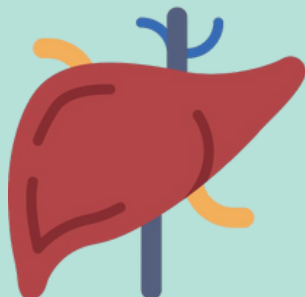




ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ



Печень - жизненно важный орган, который выполняет множество функций: обезвреживает токсины, участвует в пищеварении, синтезе белков и хранении витаминов. Чтобы сохранить её здоровье, важно соблюдать **простые правила профилактики**.



Питайтесь правильно - меньше жирного, сладкого, фастфуда;



Не злоупотребляйте лекарствами - принимайте только по назначению врача;



Откажитесь от алкоголя и сигарет - они разрушают печень;



Двигайтесь - спорт помогает печени работать лучше;



Контролируйте вес - лишние килограммы вредят печени;



Проверяйте здоровье - регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Когда обратиться к врачу?

Если заметили:

- Тяжесть или боль в правом подреберье;
- Желтушность кожи и глаз;
- Постоянную слабость, тошноту;
- Потемнение мочи или осветление стула.

