

Простые С-факты

Steatosis



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

Проект Поддержки
Больных Гепатитом С
www.hcvadvocate.org

Версия 1.0 • Апрель 2010

Что такое стеатоз?

Когда в печени накапливается жир, то говорят что наступает ожирение печени или стеатоз. Накопление жира в печени может быть результатом неправильного питания - если в рационе содержится слишком много жира, например, много жареного в кипящем жире, жареная курица, гамбургеры, чипсы, и т.п. Кроме того, недостаточная физическая активность может способствовать ожирению печени. Ожирение печени может поразить любого, но инфицированные гепатитом

С более подвержены этому заболеванию. Накопление жира в печени повреждает ее, а при сопутствующем гепатите С, это происходит значительно быстрее. Лекарства, применяемые для лечения ВГС действуют гораздо хуже у тех, кто страдает ожирением печени. В настоящее время не существует лекарства от ожирения печени, однако можно много сделать для того, чтобы уменьшить количество жира в печени:

- Поговорите со своим врачом о том, какой диеты и режима физических упражнений вам необходимо придерживаться. Поставьте себе реально достижимую цель.
- Изменить диету и режим упражнений непросто. Постарайтесь получить поддержку своего врача, семьи и друзей.
- На сайте www.murugamid.gov прочитайте советы по правильному питанию. Эту информацию можно найти в библиотеках, если у вас нет доступа к интернету.

Помните...

- Упражнения нужно начинать медленно и, если возможно, довести до 30 минут ежедневно.
- Диета - придерживайтесь здорового питания и держитесь подальше от фаст-фуда и соленых и консервированных продуктов.