

## Как уберечь печень от рака?

Злокачественные опухоли могут поражать любой орган. И печень не исключение. Коварство рака печени в том, что на первых стадиях заболевание нередко протекает бессимптомно. Больного может беспокоить слабость и быстрая утомляемость, однако подозрений на рак печени это, как правило, не вызывает.

Как не пропустить опухоль в печени? Вас должны насторожить следующие симптомы:

- боль в правом подреберье,
- повышение температуры тела,
- чувство тяжести, обостряющееся после приема пищи,
- беспричинное снижение веса и аппетита,
- желтушность кожных покровов и склер глаз,
- тошнота, рвота, отрыжка воздухом,
- склонность к диарее или запорам,
- увеличение живота,
- окрашивание кала в светлый цвет,
- темный цвет мочи.

## Причины появления рака печени

Опухоль в печени не появляется просто так. Медики выделяют ряд факторов, повышающих риск формирования злокачественного новообразования в печени:

- хронические воспалительные процессы в печени: цирроз, гепатит С и В существенно повышают риск развития онкологического процесса;
- злоупотребление алкоголем разрушает клетки печени, обеспечивая благоприятные условия для формирования злокачественного новообразования;
- курение;
- неправильное питание и, как следствие, избыточный вес и замедленный метаболизм повышают риск развития рака;
- заражение паразитами. Особенно опасен описторх, которым чаще всего заражаются через речную рыбу, он оказывает разрушительное воздействие на печень и другие органы вплоть до возникновения онкологии;
- сахарный диабет.

## Как предотвратить новообразования в печени?

Любая профилактика строится на устранении причин возникновения заболевания.

1. Вакцинация от гепатита В, который может стать причиной развития онкологии.

2. Правильное питание. Исключить из своего рациона жирное мясо, кофе, газированные напитки, рафинированные жиры (маргарин). Печень

любит: морковный и другие овощные соки, молочные продукты, крупы, овощи и фрукты.

3. Отказ от злоупотребления алкоголем и курения.

4. Регулярные занятия спортом и физкультурой. Ведь ожирение и избыточный вес часто приводят к проблемам с печенью и тоже увеличивают риски развития онкологии.