

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ВИРУСНЫМИ ГЕПАТИТАМИ**

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ



Вирусные гепатиты являются инфекционными заболеваниями, которые поражают внутренние органы и, в частности, печень человека. Несмотря на существенные различия в симптоматике и способах передачи, все вирусы оказывают воспалительное действие и негативно сказываются на состоянии здоровья. В настоящее время наиболее распространены пять вирусов гепатита, каждый из которых представляет опасность для человека: А, В, С, D и Е.

Заражение вирусными гепатитами происходит различными способами.

Вирусы гепатиты А и Е передаются преимущественно через загрязненную воду, пищевые продукты и грязные руки. Передача вирусов гепатита В, С и D осуществляется через кровь (при инъекционном введении наркотических средств, использовании нестерильного инструментария при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметических, маникюрных, педикюрных и других процедур, связанных с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек), а также от инфицированной матери ребенку во время родов и при незащищенном половом контакте. Наибольший риск инфицирования вирусами гепатита В, С и D связан с потреблением наркотических средств инъекционным путем.

Распространению заболевания способствует то, что в подавляющем большинстве случаев оно протекает скрыто и бессимптомно. Без лечения хронический вирусный гепатит часто приводит к развитию цирроза или рака печени. Однако многие инфицированные даже не подозревают о своей болезни и не только не лечатся сами, но и неосознанно могут стать источником вируса для других людей.

Общие правила профилактики

Для всех типов инфекции гепатита существует ряд правил, соблюдение которых поможет избежать попадания вирусов в организм:

1. Главный фактор риска – некипяченая вода. Ее нельзя пить, не рекомендовано мыть в ней овощи и фрукты без последующей термической обработки. Залог здоровья и защиты от гепатита А – чистая вода, которая подвергалась нагреванию до 100°C.

2. Общее правило безопасности – избегание контактов с биологическими жидкостями чужих людей. Чтобы уберечь себя от заражения гепатитом С и В, в первую очередь нужно соблюдать осторожность при попадании чужой крови на открытые ранки, слизистую оболочку и пр. В микроскопических дозах кровь может быть на бритвах,

ножницах, зубных щетках и прочих предметах гигиены. Поэтому не стоит использовать их совместно с кем-то.

3. Никогда не используйте повторно шприцы и иглы, а также соблюдайте стерильность состояния инструментов, которыми вы собираетесь наносить татуировку или делать пирсинг. Помните – гепатит очень долго живет в открытом пространстве. В отличие от вируса СПИДа, он может сохраняться до нескольких недель на любых поверхностях.

4. В основном гепатит В передается путем полового контакта, но таким методом возможно и попадание вируса С. Поэтому принимайте максимальные меры предохранения при интимных связях любой формы.

5. Вирусная инфекция передается также от матери к ребенку при родах, в период беременности или лактации. Лучше всего провести вакцинацию, поскольку пути заражения могут оставаться неизвестными.

Гепатиты А и Е

Эти гепатиты заражают клетки печени, попадая в организм с некачественной водой, невымытыми овощами, руками, а также при близком контакте с больными.

Для гепатита А период инкубационной адаптации составляет 21-28 дней, после чего наступает продромальная стадия, когда повышается температура, появляется рвота, кашель, изменение цвета кожи. На этом этапе нужно незамедлительно обратиться к врачу, если это не было сделано ранее.

Неспецифическая профилактика:

- тщательно мыть руки после посещения улицы и туалета;
- избегать употребления воды из сомнительных водоемов;
- обдавать кипятком овощи и фрукты перед их употреблением;
- поддерживать чистоту в помещениях.

Гепатиты В, С и Д

Это более серьезные заболевания, особенность болезни – скрытое и длительное развитие, а затем возможность перехода в цирроз печени. Срок инкубации может длиться до 120 дней. А первые стадии заболевания обычно протекают малозаметно – появляется тошнота, боли в правом подреберье, тяжесть в желудке, пропадает аппетит и болят суставы.

Чтобы избежать попадания вируса необходимо:

- предохраняться при половом контакте презервативом;
- избегать употребления наркотических средств и случайных интимных связей;
- не использовать чужие маникюрные наборы, пинцеты, ножницы или бритвы.

Наиболее эффективным способом профилактики гепатитов является вакцинация!

К сожалению в настоящее время в Российской Федерации вакцинация проводится только против гепатитов А и В.

Иммунизация населения против гепатита В проводится в рамках национального календаря профилактических прививок. Прививки против этой инфекции проводятся бесплатно детям и взрослым в возрасте до 55 лет не привитым ранее против этой инфекции.

Иммунизация против гепатита А проводится лицам из групп высокого риска заражения в рамках календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям.