

Простые С-факты

*The
Liver*



Проект Поддержки
Больных Гепатитом С
www.hcvadvocate.org

Версия 1.0 • Апрель 2010

Печень

Печень это самый крупный орган организма. Она красновато-коричневого цвета, размером примерно с футбольный мяч (у взрослого человека). Самое невероятное свойство печени это её способность восстанавливать за несколько недель половину своего размера.

Печень - очень важный орган, потому что она фильтрует все, что вы едите и чем вы дышите – даже то, что проникает через поверхности вашей кожи. Проблема в том что такие вещи, как алкоголь, наркотики, сигаретный дым, токсические испарения, некоторые травы и даже отдельные обычные медицинские препараты, приобретаемые по рецептам, могут повредить печени.

У некоторых людей, вирус гепатита С (для краткости - ВГС) может привести к болезни печени. После длительного времени (обычно 10-40 лет) печень может стать настолько травмированной, что просто будет неспособна нормально функционировать.

Подсказки для здоровой печени:

- ◆ Остерегайтесь токсических испарений или жидкостей.
- ◆ Прекратите употребление алкоголя и прием наркотиков. Если не можете прекратить - постарайтесь максимально сократить употребление алкоголя. Поговорите с вашим доктором о возможной помощи в решении этой проблемы.
- ◆ Поговорите с вашим доктором о вакцинах, которые помогут защитить печень.
- ◆ Говорите вашему доктору обо всех лекарствах, которые вы принимаете, даже если это простой аспирин.
- ◆ Питайтесь в соответствии со здоровой и хорошо сбалансированной диетой.
- ◆ Пейте достаточно воды.
- ◆ Не употребляйте сырых или неполностью приготовленных моллюсков.

**Хорошая новость в том, что можно много сделать
для сохранения
печени в здоровом состоянии**