



28 ИЮЛЯ - 03 АВГУСТА 2025

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ**

В настоящее время известно пять вирусов гепатита, каждый из которых представляет опасность для человека А, В, С, D, Е

Вирусы гепатитов А и Е передаются преимущественно через загрязненную воду, пищевые продукты и грязные руки

Передача вирусов гепатита В, С и D осуществляется через кровь, от инфицированной матери ребенку во время родов и при незащищенном половом контакте



Когда обратиться к врачу? если заметили:

тяжесть или боль в правом подреберье

пожелтение кожных покровов, белков глаз

тошнота и слабость

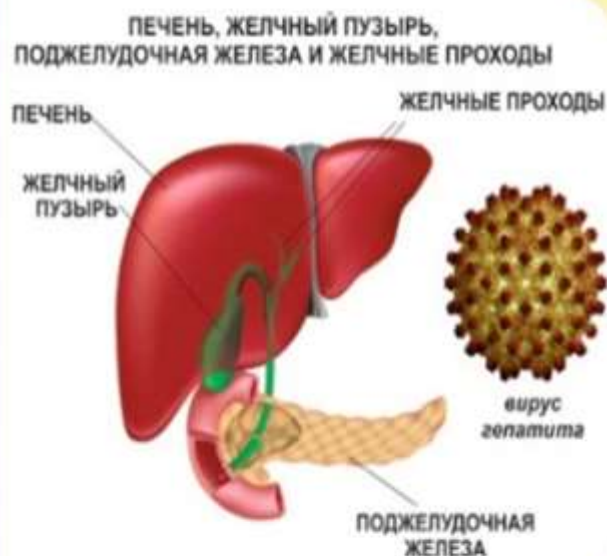
потеря веса

боль в суставах

Вирусные гепатиты - заразные заболевания, протекающие с поражением печени и появлением желтухи.

Виды гепатита:

- **гепатит А, гепатит Е** (вирус попадает в организм через рот с зараженной пищей и водой.)
- **гепатит В, гепатит С, гепатит D** (вирус попадает в организм через зараженную кровь.)



Признаки:

- слабость и утомляемость
- потеря аппетита
- тошнота
- тяжесть или дискомфорт в животе (справа, где расположена печень)
- потемнение мочи
- изменение цвета кала (становится светлым)
- желтуха

Как происходит заражение гепатитом?

Гепатиты, вызванные разными вирусами, передаются по-разному.

Гепатит А передается фекально-орально, то есть когда в рот попадают частицы выделений больного человека, содержащие вирус (с водой или пищей).

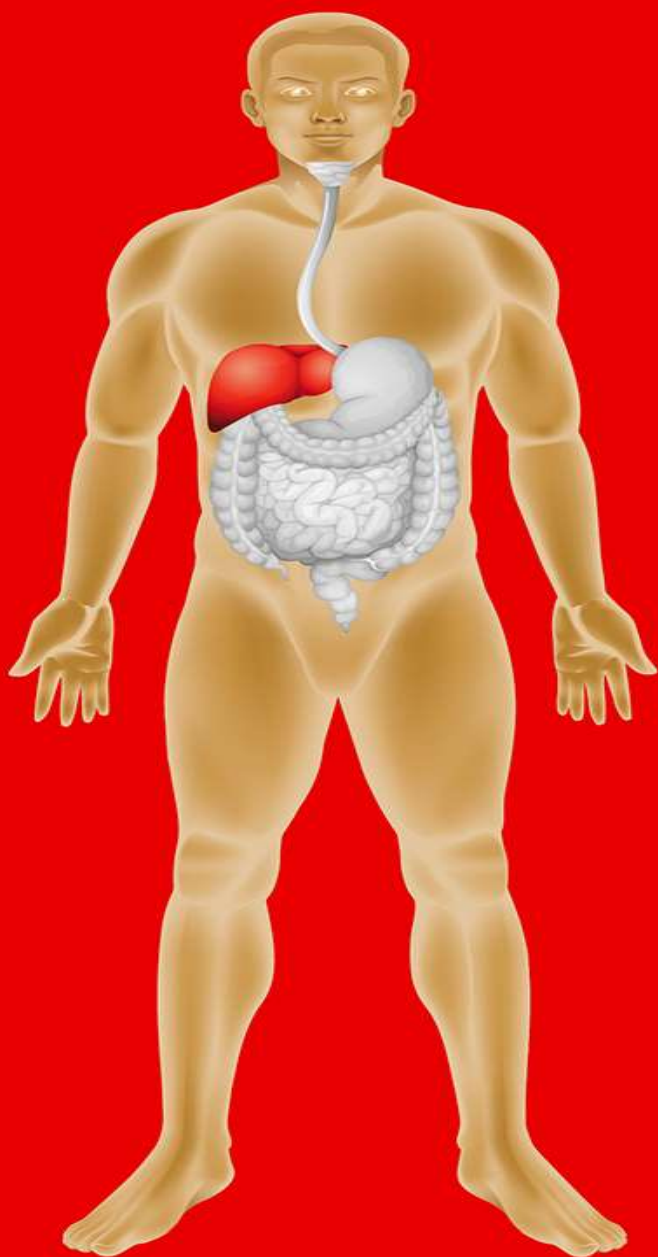
Гепатиты В и С передаются гематогенно, то есть через кровь.

Гепатит В и в меньшей степени - **гепатит С** могут передаваться половым путем.

Гепатиты В и С могут быть переданы от матери к ребенку при родах.

Профилактика: При гепатите А - это, прежде всего, гигиена: чистые руки и использование чистой воды и продуктов, не содержащих вируса и других микробов. При гепатитах В и С - это защита от заражения крови любым способом, а также защищенные половые контакты.

Сегодня вакцинация против гепатита включена в календарь прививок многих стран.



ТОЛЬКО ФАКТЫ О ГЕПАТИТЕ С

- ◆ **В 90 %** протекает скрыто
- ◆ **Часто заболевание** выявляется спустя много лет
- ◆ **Хроническая стадия** в среднем у трёх из четырёх человек
- ◆ **Конечная стадия** – цирроз печени
- ◆ **Риск возникновения** злокачественных новообразований
- ◆ **Вакцины** для предотвращения заболевания гепатитом С не существует.

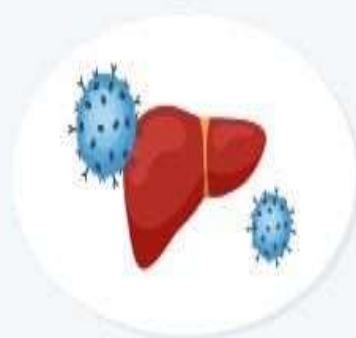
Причины заболеваний печени



Нарушение обмена веществ



Злоупотребление алкоголем



Вирусные заболевания
печени



Злоупотребление лекарствами
и другие токсические поражения



Что я могу сделать для себя



СТАДИИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ПЕЧЕНИ



Неалкогольная жировая болезнь печени



Самая частая форма хронической патологии печени в мире.

Распространенность - от 13 до 33%.

Встречается во всех возрастных группах, но наибольшая группа риска - женщины 40–60 лет с признаками метаболического синдрома.

ЛЕЧЕНИЕ НЕАЛКОГОЛЬНОЙ ЖИРОВОЙ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ПЕЧЕНИ

- Снижение избыточной массы тела с достижением целевых значений ИМТ от 18,5 до 25 кг/м² (в зависимости от роста и веса)
- Гипокалорийная диета: 1 500–1 700 ккал в сутки
- Уменьшение употребления животных жиров до 30 г в сутки
- Значительное ограничение жареного, жирного, сладкого и мучного
- Уменьшение объема порций (для женщин – до 250–300 г, для мужчин – до 300–350 г) и кратности приема пищи до трех раз в сутки (для основных приемов пищи). При необходимости пятиразового питания средний объем одной порции должен быть около 200 г
- Повышение физической активности
- Отказ от алкогольных напитков
- Ежегодное диспансерное наблюдение
- Прием гепатопротекторов по назначению врача-гастроэнтеролога или врача-терапевта



Борьба с избыточным весом является одним из основных методов лечения НАЖБП. Многие врачи рекомендуют для этого придерживаться средиземноморской диеты

Алкогольная болезнь печени

Гепатотоксичными принято считать дозы 40-80 г/сутки в пересчете на чистый этанол, что составляет:



100–200 мл
водки (крепость 40%)



400–800 мл
сухого вина (креп. 10%)



800–1600 мл
пива (крепость 5%)

Профилактика хронического гепатита и цирроза печени:

Первичная: профилактика вирусного гепатита, эффективное лечение острого вирусного гепатита, рациональное питание, контроль за приёмом лекарственных препаратов, борьба с алкоголизмом, наркоманией.



Вторичная: профилактика обострений заболевания. Ограничение физических нагрузок, правильное трудоустройство. Лечебное питание, лечение сопутствующих заболеваний ЖКТ.

Вакцинация против гепатита

⊙ Вакцинация против гепатита А

⊙ Проводится детям в 2 года, ревакцинация через 6 месяцев.

⊙ Вакцинация против гепатита «Б»

⊙ V_1 проводится в роддоме, в возрасте 0 – 4 дня, на другой день после БЦЖ,

⊙ V_2 проводится в 2 месяца вместе с АКДС, V_3 проводится

⊙ в 4 месяца.

⊙ Если вакцинация не получена в положенные сроки, то дети прививаются по схеме 0 – 1 – 6, то есть первую дозу вводят в день обращения, вторую через 1 месяц, третью через 6 месяцев после первой.

⊙
