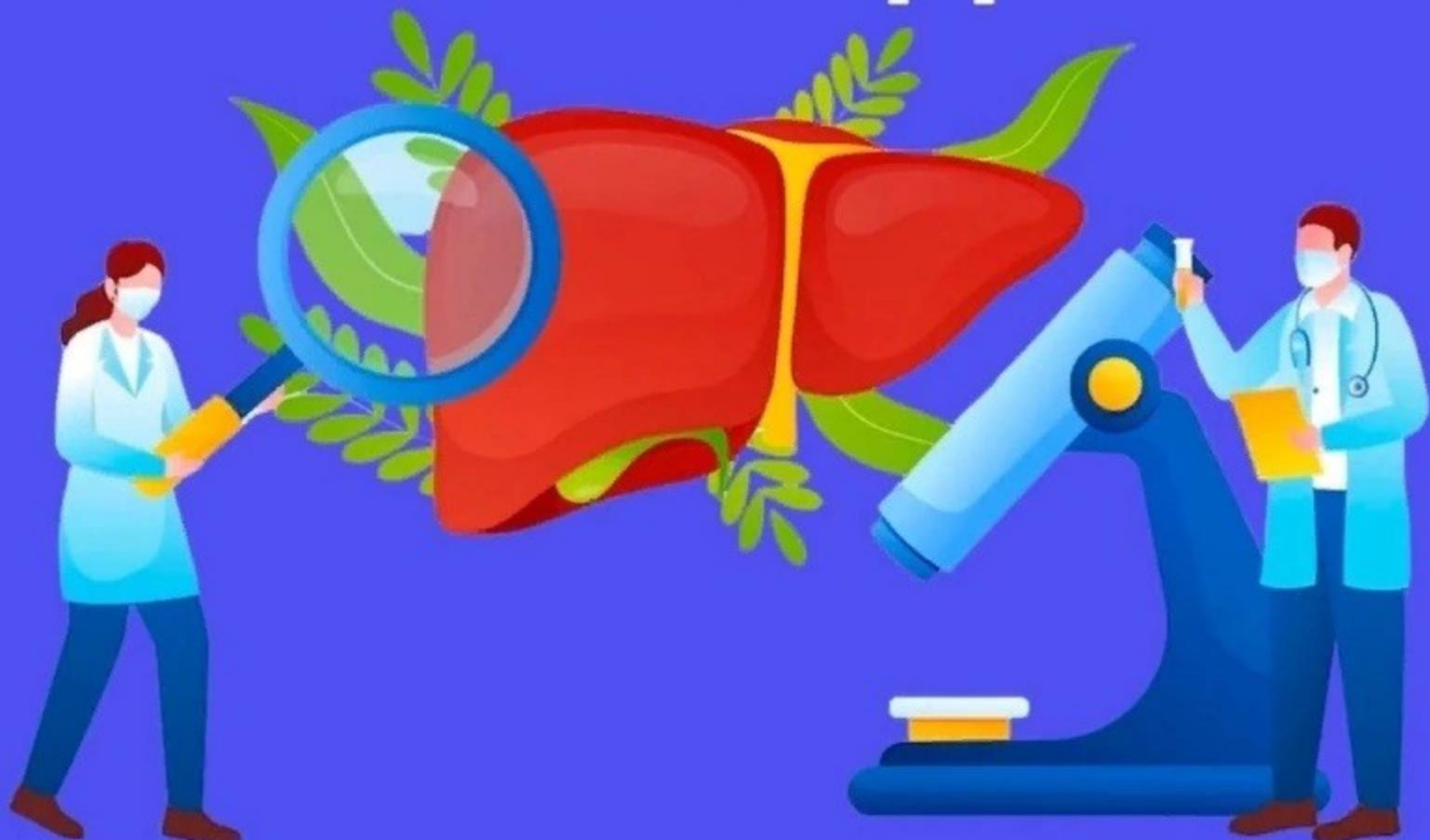


БЕРЕГИ ПЕЧЕНЬ С МОЛОДУ!



Служба
здравоохранения

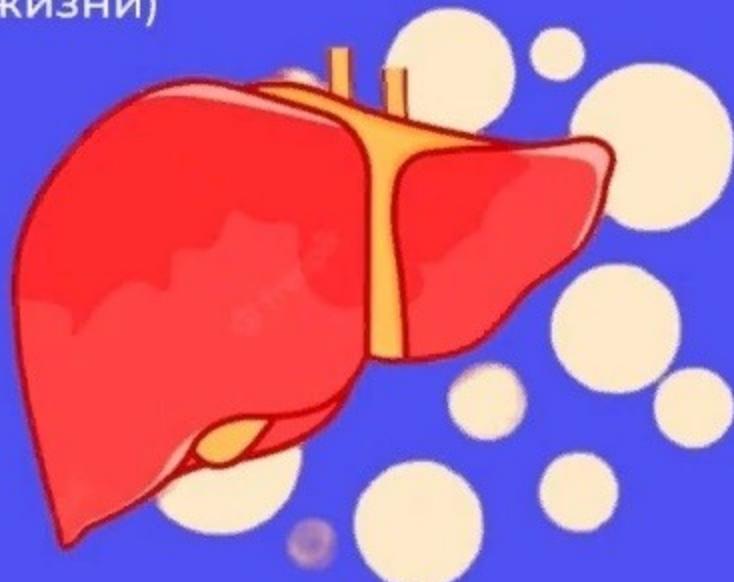
ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

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)



ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

- это воспалительное поражение печени, вызываемое вирусами гепатита (A, B, C, D, E), 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
здравоохранения



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.

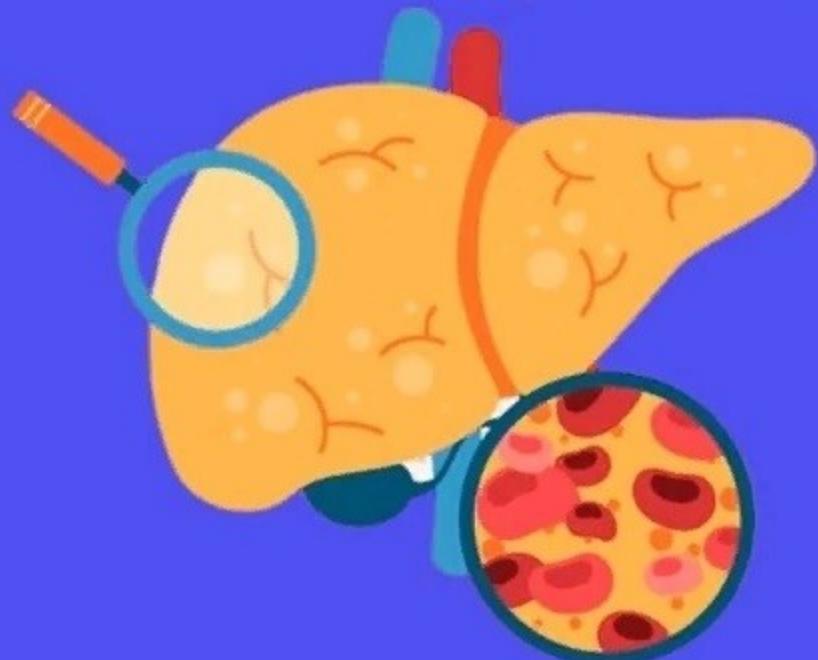


Служба
здравья

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).



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/м²)

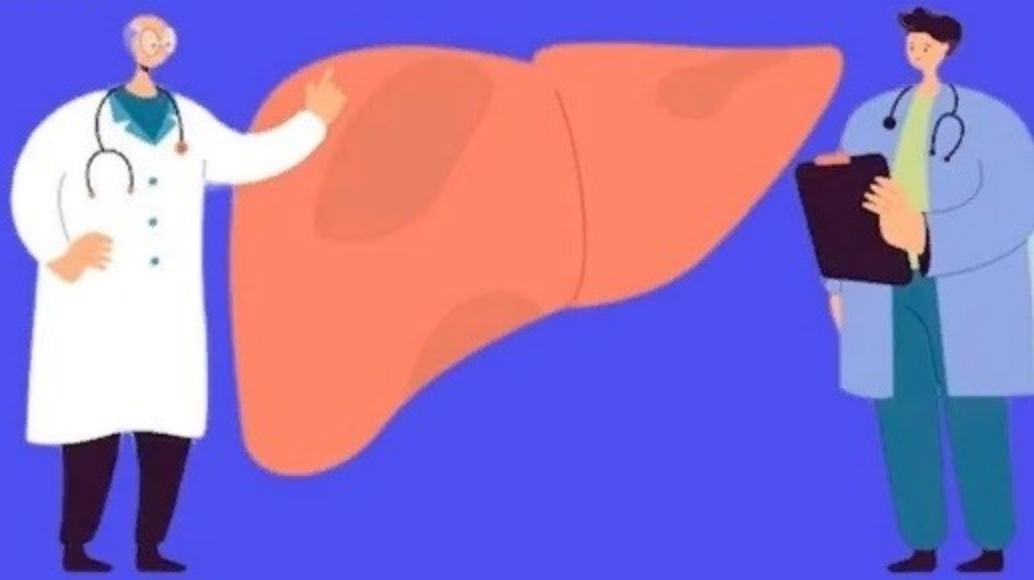
Отказ от вредных привычек

(курения, употребления алкоголя)

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров



Служба
здравья



АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ (АБП)

- заболевание печени, развивающееся вследствие длительного приема токсических доз этианола, 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
здравья

ОСТАНОВИСЬ! НЕ ЗАЙДИ ЗА ОПАСНУЮ ЧЕРТУ!

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

1	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"/>
2	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"/>	
3	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"/>	

Укажите количество баллов _____

Максимальное количество баллов 12

Женщина

Мужчина



Служба
здравоохранения

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
здравья