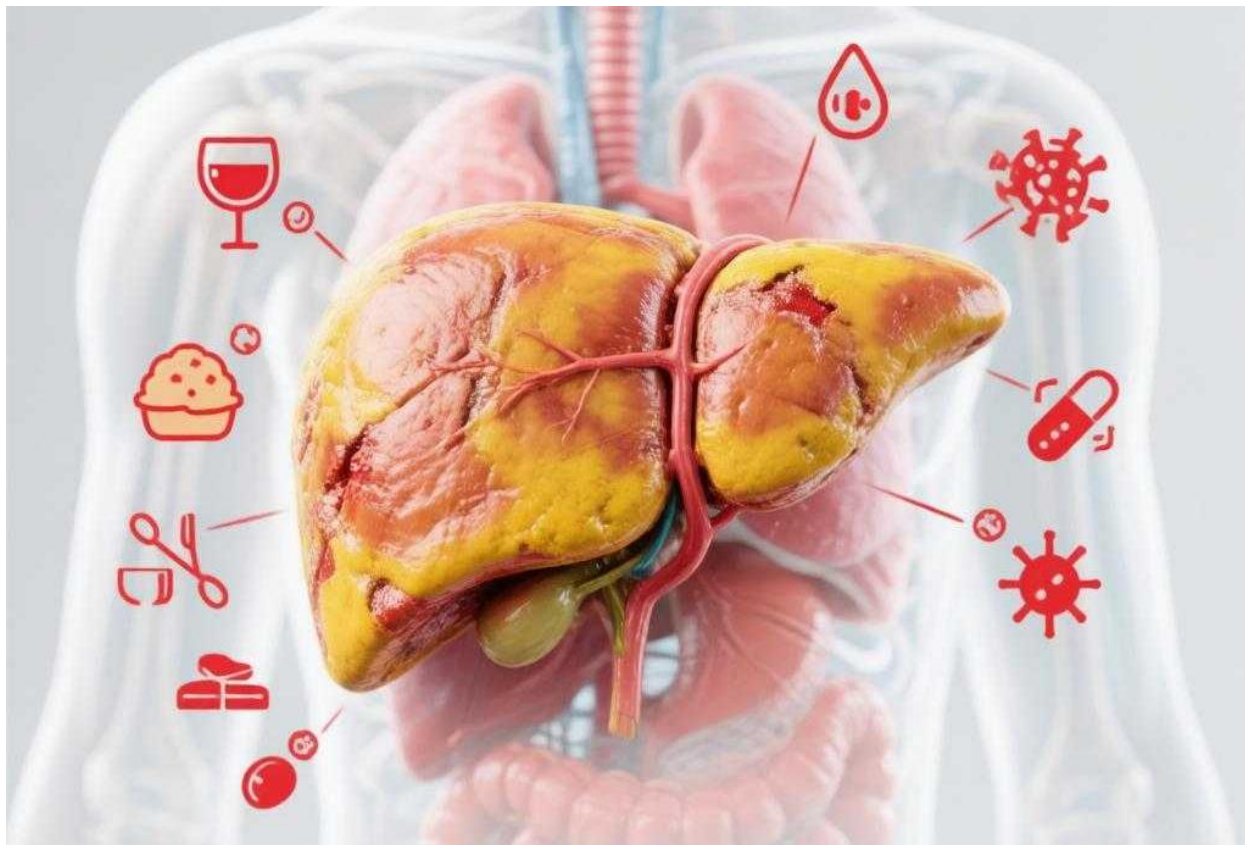


Забота о печени: бережем здоровье детей с ранних лет

Печень – это орган, выполняющий сотни жизненно важных функций: очищает кровь от токсинов, участвует в пищеварении, синтезирует белки, производит желчь. Заболевания печени у детей, хотя и встречаются реже, чем у взрослых, могут иметь очень серьезные последствия, ведь печень играет колоссальную роль в росте и развитии ребенка. Неделя профилактики заболеваний печени – это прекрасная возможность для родителей узнать, как уберечь своих детей от этих заболеваний.



На что обратить внимание у детей в отношении здоровья печени:

1. Образ жизни и питание – основа здоровья:

- **Рацион:**

Избыток жирной, жареной, сладкой пищи: чрезмерное потребление таких продуктов перегружает печень, способствуя развитию ожирения печени (стеатоза) и другим проблемам.

Недостаточное употребление фруктов и овощей: необходимы для поступления витаминов и клетчатки, поддерживающих детоксикационную функцию печени.

Фаст-фуд и промышленные продукты: часто содержат много сахара, трансжиров, консервантов и красителей, которые могут быть вредны для печени.

- **Гигиена:**

Мытье рук: особенно перед едой и после посещения туалета. Это главная профилактика вирусных гепатитов А и Е.

Обработка продуктов: тщательное мытье овощей, фруктов, зелени, правильная термическая обработка мяса и рыбы.

- **Физическая активность:**

Регулярные физические нагрузки: помогают поддерживать здоровый вес, что является важным фактором профилактики ожирения печени.

- **Безопасность:**

Использование индивидуальных предметов гигиены: зубные щетки, полотенца и пр.

Безопасность при медицинских вмешательствах: убедиться, что используются только стерильные инструменты.

Отказ от вредных привычек: курение, употребление алкоголя и наркотических веществ (даже в подростковом возрасте) чрезвычайно вредны для печени.

2. Обращайте внимание на внешние проявления:

Желтизна кожи и склеры глаз (желтуха): самый яркий признак проблем с печенью. Кожа и белки глаз приобретают желтоватый оттенок.

Изменение цвета мочи и кала: моча может стать темной (цвета пива), а кал – обесцвеченным, глинистого цвета.

Боли в области правого подреберья: ребенок может жаловаться на дискомфорт или боль в верхней правой части живота.

Увеличение живота: живот может стать вздутым, твердым.

Кожный зуд: может появиться зуд по всему телу.

Нарушения пищеварения: тошнота, рвота, потеря аппетита, расстройства стула.

Повышенная утомляемость, слабость: ребенок становится вялым, быстро устает, теряет интерес к играм.

Кровотечения: появление синяков без видимой причины, кровоточивость десен.

Какие заболевания печени чаще встречаются в детском возрасте:

1. Вирусные гепатиты:

Гепатит А чаще всего встречается у детей, передается фекально-оральным путем (через немытые руки, некачественную воду). Обычно протекает с периодом желтухи, но часто заканчивается полным выздоровлением.

Гепатит Е похож на гепатит А по путям передачи, также чаще поражает детей.

Гепатит В и С могут передаваться от матери ребенку во время родов (вертикальный путь) или через кровь (при медицинских манипуляциях, использовании нестерильных инструментов). У детей часто протекают бессимптомно, но могут перейти в хроническую форму.

2. Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП):

Связана с ожирением, неправильным питанием, гиподинамией. Печень накапливает жир, что может привести к воспалению (неалкогольный стеатогепатит) и фиброзу. Это одно из самых распространенных заболеваний печени у детей в настоящее время.

3. Наследственные заболевания печени:

Болезнь Вильсона-Коновалова: нарушение обмена меди, при котором медь накапливается в печени и других органах.

Гемохроматоз: избыточное накопление железа.

Дефицит альфа-1-антитрипсина: может приводить к поражению легких и печени.

Врожденные желчные атрезии: редкие, но серьезные пороки развития желчевыводящих путей, которые требуют раннего хирургического вмешательства.

4. **Токсические поражения печени:**

Могут быть вызваны приемом некоторых лекарств (даже безрецептурных, при передозировке), а также случайным проглатыванием бытовой химии или ядовитых растений.

5. **Аутоиммунные заболевания печени:**

Редкие состояния, при которых иммунная система организма атакует клетки печени.

При значительных изменениях необходимо обращаться к специалистам!

Немедленно обратитесь к педиатру, если вы заметили у ребенка:

- Любые признаки желтухи.
- Резкое изменение цвета мочи (темная) на фоне других симптомов.
- Сильные боли в животе, особенно в правом подреберье.
- Необъяснимую слабость, вялость, потерю аппетита, сопровождающуюся рвотой.
- Вздутие живота.
- Появление синяков без видимых причин.

Даже если нет явных симптомов, но вы подозреваете проблемы с питанием, наблюдаете тенденцию к избыточному весу, или в семье есть случаи заболеваний печени, проконсультируйтесь с педиатром. Он может назначить анализы крови (печеночные пробы) и, при необходимости, УЗИ органов брюшной полости.

Профилактика – лучшее средство, особенно когда речь идет о здоровье наших детей. Правильный образ жизни, здоровое питание и внимание к сигналам организма помогут сохранить печень вашего ребенка здоровой на долгие годы.

