**Информационный материал для размещения**

**на сайтах и в социальных сетях**

Неделя профилактики заболеваний печени
(в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)

 Период с 28.07.2025 по 03.08.2025 объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации как Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля).

 Печень – уникальный непарный орган в организме человека, имеющий удивительные способности к восстановлению. Вирусный гепатит – это не приговор, это выявление проблемы, которая может стать миной замедленного действия. Вовремя выявленный вирус, своевременно проведенная терапия позволят предотвратить развитие цирроза печени. Но даже если заболевание диагностировано на стадии цирроза, то всегда есть способы контролировать болезнь, уменьшить её симптомы, и в ряде случаев уменьшить выраженность фиброза на фоне терапии, увеличить продолжительность жизни и предотвратить развитие рака печени.

 Печень выполняет сразу несколько ключевых функций жизнеобеспечения. Она участвует в переваривании пищи, регулирует обмен жиров, создает запасы гликогена (сложного углевода – источника дополнительной энергии), витаминов и микроэлементов. Печень служит своеобразным фильтром для нашего организма, обезвреживая различные токсины и аллергены. Внимательно следить за состоянием печени нужно на протяжении всей жизни, ведь даже небольшие нарушения в ее работе способны серьезно отразиться на здоровье.
 Важно поддерживать и следить за правильной работой печени, чтобы не допустить развитие печеночной недостаточности и других заболеваний.
 Факторы, которые влияют на возникновение заболеваний печени:

 -злоупотребление алкоголем,

 -наркотическая зависимость, курение,

 -неправильное питание,

 -лишний вес (ожирение),

 -диабет 2 типа,

 -инфекции (паразиты, вирусы),

 -инъекции при переливании донорской крови, нанесении татуировок, пирсинге,

 -использовании «чужого» шприца,
 - воздействие химических и токсических веществ,
 - длительный и неуместный прием лекарственных препаратов, самолечение,
 - семейный анамнез заболеваний печени.

 Врачи разделяют более 100 различных типов заболеваний печени. Хотя ключевые симптомы каждого конкретного состояния могут различаться, существуют наиболее распространенные и частые признаки и симптомы больной печени:

 - постоянная усталость и слабость,

 - проблемы с пищеварением: могут возникнуть такие проблемы, как расстройство желудка, вздутие живота, газы и дискомфорт в животе,

 -потеря аппетита или необъяснимая потеря веса,

 -пожелтение кожи и склер из-за накопления билирубина,

 -темная моча, особенно если она сопровождается бледным стулом,

 -боль или дискомфорт в верхней правой части живота,

 -отек живота или ног задержки жидкости,

 -кожный зуд как результат накопления в коже продуктов желчи.

**Основные заболевания печени:**

 -алкогольный гепатит – воспаление печени в результате многолетнего злоупотребления алкоголем, оказывающим токсическое действие на ткань печени;

 -желчнокаменная болезнь – образование камней в желчном пузыре и желчном протоке;

 -вирусные гепатиты А, В, С – это воспаление ткани печени, которое вызвано вирусами гепатита;

 -неалкогольный стеатогепатит – заболевание, которое сопровождается накоплением в печени жиров, может сочетаться с сахарным диабетом, ожирением и другими болезнями обмена веществ;

 -цирроз печени – тяжелое заболевание, при котором в ткани печени происходят необратимые изменения с замещением нормальных клеток фиброзной соединительной тканью;

 -рак печени – при нем возможно также повреждение ткани печени метастазами рака другой локализации;

 -токсический гепатит – вызван прямым токсическим действием на печень ядовитыми грибами, суррогатами алкоголя, соединениями мышьяка, толуолом, бензолом, свинцом и другими веществами;

 -наследственные и аутоиммунные болезни печени, опухоли;

 -патология печени, связанная с заболеваниями других органов и систем организма.

 Профилактика заболеваний печени:
 -Контролируйте режим питания. Следите за количеством и качеством потребляемой пищи. Ешьте умеренно, не допускайте переедания. Разделите приемы на 4-5 раз в день.
 -Правильно питайтесь. Это поможет поддержать нормальную работу печени. Следите, чтобы рацион был сбалансированным.
 -Ограничьте или исключите алкоголь. Это самая лучшая профилактика цирроза печени.
 -Следите за водным балансом. Достаточное потребление жидкости поможет быстрее выводить токсины.
 -Соблюдайте гигиену. Не забывайте мыть руки перед едой, после поездок в транспорте и походов в общественные места.
 -Важна вакцинация против гепатита В.

 **Основные меры борьбы с гепатитами, передача которых реализуется водным, пищевым и контактным путями:**

 -употребление питьевой воды, соответствующей требованиям санитарно-гигиенических норм (бутилированной, кипяченой питьевой воды), а также тщательно вымытых овощей и фруктов;

 -соблюдение правил личной гигиены;

 -купание в водоёмах при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии водного объекта санитарным правилам и условиям безопасного использования для здоровья населения.

 Вирусный гепатит - это как раз тот случай, когда заболевание «Легче предупредить, чем лечить»! Применение гигиенических знаний на практике каждым человеком и признание важности иммунопрофилактики гепатитов А, В, С позволит сохранить здоровье населения нашей страны и нашей планеты.

 Международный день борьбы с гепатитом учрежден Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) по инициативе Всемирного альянса по борьбе с гепатитом.

 Вирусные гепатиты - группа острых и хронических вирусных заболеваний печени.  Существует 5 основных типов вирусов гепатита: A, B, C, D и E, а также редкие типы H и G. Чаще всего человеческий организм поражают первые три типа гепатитов.

 **Гепатит А**

 Иногда его называют «болезнью грязных рук» или «желтухой». Обычно его вирус передается с загрязненными пищевыми продуктами или водой и попадает в организм через пищеварительный тракт. Симптомы гепатита А часто напоминают грипп. В ряде случаев он приводит к развитию желтухи – окрашиванию кожи и слизистых оболочек в желтоватый цвет. Дети переносят эту форму гепатита легче, чем взрослые. Эта форма гепатита полностью вылечивается и не переходит в хроническую форму.

 **Гепатит В**

 Наибольшую проблему для здравоохранения в мире представляют хронические гепатиты В и С, которые в совокупности являются наиболее частой причиной смерти, ежегодно унося жизни 1,4 млн. человек (по данным ВОЗ). Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать гепатит, например, употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

 **Гепатит С**

 Это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет.

 **Что важно знать о вирусе гепатита С?**

 Вирус — это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа. Вирусы могут размножаться только в живых клетках. Вне живого организма вирусы как правило быстро погибают. Вирус
гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую кислоту, или РНК), окруженный белковой оболочкой и дополнительной внешней оболочкой. В результате размножения вируса в клетках печени человека (гепатоцитах) нарушается их функция и они могут погибнуть, а вышедшие из них вирусы продолжат

поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами ИСУ, что означает Hepatitis С Virus — вирус гепатита С.

 **Как можно заразиться вирусом гепатита С?**

 Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты. В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

 **Ситуации, при которых чаще всего происходит заражение гепатитами В и С:**

 -переливание зараженной крови или продуктов крови;

 - инвазивные медицинские процедуры с использованием загрязненного оборудования;

 -немедицинские манипуляции: употребление инъекционных наркотиков, пирсинг, татуировки, маникюр, педикюр;

 - вертикальный путь передачи от матери к ребенку;

 - незащищённые половые контакты.

 Причиной возникновения гепатитов А или Е обычно является употребление в пищу загрязненных пищевых продуктов или воды.

 Источниками гепатитной вирусной инфекции являются больные любой формой острого или хронического гепатита, а также хронические вирусоносители.

 **Группы риска инфицирования вирусами гепатита В и гепатита С:**

 -инъекционные наркоманы;

 -лица с инфекциями, передаваемыми половым путем;

 -дети матерей с гепатитами В и С;

 -медицинские работники;

 -лица, находящиеся на гемодиализе;

 -ВИЧ-инфицированные.

**Основные меры борьбы с вирусными гепатитами:**

1. Вакцинация против вирусного гепатита В (согласно Национальному календарю профилактических прививок).
2. Профилактика передачи вируса гепатита половым путем (барьерная контрацепция (использование презервативов), исключение случайных половых связей).
3. Профилактика передачи вируса гепатита через кровь (исследование крови в пунктах забора и переливания крови; исключение нанесения татуировок, пирсинга; использование индивидуальных предметов личной гигиены).
4. Предупреждение вертикальной передачи вирусов гепатитов В и С от матери к ребенку.
5. Лечение хронических форм гепатита.

**Есть ли способы лечения гепатита В и С, и в каких случаях необходимо лечение?**

 Вирусные гепатиты В и С на сегодняшний день очень хорошо подвергаются терапии, даже при наличии сопутствующей ВИЧ инфекции или двух вирусов гепатита. Гепатит В можно контролировать и добиться отсутствия вирусной репликации – в крови исчезает вирус, но человек продолжает наблюдаться специалистами не реже 1 раза в год. Что касается гепатита С, то последние достижения вирусологии позволили нам получить препараты, излечивающие этот вирус полностью в среднем за 8-12 недель лечения.

 Категорически не следует самостоятельно принимать широко рекламируемые препараты без назначения врача, потому как у каждого препарата есть свои показания, противопоказания и серьезные побочные эффекты.

 Здоровье печени – это залог долгой жизни!

 Соблюдайте меры профилактики, проходите диспансеризацию вовремя, ведите здоровый образ жизни, не занимайтесь самолечением и своевременно обращайтесь к врачу!
берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!