Как сохранить здоровье печени

На нашу печень приходится колоссальная нагрузка. Этот орган – один из крупных фильтров, выводящих токсины и вредные вещества из нашего организма.

Поэтому печень требует особого ухода и пристального внимания.   
Как сохранить здоровье печени?

✅ Откажитесь от алкоголя.   
✅ Бросайте [курить](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/vliyanie-kureniya-na-serdcze.html). У курильщика выше, чем у некурящего, риск развития рака печени. Для печени опасны канцерогенные вещества из табака, а также никотин, обладающий мощным сосудосуживающим средством.   
✅ Не переедайте. Избыточное потребление животных жиров приводит к образованию свободных жирных кислот в кишечнике, которые с кровотоком поступают в печень и откладываются там в виде жира. Постепенно это приводит к нарушению обмена веществ и может вызвать жировой гепатоз. В некоторых случаях это заканчивается циррозом печени.

Продукты, содержащие фруктозу, также негативно влияют на работу печени. [Фруктоза](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/svobodnye-i-prirodnye-sahara.html) полностью метаболизируется ферментами печени, что создаёт дополнительную нагрузку на гепатоциты.

Лечением печени занимается [врач-гастроэнтеролог](https://gnicpm.ru/services/gastroenterologiya/gastroenterologiya.html).



Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ