов из печени, которые выводят токсины;

**яблоки** – они богаты пектином, который помогает организму в детоксикации;

**авокадо** – этот фрукт помогает организму вырабатывать глутатион, очищающий организм от токсинов;

**грецкие орехи** – они улучшают очистку печени и способствуют детоксикации аммиака;



**куркума** – она содержит антиоксиданты, которые могут восстанавливать клетки печени, а также способствовать вымыванию токсинов, кроме того, куркума также помогает выводить соли тяжелых металлов, увеличивая выработку желчи;

**зеленый чай** – он богат антиоксидантами, которые, как доказано, улучшают функцию печени.

**Ешьте умеренно.** Переедание может увеличить нагрузку на печень и повлиять на ее работоспособность. Следите за тем, что вы едите, и следите за количеством. Избыток калорий, особенно в форме жира и алкоголя, приводит к ожирению печени.

**Соблюдайте здоровую диету.** Правильное питание снизит нагрузку на печень. Сбалансированное сочетание жиров, белков и углеводов помогает организму и печени работать эффективно.

**Ограничьте потребление алкоголя.** Трезвый образ жизни поможет предотвратить цирроз и другие проблемы с печенью.

**Пейте много жидкости.** Она облегчит выведение токсинов и снизит нагрузку на печень.

**Следите за гигиеной.** Регулярно мойте руки, чтобы избежать гепатита.

## Основные симптомы болезней печени

Чаще всего болезни печени протекают бессимптомно, больной никаких серьезных нарушений сам не чувствует. Однако, описан ряд неспецифических симптомов, которые чаще наблюдаются на фоне болезней печени.

**Быстрая утомляемость и отсутствие сил.** Бывает такое, что раньше у человека были силы на все: на работу, детей, уборку и готовку, а потом еще запросто можно было посидеть с подругами в кафе. А сейчас вроде силы есть, а вроде их и нет, утомляемость наступает быстрее. Этот симптом описан как самый часто встречающийся при неалкогольной жировой болезни печени.

**Изменение аппетита, чувство быстрого насыщения, чувство переполнения или тяжести после еды, вздутие, тошнота.** Такие симптомы могут свидетельствовать о разных проблемах, но встречается и больных с хроническими заболеваниями печени. Их причина - необязательно может быть связана с печенью, но с другими проблемами желудочно-кишечного тракта. Говоря совсем начистоту, такие симптомы могут встречаться у лиц, которые любят покушать и страдают от чрезмерного чревоугодия. Среди больных с жировым гепатозом таких достаточно много.

**Боль или дискомфорт в животе.** Вообще, печень обычно не болит. Все потому что в ней нет болевых рецепторов, они есть только в капсуле, в которой находится печень. Поэтому иногда, при относительно резком увеличении органа в объеме при различных проблемах может наблюдаться ощущение тяжести или дискомфорта в правом подреберье.