



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ

### Рациональное питание

- ограничьте употребление жареной и жирной пищи, быстрых углеводов
- употребляйте дневную норму овощей и фруктов (400–500 грамм), они богаты клетчаткой и помогают очистить печень от вредных веществ
- пейте не менее 1,5 л жидкости в день, в том числе кипячённую/бутилированную воду



## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ**

### **Отказ от вредных привычек**

Токсическое воздействие алкоголя и табачного дыма может привести к заболеваниям печени (жировая дистрофия, алкогольный гепатит, цирроз, рак)



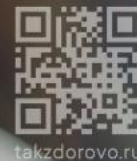
## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ**

### **Профилактика заражения вирусными гепатитами В, С и Д**

- исключение незащищённых половых контактов
- использования разового инструментария (например, шприцев)
- соблюдение правил личной гигиены — использование личных бритв, маникюрных принадлежностей, зубных щёток







## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ**

### **Соблюдение правил гигиены**

- регулярное мытьё рук с мылом
- обязательное мытьё овощей и фруктов
- купание в разрешённых водоёмах





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

