* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
	+ [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
	+ [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
	+ [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Алкоголь, курение и печень**



Многим известно выражение «удар по печени». Оно достаточно точно выражает суть влияния на печень алкоголя и курения.

**Жирная печень**

Регулярно выпивающих людей часто пугают возможность «допиться до гепатита». Как это происходит, если известные гепатиты А, В и С – вирусной природы?

Человек, употребляющий алкоголь в любом количестве, принимает в первую очередь **этиловый спирт** – действующее вещество всех алкогольных напитков.

В организме спирт окисляется и превращается в ацетальдегид. Затем попадает в клетки печени, делая их мембраны более проницаемыми, и ферменты, которые должны находиться внутри клетки печени, покидают ее. Это сразу видно по анализу крови – **уровень ферментов печени** в крови повышается.

В результате нормальная работа клеток печени нарушается, и внутри них накапливается жир. Печень пьющего человека становится похожа на печень человека с ожирением .

Жировой гепатит, или **гепатоз** – это воспаление клеток печени и их ожирение, мешающее печени выполнять свои функции.

На этой стадии можно еще многое сделать . Полный отказ от алкоголя остановит развитие заболевания.

**Необратимые процессы**

Однако, если не остановиться, то наступает момент, когда даже небольшая доза алкоголя переводит гепатит в цирроз. Что это означает?

**Цирроз** – это замена нормальной мягкой ткани печени тканью твердой соединительной. В таком случае печень уже не может выполнять свои основные функции по очистке организма – ей попросту нечем это делать.

И здесь прогноз печальный – больные циррозом печени все время ходят под дамокловым мечом, у них есть реальный шанс в любой момент умереть от кровотечения. Дело в том, что из-за цирроза повышается кровяное давление в воротной вене, и в любой момент может начаться **кровотечение** в пищевод или в желудок.

Появляется и высокий шанс развития **печеночной недостаточности**. Так называют ситуацию, когда печень перестает нейтрализовывать токсины, поступающие в организм или образующиеся в процессе метаболизма.

**Одно из последствий** печеночной недостаточности — возможность тяжелых осложнений различных заболеваний, например, пневмонии. Ведь в результате болезни количество токсинов в организме возрастает. Кроме того, печень отвечает за нейтрализацию продуктов распада лекарств в организме, а в условиях печеночной недостаточности справиться с ними не может.

**В табачном дыму**

Никотин – мощное сосудосуживающее средство. А печень – один из самых наполненных кровью органов человека. **Сужение капилляров** в печени ухудшает обмен между кровеносными и желчными сосудами, и желчь застаивается. В результате нарушается выделение желчи и работа некоторых других функций печени, зато начинают образовываться камни в желчных протоках.

Однако это не единственный пример воздействия курения на печень. Во-первых, курение повышает риск рака любой локализации, и печень здесь не исключение..

Риск возникновения гепатоцеллюлярной карциномы, а именно так в медицине называют **первичный рак печени**, у курильщиков выше. Более того, риск рецидива рака печени после лечения у курящих вырастает в два раза.

Причем первичный рак печени – не единственная возможная онкологическая проблема самого большого человеческого органа. Гораздо чаще в печень **дает метастазы рак**, возникший в другом месте. Вероятность такого поворота событий у курильщиков на 50 процентов выше,чем у некурящих.

**О чем надо помнить**

И алкоголь, и курение в любых количествах негативно влияют на работу печени, а в случае злоупотреблений способны привести к смертельному циррозу печени или онкологическим заболеваниям. Грань между обратимыми и необратимыми изменениями очень тонка, поэтому лучше и не начинать пить и курить – или бросить как можно раньше.