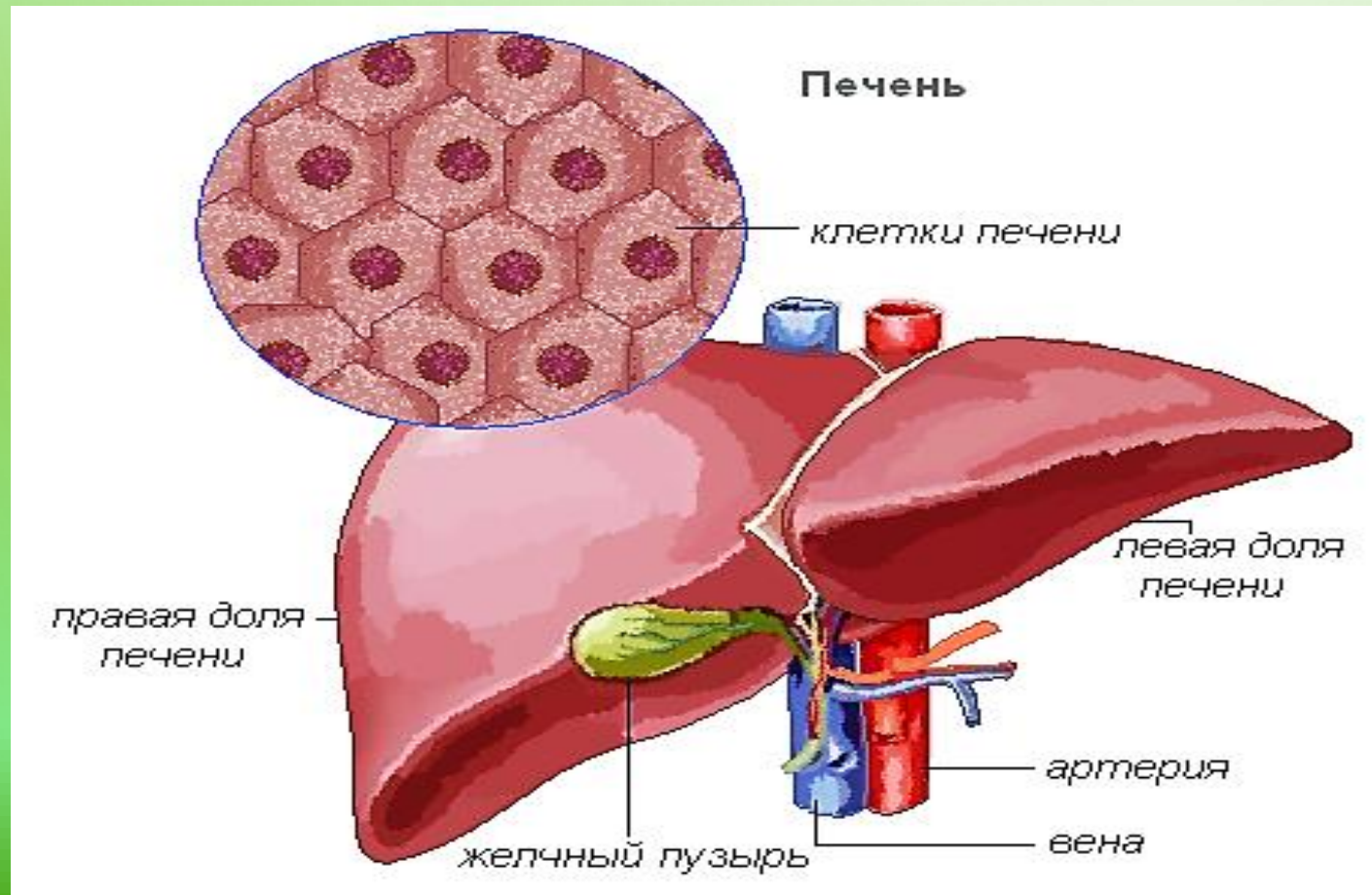


The background is a vibrant, abstract composition. On the left, a translucent human silhouette stands against a green and yellow gradient. In the center, a large, detailed illustration of a liver is shown in shades of red and brown. The right side features a dark, textured area with a green and yellow gradient. The entire scene is filled with numerous glowing circles and bokeh lights in various colors, creating a dynamic and energetic atmosphere.

ПЕЧЕНЬ: ПРАВДА И МИФЫ

КАК УСТРОЕНА ПЕЧЕНЬ?

- гепатоцит (клетка печени)
- каркас



The background is a light green to white gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered around the edges. In the center, there is a faint, large, light-colored circular graphic that resembles a stylized sun or a lens flare.

**КАКИЕ ФУНКЦИИ
ВЫПОЛНЯЕТ ПЕЧЕНЬ?**

ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

участвует в регуляции
объема крови и кровотока
в организме

синтез витаминов А и В12

Хранилище витаминов и
ряда микроэлементов,
необходимых для
правильного
функционирования
организма

Регуляция уровня
глюкозы (сахара) в
крови

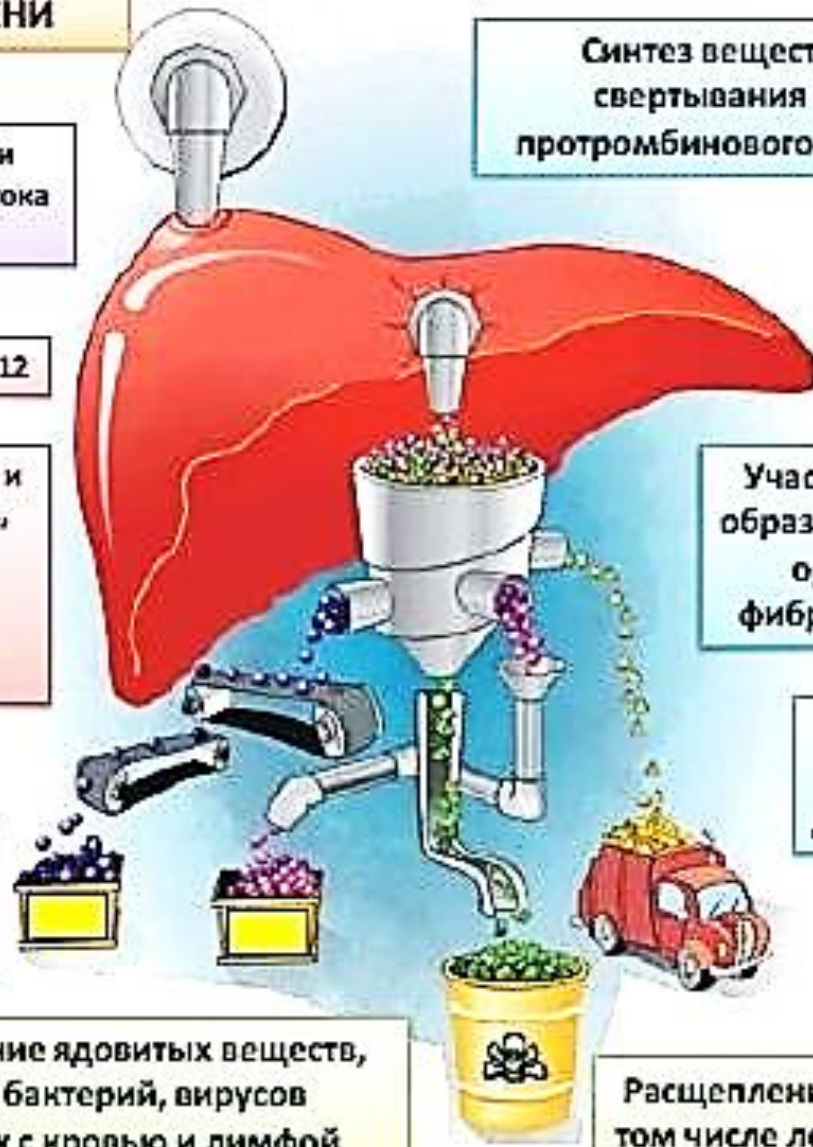
Обезвреживание ядовитых веществ,
микробов, бактерий, вирусов
поступающих с кровью и лимфой

Синтез веществ, необходимых для
свертывания крови, компоненты
протромбинового комплекса, фибриноген

Участие в белковом обмене:
образование необходимых для
организма альбумина,
фибриногена и протромбина

Участие в обмене
железа, необходимого
для синтеза гемоглобина

Расщепление химических веществ, в
том числе лекарственных препаратов



ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

- **1. НЕАЛКОГОЛЬНЫЕ СТЕАТОГЕПАТИТЫ.**
- **НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ** И, В ЧАСТНОСТИ, ОЖИРЕНИЕ. С РОСТОМ ЧИСЛА ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ЛИШНИМ ВЕСОМ, РАСТЕТ И ЧИСЛО ПОРАЖЕННЫХ ТАК НАЗЫВАЕМОЙ НЕАЛКОГОЛЬНОЙ ЖИРОВОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПЕЧЕНИ, КОТОРАЯ ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЮ СТРУКТУРЫ ТКАНЕЙ ОРГАНА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕЧЕНЬ НЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ ФУНКЦИЮ В ПОЛНОЙ МЕРЕ. ПО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЙ, В РОССИИ ЭТИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ СТРАДАЕТ ПРИМЕРНО 27% НАСЕЛЕНИЯ.
- **2. АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ**
- **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ.** ВЕРОЯТНО, ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ПРИЧИН, КОТОРЫЕ В ИТОГЕ ПРИВОДЯТ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПЕЧЕНИ. ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ (АБП), НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ФОРМАМИ КОТОРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ ЖИРОВАЯ ДИСТРОФИЯ, АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕПАТИТ И ЦИРРОЗ, ОТМЕЧАЮТСЯ ПРИМЕРНО У 40% НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ, А СМЕРТНОСТЬ ОТ НЕЕ НАХОДИТСЯ НА УРОВНЕ 14 000 ЧЕЛОВЕК В ГОД. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО В КЛЕТКАХ ПЕЧЕНИ НАКАПЛИВАЕТСЯ ЖИР, ОНИ ПЕРЕСТАЮТ НОРМАЛЬНО ФУНКЦИОНИРОВАТЬ, И В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ГИБНУТ, ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗРАСТАНИЮ В ПЕЧЕНИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.

ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

- **3. ВИРУСНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ**

- НЕ МЕНЕЕ ВНИШИТЕЛЬНОЙ ВЫГЛЯДИТ СТАТИСТИКА ПО ВИРУСНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПЕЧЕНИ: В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЭТО ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПАТОЛОГИЙ, ТАКИХ КАК ЦИРРОЗ, РАК ПЕЧЕНИ, РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ПО ДАННЫМ ВОЗ, ЕЖЕГОДНО ОТ РАЗНЫХ ФОРМ ГЕПАТИТА УМИРАЕТ ОКОЛО 1,4 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК, ЭТИ ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ЦИРРОЗА В 57% СЛУЧАЕВ, А ПЕРВИЧНОГО РАКА – В 78% СЛУЧАЕВ. ГЕПАТИТЫ ОПАСНЫ ТЕМ, ЧТО ОЧЕНЬ ЧАСТО ПЕРЕХОДЯТ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ, КРОМЕ ТОГО, ВИРУСЫ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ТКАНЬ ПЕЧЕНИ ПО НЕСКОЛЬКИМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ВЫЗЫВАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И РАЗРУШАЮТ ГЕПАТОЦИТЫ.
- **4. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВАМИ И ДРУГИЕ ТОКСИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ.** СПИСОК ПРЕПАРАТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К СЕРЬЕЗНЫМ ПОРАЖЕНИЯМ ЖЕЛЕЗЫ, ДОСТАТОЧНО ВЕЛИК: В НЕГО ВХОДЯТ РАЗЛИЧНЫЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ, НЕСТЕРОИДНЫЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, НЕКОТОРЫЕ АНТИБИОТИКИ, СНОТВОРНЫЕ И ДРУГИЕ. ТОКСИЧЕСКОЕ ПОРАЖЕНИЕ МОЖЕТ РАЗВИВАТЬСЯ БЕССИМПТОМНО, ПРИОБРЕТАЯ ХРОНИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР, И ТОГДА ПРИЗНАКИ ПОРАЖЕНИЯ ПЕЧЕНИ БУДУТ ОТМЕЧЕНЫ ЛИШЬ СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ОКАЗАННОГО НА ОРГАН НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.

ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

- 5. АУТОИММУННЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ПЕЧЕНИ
 - *аутоиммунный гепатит,*
 - *первичный билиарный цирроз,*
 - *первичный склерозирующий холангит*
- 6. БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕНИЯМИ ОБМЕНА
 - - *ЖЕЛЕЗА (НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ГЕМОХРОМАТОЗЫ)*
 - - *МЕДИ (БОЛЕЗНЬ ВИЛЬСОНА)*

МИФ №1

**ПЕЧЕНЬ ПРОСТО НЕОБХОДИМО
ПЕРИОДИЧЕСКИ ЧИСТИТЬ!!!**

**ЭТО ЛИШНИЙ СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА
И ОПАСНОСТЬ ЗАКУПОРКИ КИШЕЧНИКА!**



МИФ №2

«ПОСАДИТЬ» ПЕЧЕНЬ МОЖЕТ
ТОЛЬКО ХРОНИЧЕСКИЙ
АЛКОГОЛИК!



БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ПЕЧЕНИ:

20 ГРАММ В СУТКИ= БОКАЛ КРАСНОГО СТОЛОВОГО ВИНА



МИФ №3

**ПЕЧЕНЬ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ ТОЛЬКО
У ТЕХ, КТО СОВСЕМ НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ
СПИРТНЫЕ НАПИТКИ!**

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДЕНИЕ ДИЕТЫ!

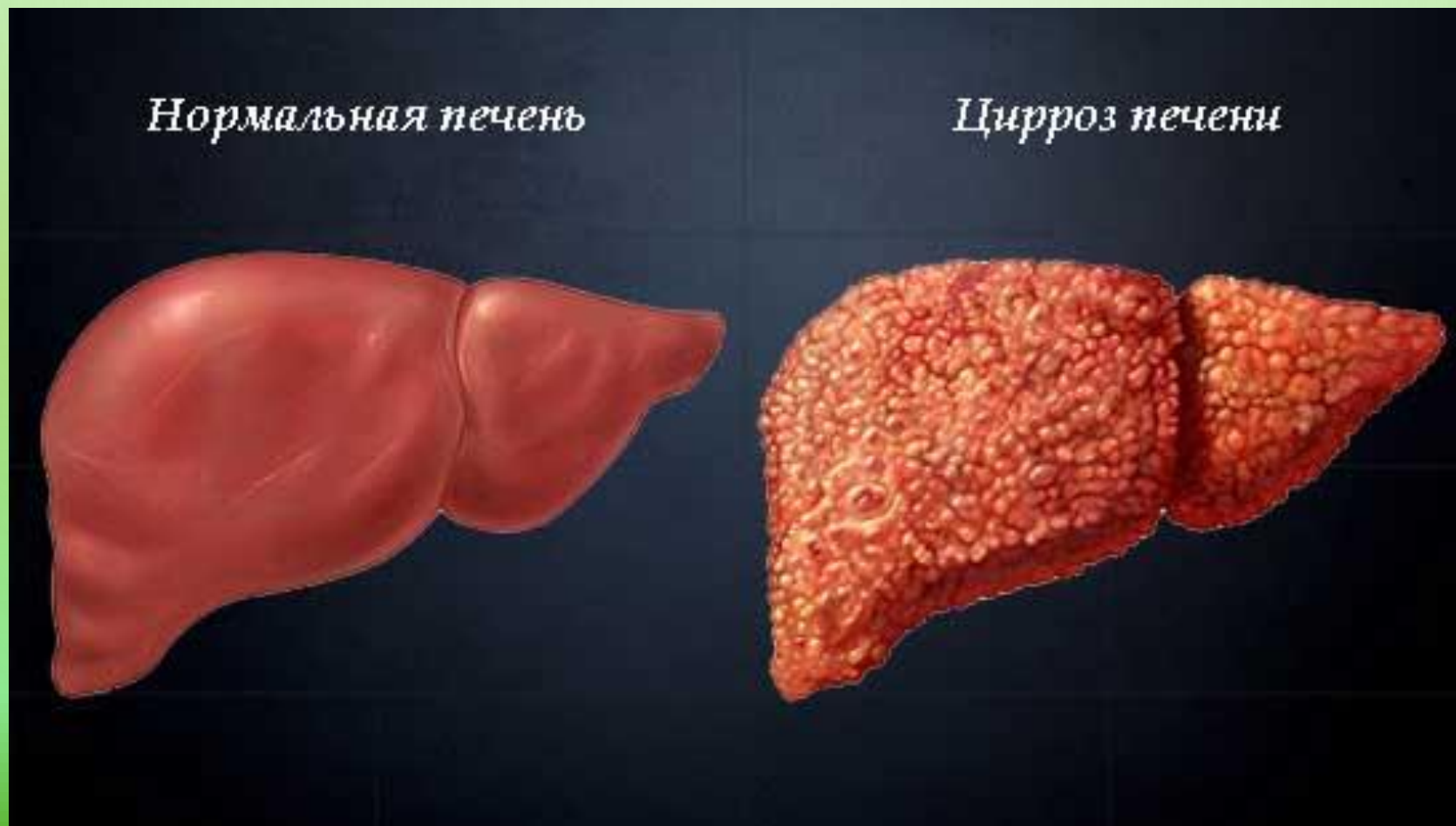
ДИЕТА $\neq$ ЗАПРЕТ

«ПЛОХИЕ» ЖИРЫ		«ХОРОШИЕ» ЖИРЫ		
Старайтесь отказаться от этих продуктов		Заменяйте вредные жиры продуктами из этого списка		
				
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	ТРАНСГЕННЫЕ ЖИРЫ	МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3
Кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.	Готовая выпечка: торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»).	Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.	Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.	Жирная рыба: скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины, грецкие орехи, яйца, обогащенные Омега-3.

МИФ №4

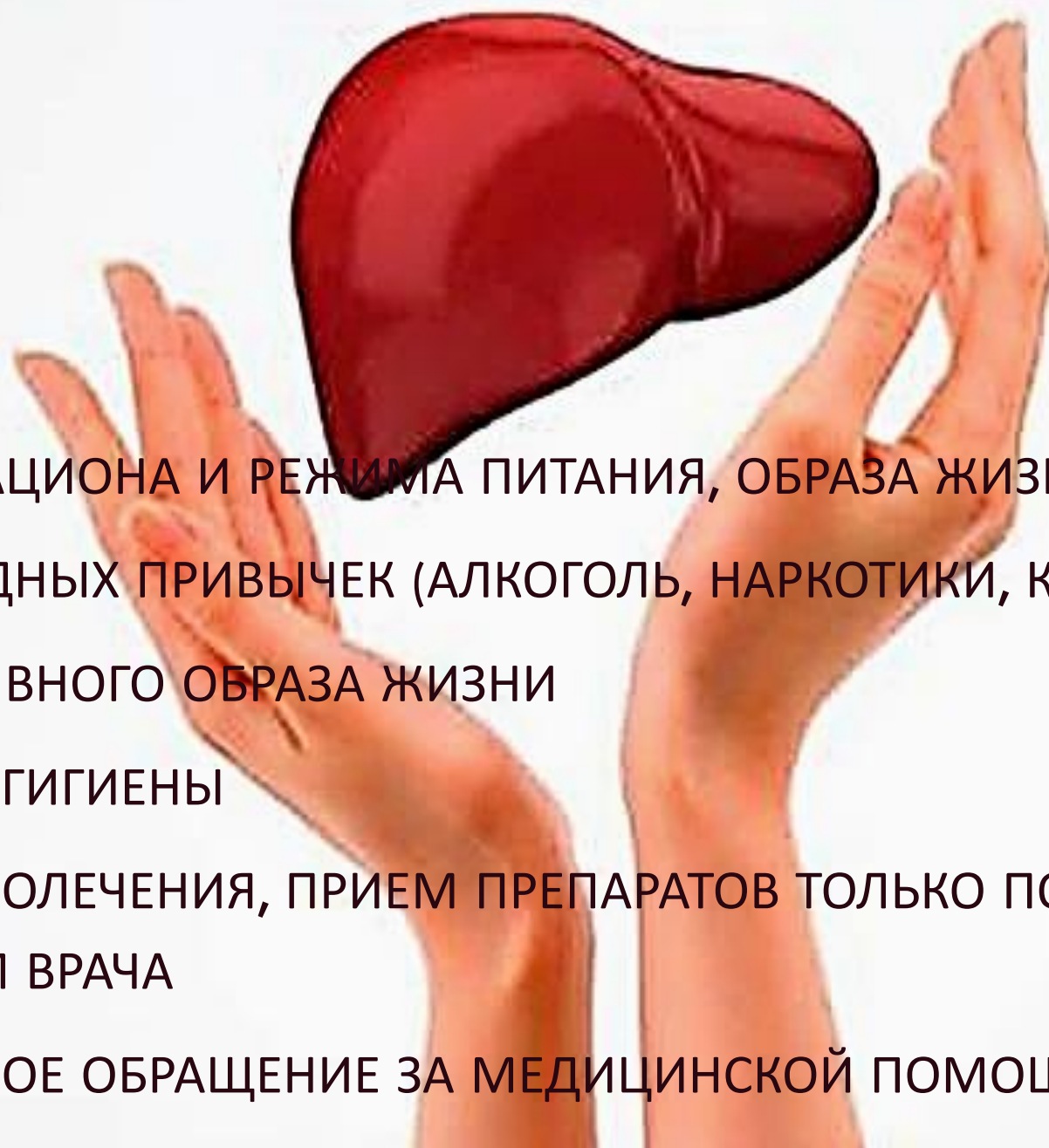
**ПЕЧЕНЬ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ
БЕСКОНЕЧНО!**

**ЕСЛИ ПЕЧЕНЬ НЕ УСПЕВАЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬ КЛЕТКИ
ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ, ТО ВОЗНИКАЕТ ЦИРРОЗ**



The background is a light green to white gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered around the edges. In the center, there is a faint, large, light-colored circular graphic that resembles a stylized sun or a lens flare.

КАК ЗАЩИТИТЬ ПЕЧЕНЬ?



1. ПЕРЕСМОТР РАЦИОНА И РЕЖИМА ПИТАНИЯ, ОБРАЗА ЖИЗНИ
2. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ, КУРЕНИЕ, ПЕРЕЕДАНИЕ)
3. ВЕДЕНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
4. СОБЛЮЖДЕНИЕ ГИГИЕНЫ
5. ОТКАЗ ОТ САМОЛЕЧЕНИЯ, ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ ТОЛЬКО ПО РЕКОМЕНДАЦИИ И ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА
6. СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

