

## Зачем нам беречь нашу печень?

Печень – самая крупная из пищеварительных желез. Занимает верхний отдел брюшной полости, располагаясь под диафрагмой с правой стороны.

Наша печень примерный труженик, который выполняет огромное количество функций. Этот орган отвечает за переработку практически всего, что потребляет человек (белков, жиров и углеводов) и превращает всё это в глюкозу, которая используется в качестве топлива для организма. Печень постоянно в работе, всё, что мы потребляем, проходит через нее, поэтому она постоянно подвергается воздействию различных токсинов. И не все токсины наша печень может переработать, некоторые из них остаются, прячась в клетках печени, или блуждают по нашему организму и могут ему навредить. Вот почему так важно поддерживать здоровье печени и всеми возможными способами помогать и защищать ее.

**Разложим по полочкам, что же вредит нашей печени,** ведь голова может закружиться от изобилия возложенных на нее задач:

**1**переедание, излишнее употребление жирной и копченой пищи;

**2**отравление, прием тяжелых и токсичных лекарств;

**3**чрезмерное увлечение алкоголем. Вот три самых главных обидчика печени, которые заставляют ее трудиться «не покладая рук!»

Если постоянно перегружать нашу печень, рано или поздно в ее работе начнутся сбои, которые могут привести к очень даже серьезным заболеваниям.

К сожалению, плохая экология и неправильное питание часто нарушают работу печени даже у детей, поэтому не редкость и детские проблемы с печенью и желчевыводящими путями.

Болезни печени очень коварны, так как часто, развиваясь, практически не дают о себе знать, и обнаруживаются когда становится уже совсем плохо и проявляются в виде неожиданных приступов боли (чаще после приема пищи). Вдруг, вроде бы ни с того ни с сего, живот вздувается и начинает болеть. Тошнота, изжога, отрыжка и головокружение, часто сопровождающие это состояние, не дают уснуть. "Наверное, переел" – думаем мы, потерпим и возвращаемся к прежнему образу жизни. А между тем печень уже больна! Заболевание прогрессирует и может привести к самым печальным последствиям.

**Но ведь мы можем помочь нашей печени. Как? А вот вам несколько полезных рекомендаций:**

**1. Старайтесь, по возможности, есть только натуральные продукты, так как правильное питание – это основа для здоровой печени** (продукты не должны содержать генетически модифицированных организмов (ГМО), синтетических пестицидов и удобрений, антибиотиков, гормонов роста и других веществ).

**2. Ограничьте употребление фруктозы, и продуктов, содержащих транс-жиры** (транс-жиры часто встречаются в жареных продуктах (например, картофель фри и пончики), а также находятся в печенье, крекерах и многих других переработанных продуктах питания, таких как маргарин и спред. Фруктозу также сейчас несложно найти в напитках, фруктовых соках и других продуктах). По данным исследований, диета с высоким содержанием фруктозы и транс-жиров приводит к ожирению и жировой болезни печени.

**3. Ешьте как можно больше фруктов, овощей в сыром или запеченном виде** (самые подходящие богатые серой продукты - это лук, чеснок и все овощи семейства крестоцветных (брокколи, белокочанная капуста, листовая капуста, брюссельская капуста, цветная капуста и др.)). Эти продукты помогут печени очиститься от токсинов и пестицидов. Овощи также являются отличным источником клетчатки, которая помогает токсинам двигаться через желудочно-кишечный тракт к выходу, что снижает нагрузку на

печень. Очень полезна запеченная тыква. По возможности включайте в рацион такие пряности как куркума, корица и солодка, они также активные помощники печени.

**4. Исключите алкоголь** (алкоголь уничтожает клетки печени, приводит к ее повреждению и служит причиной целого букета заболеваний печени: жировая дистрофия, воспаления, алкогольный гепатит, и в конечном итоге цирроз).

**5. Используйте натуральные бытовые средства** (чем больше токсинов поступает в организм из окружающей среды, тем больше печени приходится работать, чтобы поддержать здоровье хозяина, поэтому выбирайте натуральные очистительные средства для дома и натуральные продукты личной гигиены для тела).

**6. По возможности проводите очистку организма от токсинов** (для этого нужно соблюдать диету, употребляя продукты, которые любит печень и максимально исключая воздействие негативных факторов на нее), **а также будьте осторожны при употреблении лекарств** (принимая лекарства в завышенных дозах, слишком долго, или совместно с другими веществами, такими как алкоголь или наркотики, можно нанести серьезный вред здоровью печени).

**8. Занимайтесь физкультурой** (выполнение упражнений является самым простым способом снизить риск жировой болезни печени, не только помогая поддерживать здоровый вес тела (т.к. ожирение повышает риск жировой болезни печени), но и улучшая ее здоровье независимо от потери веса).

**9. Не курите.** Курение может нарушить способность печени эффективно обрабатывать и удалять токсины из организма, а также может усугубить проблемы с печенью, вызванные алкоголем. Поэтому если желаете защитить свою печень, очень важно отказаться от этой пагубной привычки полностью.

***Берегите печень, и она будет беречь вас!***

Помощник врача-гигиениста отдела  
общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ»  
28-36-04

Е. В. Красовская