

# ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

- это воспалительное поражение печени, вызываемое вирусами гепатита (А, В, С, D, Е), которое при поздней диагностике и лечении приводит к ее серьезным повреждениям, таким как цирроз и рак.

## Симптомы:

- снижение массы тела
- повышенная кровоточивость
- увеличение живота в объеме
- отеки
- желтуха



Служба  
здоровья

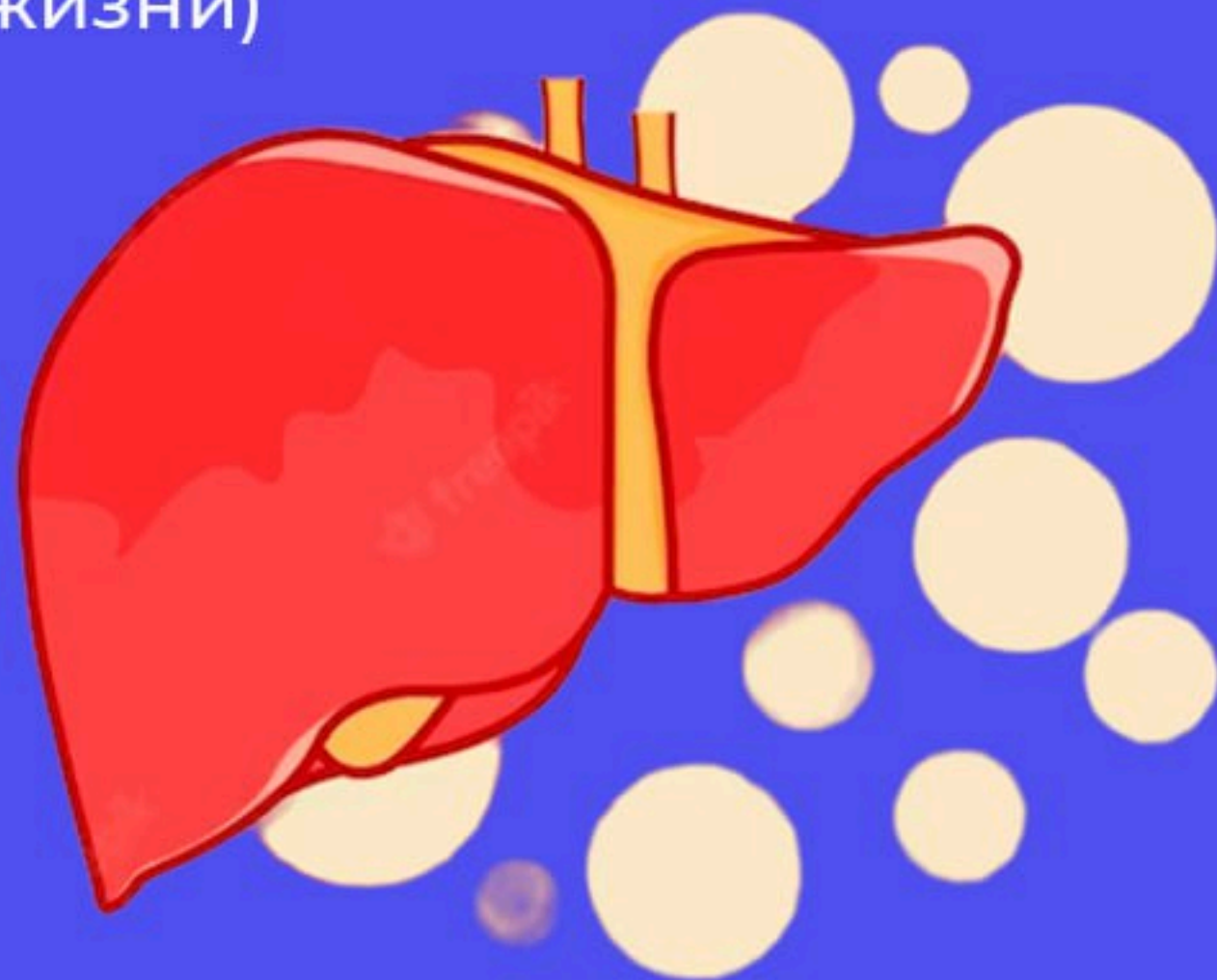
# ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

Профилактика гепатита А и Е:

1. Строгое соблюдение правил личной гигиены
2. Мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу
3. Питье только кипяченой воды
4. Вакцинация против гепатита А (по эпид. показаниям).

Профилактика гепатита В, С, D:

1. Использование барьерных средств защиты (презервативы) для профилактики полового пути передачи
2. Отказ от нанесения татуировок, пирсинга, небезопасных инъекций
3. Вакцинация против гепатита В (проводится на первом году жизни)



Служба  
здоровья

# НЕАЛКОГОЛЬНАЯ ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ (НАЖБП)

- это хроническое заболевание печени, развивающееся в результате нарушения процессов обмена веществ и обусловленное накоплением жира в более чем 5% клеток печени.

В РФ в настоящее время НАЖБП занимает лидирующее место в структуре заболеваний внутренних органов.



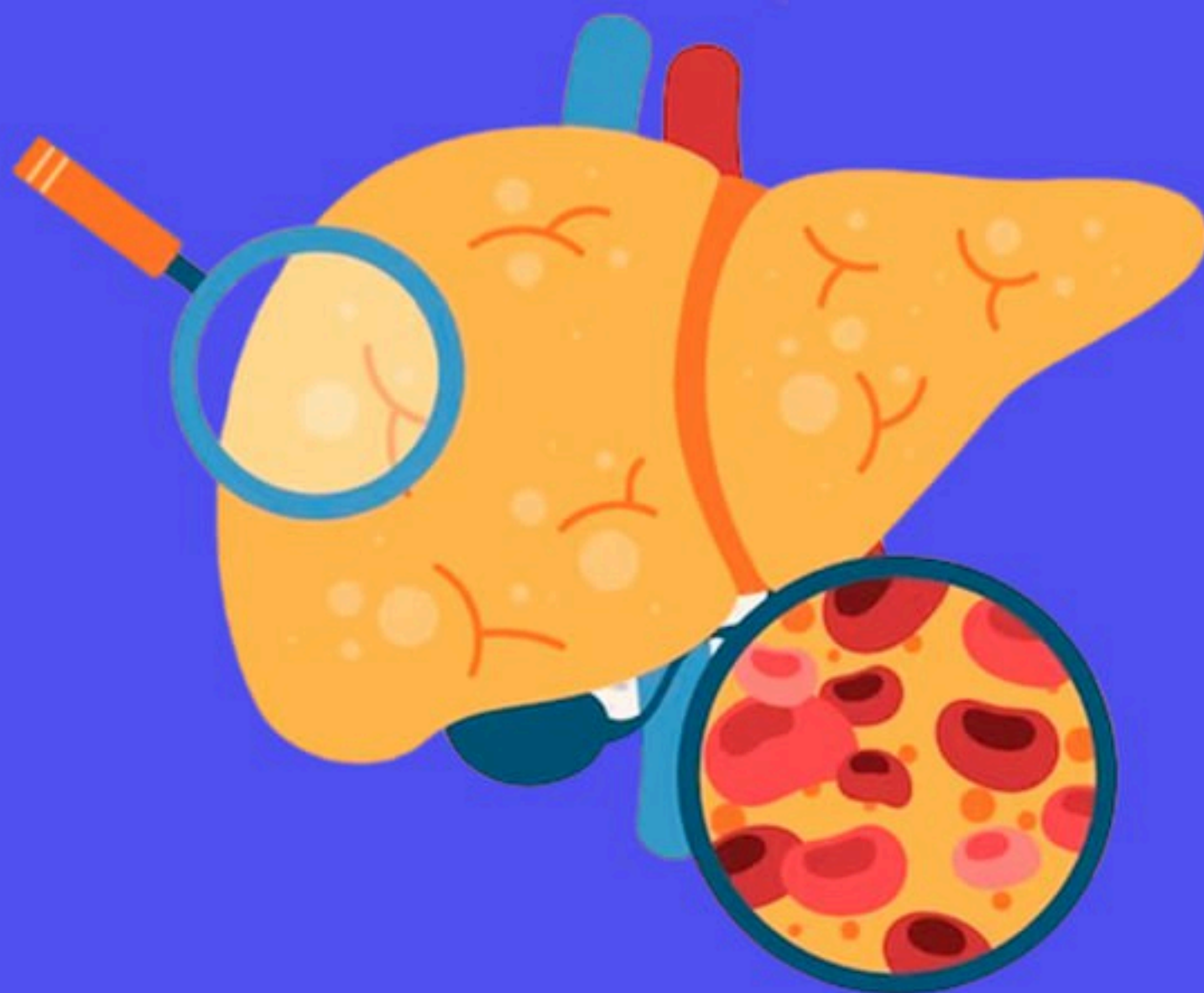
Служба  
здоровья



# КАК ВЫЯВИТЬ НАЖБП?

**Симптомы:** тупая боль / тяжесть в правом подреберье, тошнота, метеоризм, нарушения стула, слабость

**Диагноз НАЖБП** подтверждается на основании анализов крови с определением активности печеночных ферментов, а также на основании УЗИ печени или других методов визуализации (МРТ, КТ).



Служба  
здоровья

# ПРОФИЛАКТИКА НАЖБП

## Рациональное питание

(ограничение употребления простых углеводов, ограничение жирной пищи, отказ от фаст-фуда, увеличение употребления овощей и фруктов)

## Достаточный уровень физической активности ежедневно

## Нормализация массы тела (ИМТ = 18,5 - 24,9 кг/м<sup>2</sup>)

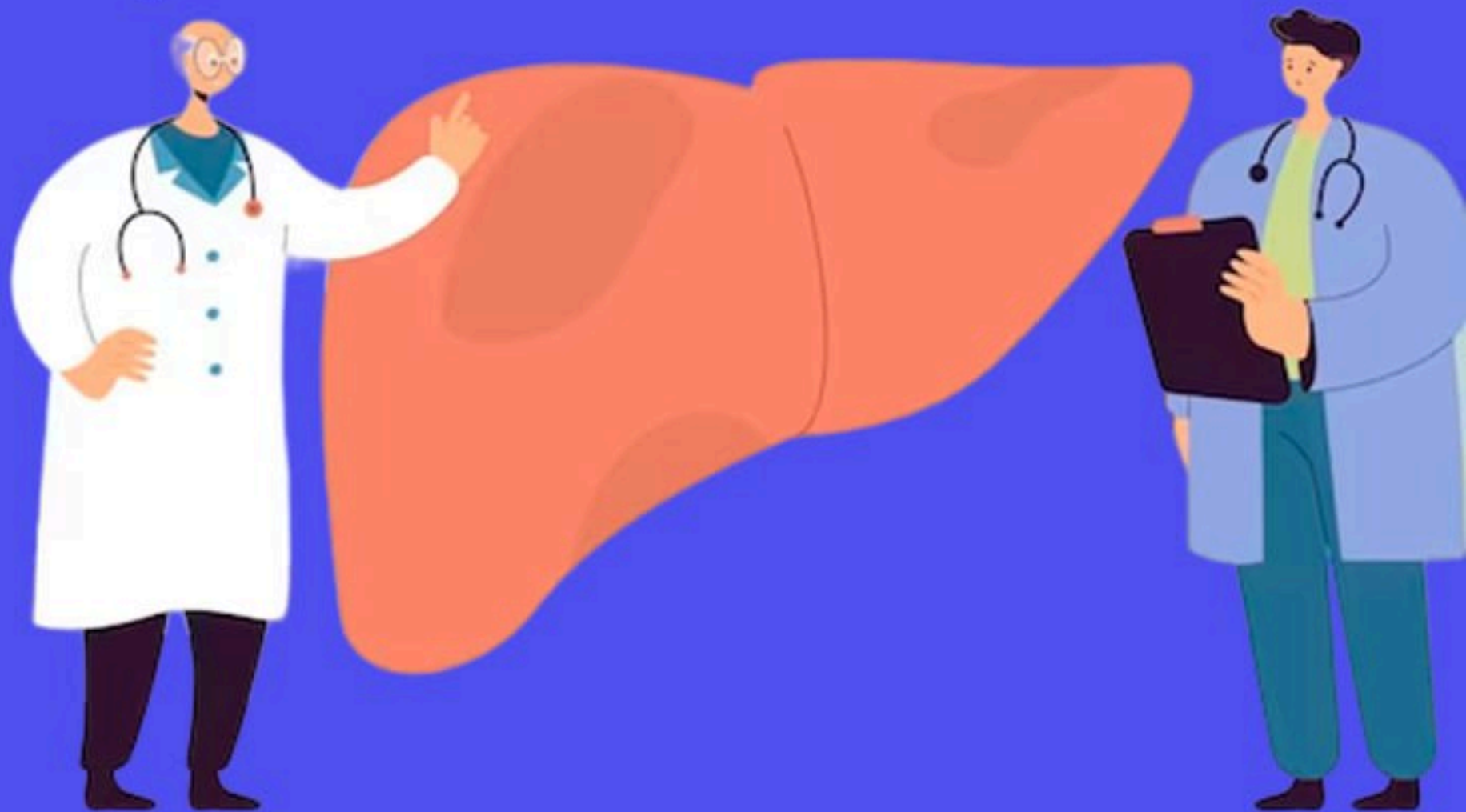
## Отказ от вредных привычек

(курения, употребления алкоголя)

## Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров



Служба  
здоровья



# АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ (АБП)

- заболевание печени, развивающееся вследствие длительного приема токсических доз этанола, которое может проявляться в нескольких вариантах: стеатоз, алкогольный гепатит (стеатогепатит), фиброз и цирроз печени.

## Профилактика АБП:

1. Отказ от употребления алкоголя
2. Соблюдение всех принципов ЗОЖ



Служба  
здоровья



# ОСТАНОВИСЬ! НЕ ЗАЙДИ ЗА ОПАСНУЮ ЧЕРТУ!

Пройди тест для выявления рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя

<b>1</b>	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?				Балл	
	Никогда 0	Реже одного раза в месяц 1	Ежемесячно 2	Еженедельно 3	Ежедневно или почти ежедневно 4	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	Являлось ли Ваше употребление алкогольных напитков причиной травмы у Вас или у других людей?					
	Никогда 0	Да, более 12 месяцев назад 2	Да, в течение последних 12 месяцев 4		<input type="checkbox"/>	
<b>3</b>	Случалось ли, что Ваш близкий человек или родственник, друг или врач беспокоился насчет употребления Вами алкоголя или советовал выпивать меньше?					
	Никогда 0	Да, более 12 месяцев назад 2	Да, в течение последних 12 месяцев 4		<input type="checkbox"/>	
<b>Укажите количество баллов _____</b> Максимальное количество баллов 12						
<input checked="" type="radio"/> <b>Женщина</b> <input checked="" type="radio"/> <b>Мужчина</b>						



Служба  
здоровья

# ОБЪЯСНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Зона риска	Количество баллов		Уровень риска
	Женщины	Мужчины	
Зона I	0-1	0-3	Относительно низкий риск возникновения проблем, связанных с употреблением алкоголя.
Зона II	2-4	4-6	Опасное употребление алкоголя – употребление алкоголя, которое увеличивает риск возникновения вредных последствий для человека или для окружающих его людей.
Зона III	5	7	Пагубное употребление алкоголя – употребление алкоголя, которое приводит к последствиям для физического и психического здоровья.
Зона IV	6 и более	8 и более	Риск возможной алкогольной зависимости.

Если вы набрали больше 2 баллов (для женщин) или больше 4 баллов (для мужчин) рекомендуем обратиться к врачу.

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ?

- за консультационной и медицинской помощью:

**Сыктывкар, ул. Катаева, д. 3**

- для экстренной помощи при тяжелых состояниях: **Сыктывкар, Сысольское шоссе, д.60**

- телефон для справок: **30-48-02**

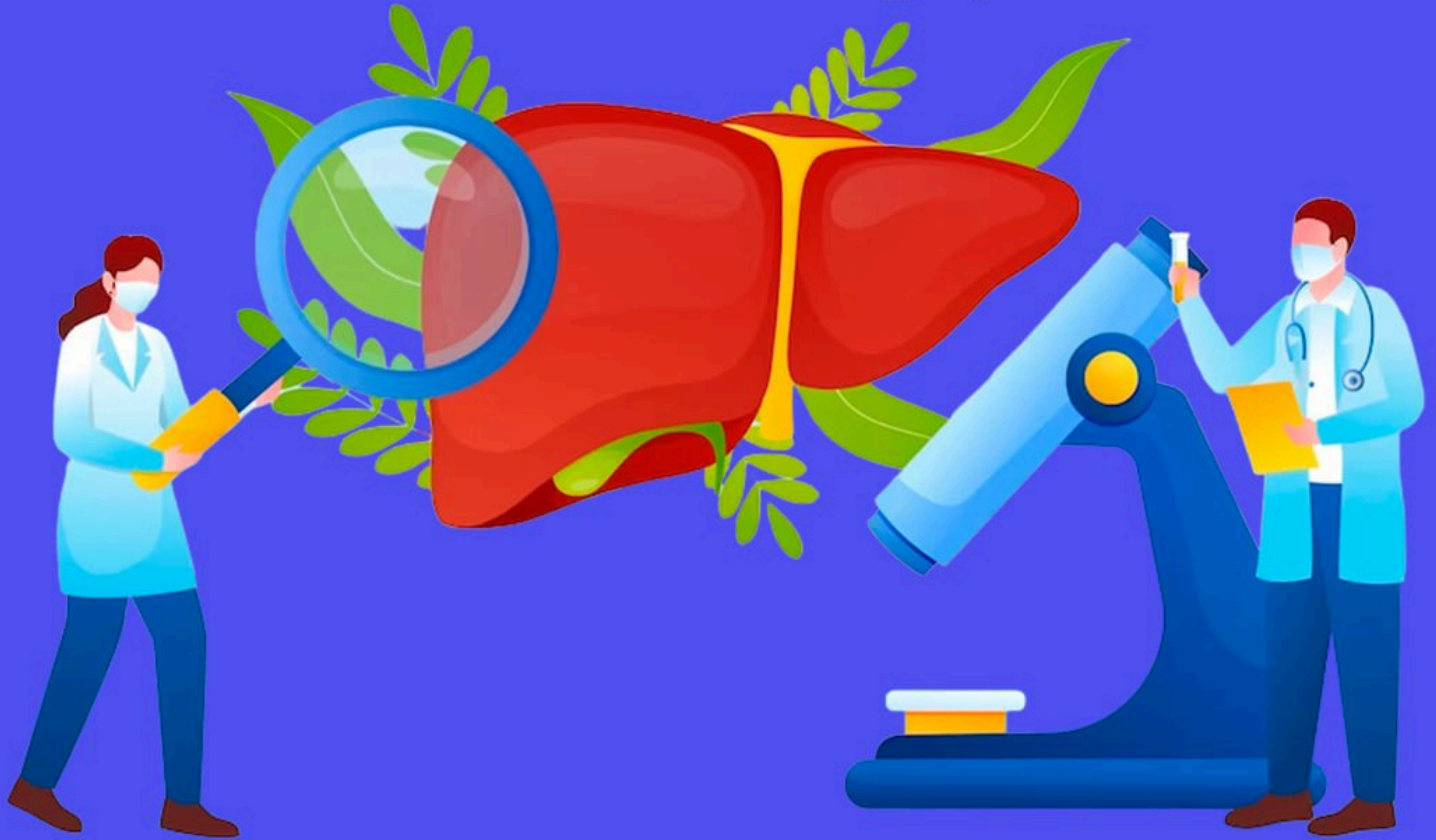
- кабинеты/отделения медицинской профилактики по месту жительства



**Служба  
здоровья**



# БЕРЕГИ ПЕЧЕНЬ С МОЛОДУ!



Служба  
здоровья