

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/9



Жировая болезнь печени



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/9



Жировой гепатоз

(неалкогольная жировая болезнь печени, НАЖБП) — это хроническое заболевание, при котором в клетках печени (гепатоцитах) накапливаются жир, что происходит при отсутствии чрезмерного употребления алкоголя. Без лечения НАЖБП может привести к осложнениям, опасным не только для здоровья, но и для жизни человека.

Жировой гепатоз — самое распространённое хроническое заболевание печени. По статистике, оно обнаруживается у **6,3–33%** взрослых людей в мире. У пациентов с ожирением этот показатель ещё выше: он достигает **62–93%**.



Пик заболеваемости как у мужчин, так и у женщин приходится на возраст 40–50 лет.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/9



Механизм развития жирового гепатоза

включает факторы **внешней среды** (питание и физическую активность человека), приём некоторых **лекарств** (гормональных, противоопухолевых), **голодание**, а так же особенности **гормонального фона и генетические предпосылки**.

В норме липиды (жиры) должны превращаться в печени в другие вещества, но вместо этого проникают внутрь клеток печени и накапливаются там. Ткань печени становится плотной и больше не может выполнять свои задачи. Развивается **стеатоз** — начальная стадия неалкогольной жировой болезни печени.

Со временем в печени начинается воспаление, которое без лечения может привести к циррозу, печёночной недостаточности, энцефалопатии (поражению головного мозга) и даже к печёночной коме.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



4/9



Как проявляется жировой гепатоз?



На ранней стадии заболевания часто себя не проявляет и обнаружить его можно только случайно — при биохимическом анализе крови или во время ультразвукового исследования (УЗИ).

По статистике, чаще всего люди обращаются к врачу с симптомами заболеваний, сопровождающих **НАЖБП**, — высоким давлением, ожирением, признаками сахарного диабета. В этом случае жировой гепатоз оказывается диагностической находкой.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



5/9



Основные симптомы неалкогольной жировой болезни печени:

слабость,
утомляемость

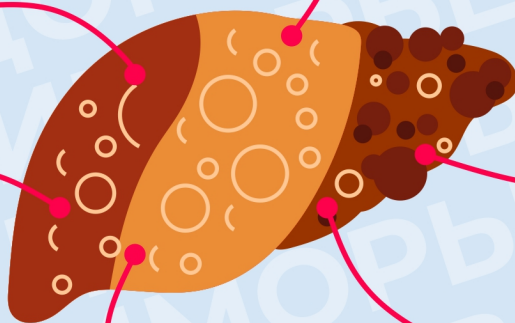
метеоризм

нарушение
сна

тошнота

расстройство
стула

тяжесть
и тупые боли
в правом
подреберье



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



6/9



К какому врачу обращаться при симптомах жирового гепатоза?

Диагностикой и лечением жирового гепатоза занимается **гастроэнтеролог или гепатолог** — специалист по заболеваниям печени.

На приёме врач опрашивает пациента, проводит осмотр, во время которого оценивает общее состояние человека, изучает размер и форму его печени. Для уточнения диагноза специалист может направить пациента на лабораторные и инструментальные исследования.



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



7/9



Лечение



Двигательный режим

Пациентам с НАЖБП полезны аэробные физические нагрузки. Может быть рекомендована скандинавская ходьба 2–3 раза в неделю по 30–60 минут на протяжении 6 месяцев и более. Она помогает уменьшению содержания жира в печени **на 24,4%**.

Физические упражнения уменьшают содержание жира в печени даже при отсутствии значительного снижения веса!

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



8/9



Лечение

Диета

Пациентам с НАЖБП для снижения содержания жира в печени рекомендована средиземно-морская диета, характеризующаяся высоким содержанием **оливкового масла, овощей, фруктов и орехов, бобовых, цельнозерновых, рыбы и морепродуктов** и низким содержанием красного мяса, обработанных пищевых продуктов, сахара и рафинированных углеводов.

Средиземноморская диета уменьшает стеатоз печени у лиц с ожирением даже без снижения массы тела.



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



9/9

Лечение

Медикаментозное лечение НАЖБП подбирается индивидуально врачом.



ПРОФИЛАКТИКА

Основные меры профилактики НАЖБП – рациональное питание и достаточная физическая активность.