**Тихие угрозы печени**

**Гепатиты В и С, неалкогольная жировая болезнь печени и алкогольные поражения печени остаются серьёзными вызовами для системы здравоохранения.** Почему многие до сих пор не прививаются от гепатита В? Какие мифы мешают ранней диагностике? Как рост ожирения влияет на здоровье печени и что можно сделать для профилактики?

О ключевых пробелах в информированности, группах риска и реальных мерах, которые помогут снизить угрозу, рассказала **заведующая отделением ГБУЗ «Краевая клиническая инфекционная больница», врач-инфекционист высшей категории Ольга Гафарова.**

**Ольга Викторовна, какие главные пробелы в знаниях о профилактике гепатитов существуют сегодня?**

Среди населения по-прежнему распространены наивные представления, будто гепатиты передаются через рукопожатия или общую посуду. Нередко встречается иррациональный страх диагностики — своеобразная позиция страуса: "лучше не знать". Очень важно прислушиваться к информации врачей о рисках, а также о современных методах профилактики и лечения заболеваний печени.

**Кому особенно важно сделать прививку от гепатита В?**

В первую очередь медицинским работникам, ежедневно контактирующим с биологическими жидкостями. Серьёзную опасность вирус представляет для пациентов с хроническими заболеваниями печени — у них инфекция протекает особенно тяжело. В группе особого внимания и ВИЧ-положительные лица из-за риска ко-инфекции, а также мигранты, у которых зачастую отсутствуют данные о предыдущих вакцинациях.

**Почему проблема неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП) становится всё острее на фоне эпидемии ожирения?**

Неалкогольная жировая болезнь печени действительно заслужила мрачное прозвище "тихий убийца". У трети людей с ожирением развивается стеатоз, который годами протекает бессимптомно, но может привести к циррозу и раку печени. Особенно тревожит тесная связь с диабетом 2-го типа — НАЖБП обнаруживают у 70% таких пациентов. Болезнь значительно повышает риски сердечно-сосудистых катастроф и онкологических заболеваний. В Приморье за последнюю пятилетку частота случаев НАЖБП удвоилась, что требует незамедлительных мер.

**Какие профилактические меры могли бы изменить ситуацию?**

Эффективным решением стали бы школы здоровья при поликлиниках, где людей обучали бы принципам средиземноморской диеты и правилам дозированной физической активности. Людям с индексом массы тела выше 30 стоило бы задуматься об ультразвуковом исследовании печени. И, конечно, ощутимый результат может дать адекватная физическая нагрузка.

**Что скажете о влиянии алкоголя?**

Этанол выступает сильнейшим токсином для печени, ее клетки страдают при каждом употреблении спиртного. И если врач предлагает пройти **опросник RUS-AUDIT для выявления алкогольных рисков, его необходимо пройти.**

**Гепатиты и НАЖБП остаются скрытыми, но грозными опасностями, требующими системного подхода. Три ключевых направления противодействия — вакцинопрофилактика, своевременная диагностика и непрерывное медицинское просвещение населения.**