

**Неделя профилактики заболеваний печени
(с 28.07.2025 по 03.08.2025)**



Печень – это главная лаборатория нашего организма, от которой зависит весь обмен веществ, обеспечивающий жизнь и взаимодействие с окружающим миром.

Этот самый крупный орган в организме весит около 1,5 кг, располагается в брюшной полости в правой половине грудной клетки, за ребрами. Выступать из-под реберной дуги в норме печень не должна

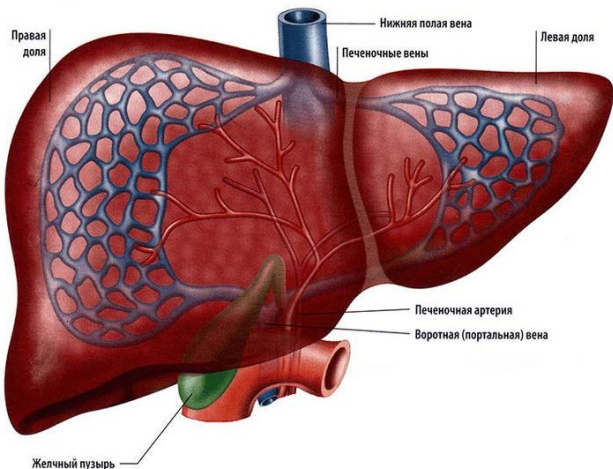
Если печень можно прощупать в животе, значит она увеличена



Этот удивительный орган заслуживает того, чтобы мы хоть немного о нем знали, хоть изредка о нем думали, не так часто ему вредили и тогда он ответит добром каждому

.

Строение печени



Печень состоит из двух долей — правой и левой. Две вторичные доли — квадратную и хвостатую выделяют в правой доле. На стыке долей располагаются ворота печени — место, где в орган входят сосуды и жёлчный проток

Снаружи печень покрыта оболочкой из соединительной ткани — глиссоновой капсулой, которая вместе с сосудами заходит внутрь, разделяя печень на отдельные дольки

Каждая долька представляет собой скопление гепатоцитов — основных клеток печени, которые отвечают за все основные функции

К клеткам печени относятся и звёздчатые макрофаги (клетки Купфера) — они поддерживают местный иммунитет и защищают орган от чужеродных частиц, а также НК-клетки, естественные киллеры — как и звёздчатые макрофаги, они уничтожают чужеродные вещества и убивают повреждённые гепатоциты

Функции печени

- ◆ Участие во всех видах обмена веществ - жирового, белкового, углеводного
- ◆ Детоксикация - фильтрация вредных и токсичных веществ из крови
- ◆ Накопление и сохранение полезных веществ, в том числе витаминов А, D, К, В12
- ◆ Синтез аминокислот – «строительных блоков» белков
- ◆ Производство пищеварительных ферментов – желчи
- ◆ Поддержание оптимального уровня сахара в крови
- ◆ Производство 80 процентов холестерина в организме
- ◆ Преобразование глюкозы в гликоген
- ◆ Производство гормонов

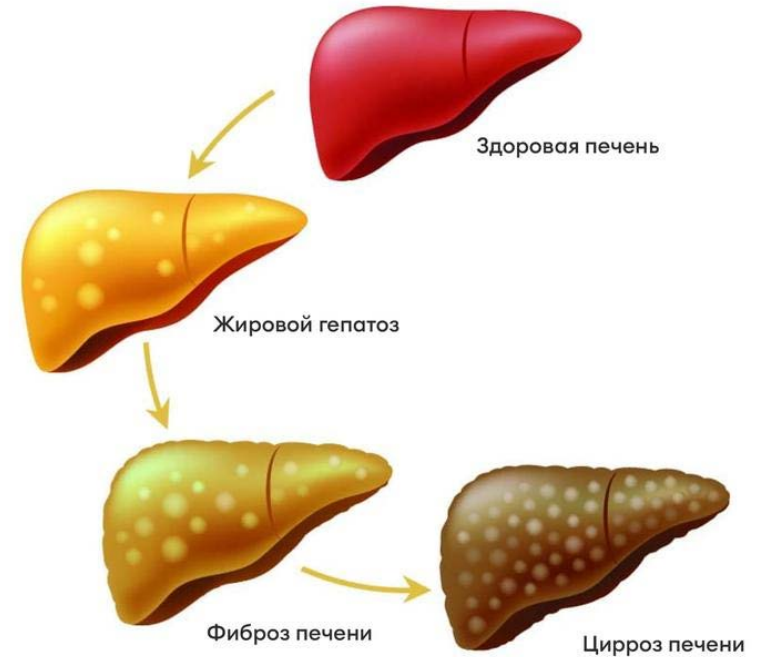
Уникальной особенностью печени является ее кровоснабжение: кроме обычных сосудов существует канал особого назначения — воротная вена. Через нее в печень для полной переработки и обезвреживания попадает всё, что переварилось в желудочно-кишечном тракте. И только пройдя этот барьер очищенная и обогащенная всем необходимым, кровь через печеночные вены попадет во все органы и клетки организма



Причины поражения печени

- ◆ инфекционные агенты: вирусные и бактериальные
- ◆ неправильное питание и ожирение, при котором жир откладывается в клетках печени и «мешает» им работать.
- ◆ употребление алкоголя в токсических дозах - одно из самых сильных и самых частых ядов, ведущих к разрушению печени
- ◆ лекарства, назначенные врачом и без рекомендации врача, необходимые и навязанные рекламой, которые зачастую принимаются в больших количествах

Стадии поражения печени



Любое заболевание печени приводит к нарушению ее функций

Основные симптомы заболеваний печени



- Постоянная усталость и слабость
- Проблемы с пищеварением: расстройство желудка, вздутие живота, скопление газов, дискомфорт, боли
- Потеря аппетита или необъяснимая потеря веса
- Желтушность кожи и склер из-за накопления билирубина
- Темная моча, особенно если она сопровождается бледным стулом
- Увеличение размеров живота или отек ног
- Кожный зуд в результате накопления в коже продуктов желчи

Печень — орган с огромным запасом прочности. Но коварство в том, что заболевания в большинстве случаев протекают бессимптомно, а в это время в печени может происходить разрушительный процесс.

Кто в группе риска?

- ◆ Люди, которым необходим длительный прием лекарств, обладающих токсическим действием на печень
- ◆ Употребляющие наркотики, злоупотребляющие алкоголем
- ◆ Не привитые против гепатита А и В
- ◆ Часто контактирующие с высокими дозами токсичных химических веществ – пестицидами, инсектицидами, бытовой химией – без соответствующих средств защиты (масок, перчаток)
- ◆ Беременные
- ◆ Страдающие ожирением



О заболевании гепатитом в большинстве случаев люди узнают случайно - при прохождении медосмотров, сдаче анализа крови на антитела к гепатиту С, при плановой госпитализации

Основные заболевания печени

Вирусные гепатиты (А, В, С) - это воспалительные заболевания, вызванные вирусами.

Гепатит А передается через грязные руки, при контакте с пищей, водой или предметами, загрязненными фекалиями инфицированного человека

Гепатит В и С — передается парентеральным путем через кровь и биологические жидкости инфицированных людей. Коварны - могут перейти в хроническую форму и привести к циррозу или раку печени

Жировой гепатоз (стеатоз) - развивается у людей с избыточным весом и диабетом, состояние усугубляется при чрезмерном употреблении алкоголя, приеме множества лекарств, вирусных заболеваниях

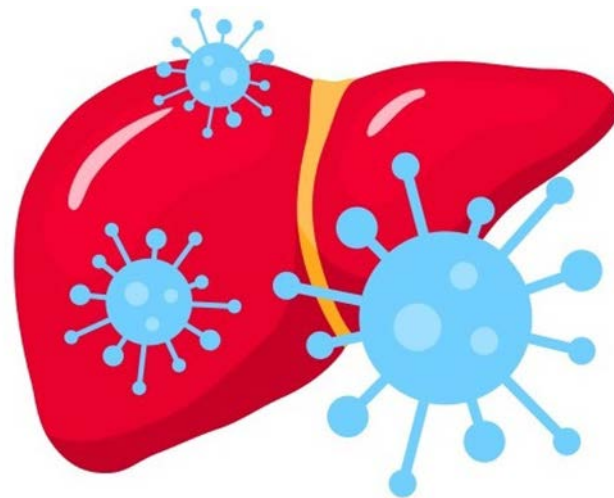
Цирроз печени - результат длительного воспаления печени. Часто развивается как осложнение гепатита, алкоголизма или стеатоза

Рак печени - обычно возникает на фоне цирроза или хронического гепатита. Быстро прогрессирует, но на ранних стадиях может успешно поддаваться лечению.

Аутоиммунные и наследственные заболевания - болезнь Вильсона, гемохроматоз, аутоиммунный гепатит — редкие, но опасные патологии, требующие пожизненного контроля.

Гепатит А (болезнь Боткина) – это острое инфекционное вирусное заболевание с фекально-оральным механизмом передачи, характеризующееся доброкачественным течением с развитием интоксикации, гепатомегалии и желтухи

- Имеется сезонность заболевания. Эпидемические вспышки наблюдаются в осенне-зимний период. Иммуитет после перенесенного заболевания стойкий, пожизненный
- Наиболее восприимчивы люди молодого возраста до 35 лет. На долю детей (чаще от 3 до 7 лет) приходится до 60% случаев
- Источником инфекции является больной человек. Наиболее опасны больные с бессимптомной и стертой формой болезни
- Вирус гепатита А (HAV) устойчив во внешней среде (в воде 3-10 мес), чувствителен к действию стандартных растворов хлорамина и УФО, мгновенно погибает при кипячении



Улучшение санитарных условий,
повышение безопасности питьевой
воды и пищевых продуктов,
соблюдение правил личной
гигиены (регулярное мытье рук)

Вакцинация против вирусного
гепатита А включена в
национальный календарь прививок
по эпидпоказаниям. Иммунизация
проводится двукратно с
интервалом в 6-12 месяцев

Профилактика Гепатита А



Потенциально опасные ситуации риска гепатита В и С:

- медицинские процедуры: переливание крови, гемодиализ, стоматологическое лечение;
- косметические операции: татуировки, бритьё, маникюр, пирсинг;
- использование общего шприца для внутривенного введения препаратов;
- незащищённый половой контакт. Инфицирование возможно через мельчайшие повреждения половых органов;
- заражение ребёнка от инфицированной матери во время родов



Гепатиты В и С относятся к инфекционным заболеваниям вирусного происхождения, в основе развития которых лежит поражение клеток печени

СИМПТОМЫ ГЕПАТИТА В



Острый гепатит В развивается редко, значительно больше вирусоносителей и больных хроническим вирусным гепатитом

При остром вирусном гепатите В выздоровление наступает в 90% случаев. В 10% развиваются хронические формы, из них 5% погибают от цирроза или первичного рака печени

В настоящее время не разработано эффективных препаратов для элиминации вируса гепатита В из организма. Существующие схемы лечения нацелены на подавление вирусной активности, достижения ремиссии и минимизации рисков развития рака печени



Чтобы обнаружить вирусные гепатиты нужно сдать специальные анализы:

- для гепатита В — определение поверхностного антигена (HBsAg)
- для гепатита С — определение антител к вирусу гепатита С (anti-HCV).

- Контагиозность вируса гепатита В значительно выше, чем у ВИЧ!
- Вирус гепатита В может выживать до 7 дней вне тела человека при комнатной температуре на предметах, поверхностях окружающей среды
- По оценкам ВОЗ в 2019 г. от гепатитаС умерли приблизительно 290 000 человек, от гепатитаВ 820 000 человек. Главным образом в результате цирроза печени и гепатоцеллюлярной карциномы (первичного рака печени)



Основная профилактика гепатита В -

трехкратная вакцинация с интервалами 1 и 6 месяцев.

Иммунитет сохраняется около 20 лет. Далее необходима ревакцинация

Гепатит С - "ласковый убийца"

В большинстве случаев протекает бессимптомно, о заболевании гепатитом люди узнают случайно - при прохождении медосмотров, сдаче анализа крови на антитела к гепатиту С при плановой госпитализации

Разработанные противовирусные препараты позволяют полностью излечивать гепатит С более чем в 95% случаев, однако уровень доступа к диагностике и лечению остается низким. Стоимость лечения противовирусными препаратами остается высокой

**Вакцины от гепатита С
не существует!**

Гепатит С не передается:

- Через грудное молоко
- Пищевые продукты, воду
- При бытовых контактах: объятиях, поцелуях или совместном приеме пищи и напитков



Чтобы избежать заражения гепатитом В и С:



- откажитесь от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур



- в домашних условиях пользуйтесь только собственными предметами личной гигиены: бритвами, маникюрными принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и не допускайте их использования другими членами семьи



- для профилактики полового пути передачи используйте барьерные средства защиты;



- перед планированием беременности обязательно пройдите обследование на вирус гепатита С
- не принимайте наркотики

Главные враги печени и профилактика заболеваний

- На первом месте – алкоголь. Злоупотребление любыми спиртными напитками и вызывает разрушение печени. С каждой дозой она тратит свои ресурсы на нейтрализацию этанола. В медицинских рекомендациях умеренность — это не более 10–20 г чистого алкоголя в сутки (1 бокал вина или 1 рюмка крепкого напитка) и не каждый день. Но даже такие дозы могут приводить к онкологическим заболеваниям, если у вас уже есть ожирение, гастрит, проблемы с поджелудочной железой или вирусный гепатит в анамнезе
- Бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Все они обезвреживаются в печени и могут вызывать формирование гепатитов. Вот почему важно не заниматься самолечением
- Курение вредит печени, «забивая» ее смолами, содержащимися в сигарете
- Неправильное питание, приводящее к ожирению, когда жир откладывается в клетках печени. Избегайте жирного, жареного, копчёного и чрезмерно сладкого. Чем меньше переработана пища — тем легче вашей печени. Питайтесь сбалансированно: цельные крупы, белковая пища, полезные жиры, не менее 400г овощей и фруктов и никакого фастфуда «на бегу»
- Из-за сидячего образа жизни и переедания жировой гепатоз уже обогнал по распространённости вирусные гепатиты. Умеренные тренировки 30 минут 5 раз в неделю и контроль за питанием помогут печени оставаться здоровой

Тест RUS-AUDIT для выявления расстройств, обусловленных употреблением алкоголя

Тест RUS-AUDIT (The Russian Alcohol Use Disorders Identification Test) является адаптированным и валидированным для Российской Федерации тестом, который предназначен для выявления рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя, на уровне первичной медико-санитарной помощи. Заполнение теста RUS-AUDIT проводится медицинским работником в форме интервью.

Краткая инструкция по работе с тестом RUS-AUDIT:

1. Медицинский работник задает вопросы и варианты ответа. Респондент выбирает подходящий ему вариант ответа.
2. Медицинский работник отмечает в отдельном окне бланка анкеты балл, соответствующий выбранному варианту ответа.
3. После завершения прохождения теста медицинский работник подсчитывает баллы и записывает их в бланк анкеты.
4. В зависимости от итоговой суммы баллов медицинский работник оказывает необходимый объем помощи.

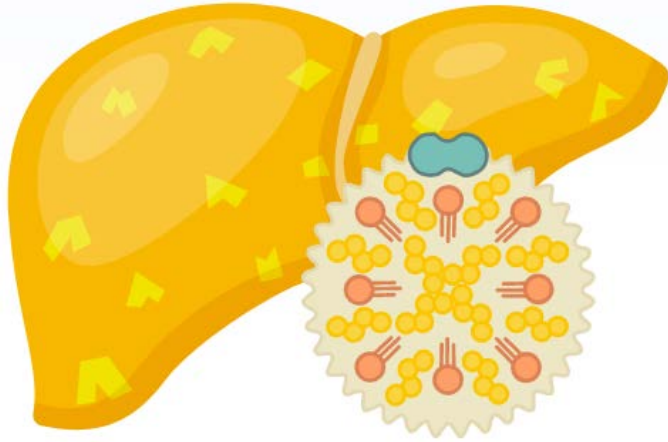
1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?					Балл					
Никогда	0	Раз в месяц или реже	1	2-4 раза в месяц	2	2-3 раза в неделю	3	4 раза в неделю и чаще	4	<input type="radio"/>
2. Сколько алкогольных напитков (стандартных порций) Вы употребляете в типичный день, когда выпиваете?										
<i>Интервьюер! Покажите центулю таблицу перевода обычных алкогольных напитков в стандартные порции (СП) и дождитесь ответа респондента. Одна стандартная порция содержит 10 г этилового спирта. На рисунках представлены примеры одной СП. Если в типичный день Вы употребляете несколько разных алкогольных напитков, то суммируйте число СП.</i>										
Маленький бокал вина или шампанского, 100 мл Крепость 12-13% 	Половина кружки пива, 250 мл Крепость 4,5-5% 	Бокал крепленого вина, 60 мл Крепость 16-22% 	Маленькая рюмка крепкого алкоголя, 30 мл Крепость 40% 							
<i>Интервьюер! Если респондент затрудняется ответить на данный вопрос, то уточните у него, какой вид и какой объем алкогольных напитков он употребляет, и объедините соответствующие им количество СП и балл в таблице ниже.</i>										
<i>Если в типичный день респондент употребляет разные алкогольные напитки, то объедините все объемы употребленных алкогольных напитков, суммируйте соответствующие им число СП и отметьте балл.</i>										
<i>Пример: Пациент употребляет 200 мл водки (5-6 СП) и 500 мл пива (1-2СП), в сумме - 6-8 СП, что не попадает в предложенные интервалы, поэтому выбираем среднее значение - 7СП. Итого - 3 балла.</i>										
Вино или шампанское	Пиво	Крепленое вино	Крепкий алкоголь	Балл						
до 250 мл	до 650 мл	до 170 мл	до 80 мл	0	1-2 СП	0				
251-450 мл	651-1200 мл	171-300 мл	81-140 мл	1	3-4 СП	1				
451-660 мл	1201-1750 мл	301-430 мл	141-210 мл	2	5-6 СП	2				
661-970 мл	1751-2500 мл	431-640 мл	211-300 мл	3	7-9 СП	3				
более 970 мл	более 2500 мл	более 640 мл	более 300 мл	4	10 СП и больше	4				
3. Как часто Вы употребляете как минимум 1,5 л пива, или как минимум 180 мл крепкого алкоголя, или как минимум бутылку вина или шампанского (750 мл) в течение 24 часов?										
Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Ежедневно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4	<input type="radio"/>
4. Как часто за последние 12 месяцев Вы не могли остановиться, начав употреблять алкогольные напитки?										
Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Ежедневно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4	<input type="radio"/>
5. Как часто за последние 12 месяцев из-за выпивки Вы не сделали то, что от Вас обычно ожидалось?										
Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Ежедневно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4	<input type="radio"/>
6. Как часто за последние 12 месяцев Вам необходимо было выпить утром, чтобы прийти в себя после выпивки (похмелье)?										
Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Ежедневно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4	<input type="radio"/>
7. Как часто за последние 12 месяцев Вы испытывали чувство вины или сожаления после выпивки?										
Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Ежедневно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4	<input type="radio"/>
8. Как часто за последние 12 месяцев Вы были неспособны вспомнить, что было накануне, из-за того, что Вы выпивали?										
Никогда	0	Реже одного раза в месяц	1	Ежемесячно	2	Ежедневно	3	Ежедневно или почти ежедневно	4	<input type="radio"/>

Алкогольная болезнь печени – это структурное перерождение и нарушение функции печени, обусловленное систематическим длительным употреблением алкоголя.

Прогноз напрямую зависит от стадии алкогольной болезни печени. Стадия стеатоза обратима и при должных терапевтических мерах работа печени нормализуется в течение месяца. Развитие цирроза само по себе имеет неблагоприятный исход (выживаемость в течение 5 лет у половины пациентов) и грозит возникновением рака печени.

Профилактика алкогольной болезни печени предусматривает воздержание от злоупотребления алкоголем. Принципиально важна мотивация человека на изменение своего поведения

Опросник RUS-AUDIT по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья необходимо использовать с целью своевременного выявления опасных для здоровья мотивов употребления алкоголя и проведения краткого мотивационного интервью с такими пациентами



Жировой гепатоз (стеатоз, неалкогольная жировая болезнь печени) — это хроническое заболевание, при котором в клетках печени (гепатоцитах) накапливаются жироподобные вещества

Основные факторы, способствующие развитию стеатоза – неправильное питание и низкая физическая активность

Опасность заболевания - осложнения:

- цирроз печени, когда здоровая ткань замещается рубцовой
- гепатоцеллюлярная карцинома — злокачественная опухоль печени
- печёночная недостаточность и печёночная кома
- кровотечение

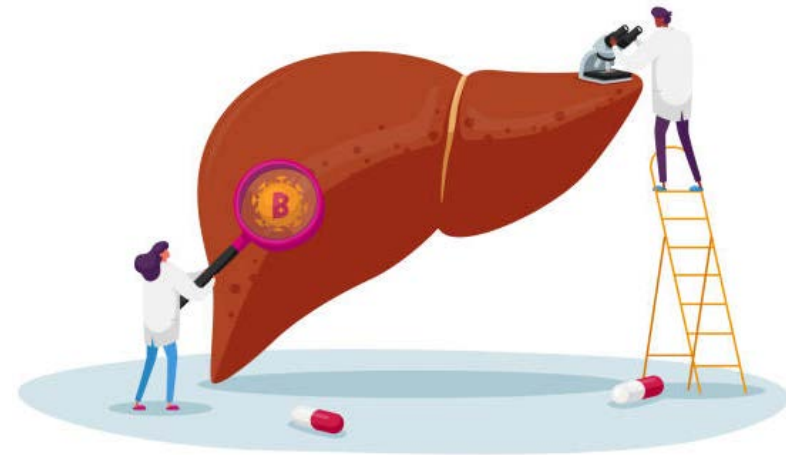
Для профилактики жирового гепатоза достаточно вести здоровый образ жизни — сбалансированно питаться, поддерживать нормальный ИМТ (индекс массы тела), включить ежедневную физическую активность, отказаться от употребления спиртных напитков



Профилактика — это уважение к своему организму

Печень — уникальный орган, который способен восстановиться, как только его перестают травить неправильным питанием, алкоголем, лишними лекарствами. Она не требует сверхусилий, лишь просит немного заботы. А взамен отдаёт невероятную силу и здоровье на годы вперёд

Чтобы не пропустить заболевание печени, регулярно проходите диспансеризацию и медицинские обследования. Анализы на печёночные ферменты и ультразвуковое исследование помогут выявить возможные проблемы на ранних стадиях



Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

