



**Позаботьтесь о здоровье  
своей семьи**



**Вашему партнеру и сожителям  
следует обязательно сдать  
анализы и сделать прививку от  
гепатита В. Вакцина безопасна и  
защищает от заражения людей,  
никогда не болевших  
гепатитом В.**

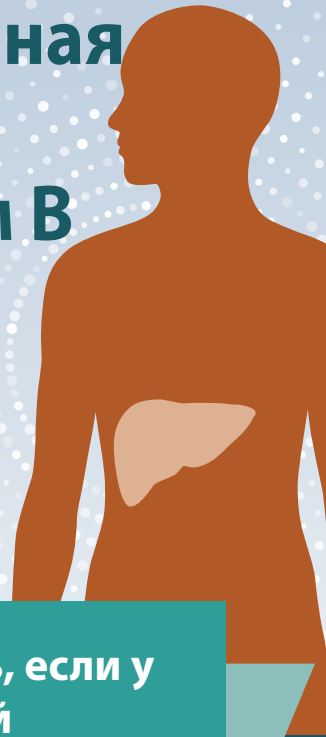


DOH 420-444 November 2022 Russian

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Дополнительная информация:  
**Hepatitis B Foundation, [www.hepb.org](http://www.hepb.org)**  
**Centers for Disease Control and Prevention**  
(CDC, Центры по контролю и профилактике заболеваний)  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

## Полноценная жизнь с гепатитом В



**Что нужно знать, если у  
вас хронический  
гепатит В**

**Гепатит В может стать причиной  
серьезных, долгосрочных проблем со  
здоровьем, в том числе привести к  
раку печени или печеночной  
недостаточности.**



**Эта болезнь неизлечима, но доступны  
лекарства, с помощью которых вы  
можете немного изменить свою  
жизнь, сделав ее здоровее.**

**Гепатит В влияет на печень. Печень отвечает за множество важных жизненных функций, одно из главных ее предназначений — служить своеобразным фильтром вашего организма. Печень отфильтровывает (выводит) ненужные вашему организму химикаты из пищи, алкоголя и лекарств. Важно заботиться о своей печени, если у вас гепатит В.**

## Как именно следует заботиться о своей печени?



### Регулярно посещайте врача.

Вам необходимо быть под наблюдением врача, специализирующегося на лечении людей с гепатитом В. Врачи проводят обследования на предмет заболеваний печени и назначают необходимое лечение. Людям с гепатитом В необходимо посещать лечащего врача один или два раза в год для осмотра, сдачи анализов крови и взятия печеночных проб.

### Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать рецептурные и безрецептурные препараты, травяные добавки либо витамины.

Печень участвует в процессе метаболизма большинства лекарств. Некоторые лекарства, например некоторые обезболивающие препараты, могут повредить печень.



### Проконсультируйтесь с врачом, необходимо ли вам вакцинироваться от гепатита А и пройти тест на гепатит С.

Эти вирусы также атакуют печень.



**Обсудите со своим лечащим врачом другие хронические состояния.** Профилактика других хронических состояний, вроде ожирения, диабета или повышенного холестерина может помочь вашей печени.



### Питайтесь правильно

- ✓ **Избегайте употребления алкоголя**, поскольку он может усилить пагубное влияние на вашу печень.
- ✓ Ешьте больше фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы, постного мяса и МНОГО овощей, особенно белокочанной и цветной капусты, а также брокколи.
- ✓ Снизьте потребление сахара и жиров. Ограничьте потребление пищи и напитков с добавленными сахарами (например, сладкой газировки, соков, пакетированных закусок) или с насыщенными жирами (например, жирных мясных блюд или жареной пищи). Это воспрепятствует избыточному накоплению жира вокруг печени.
- ✓ Доводите морепродукты до готовности. Избегайте потребления сырых или недожаренных морепродуктов (таких как мидии, моллюски, устрицы и гребешки), поскольку они могут содержать болезнетворные бактерии.
- ✓ Проверьте наличие плесени на орехах и зернах, особенно если они хранятся во влажных и негерметичных условиях. Долгое воздействие некоторых видов плесени может повысить риск рака печени.



### Будьте активны.

Взрослые люди должны заниматься физическими упражнениями средней интенсивности и дополнительными упражнениями для укрепления мышц общей продолжительностью 150 минут в неделю. Вы можете заниматься быстрой ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде или даже работать газонокосилкой.

### Дышите чистым воздухом.

- ✓ Подумайте над тем, чтобы бросить курить, и избегайте пассивного курения.
- ✓ Избегайте вдыхания паров краски, растворителей, клея, чистящих средств, жидкостей для снятия лака и других потенциально токсичных химических веществ.



### Больше отдыхайте.

Взрослым людям необходимо спать минимум 7 часов каждую ночь.



### Не будьте слишком строги к себе.

Меняйте что-то одно за раз. Награждайте себя за успехи.

**Как лечится хронический гепатит В? Не всем людям с хроническим гепатитом В требуется лечение. Если вам необходимо лечение, есть несколько доступных лекарств, которые могут помочь предотвратить серьезные повреждения печени. Возможно, вам придется принимать препарат до конца жизни или до тех пор, пока не появится более эффективный метод лечения. Обсудите со своим лечащим врачом варианты лечения.**