# 28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ВИРУСНЫМИ ГЕПАТИТАМИ

**Профилактика вирусных гепатитов**

Вирусные гепатиты - распространенные и опасные инфекционные заболевания. Вирусные гепатиты, широко распространенные во всем мире - это инфекционные заболевания вирусной природы. Вызывают их вирусы. На сегодняшний день наукой идентифицировано несколько вирусов гепатита: A, B, C, D (дельта), Е, G, TTV,SEN. Попав в организм, они поражают печень. При этом нарушаются все виды обмена веществ, которые осуществляет здоровая печень. Она теряет способность обезвреживать ядовитые вещества, нарушается витаминный баланс. Наиболее изучены вирусные гепатиты А и В.

Единственный источник заражения при вирусных гепатитах - больной человек или вирусоноситель. Наибольшую опасность представляют больные с легкими или стертыми формами заболевания, протекающими без желтухи. Вирусы гепатита A и E передаются как кишечные инфекции - с загрязненными продуктами и водой, через грязные руки; и для них не характерно хроническое течение. Вирус гепатита А и Е выделяется из организма больного с испражнениями, инфицируя воду и почву, попадая на руки нечистоплотного человека, а затем на предметы обихода и в пищу. Этим видом гепатита чаще болеют дети, подростки и лица до 30-летнего возраста (реже-старше). Наблюдается сезонность заболеваемости – заболеваемости в конце лета и в осенний период.

При вирусном гепатите В, C и D, а также G и TTV вирусы не выделяются из организма через кишечник, а поступают в кровь и циркулируют в ней во время болезни, а у ряда, переболевших гепатитами, - всю жизнь. Для них характерно хроническое течение.

Поэтому источником заражения гепатитом В могут быть не только больные острой формой гепатита, но и переболевшие этим заболеванием, а также здоровые вирусоносители. Заражение гепатитом В происходит в том случае, если инфицированная кровь здорового человека сквозь поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки. Заражение возможно через загрязненные иглы (обычно у наркоманов), при случайных сексуальных контактах, при использовании общих с больным или вирусоносителем предметов личного обихода (ножниц, бритвенных приборов и др.) и от матери к ребенку, если мать заражена. Болеют гепатитом В люди всех возрастов, но наиболее часто подростки и молодые.

Заболевание гепатитом начинается с преджелтушного периода, который длится 1-2 недели. Его признаки различны: отвращение к пище, тошнота, снижение аппетита, кожный зуд. Могут болеть суставы, появляться температура, кашель, насморк. Моча становится темной (цвет чая крепкой заварки), а кал обесцвеченным (цвет белой или серой глины). Следующий период-желтушный ( длится 2-4 недели): желтеют склеры, затем кожные покровы. Нередко желтуха может не появляться. Такой вариант болезни называют безжелтушной формой вирусного гепатита.

Больных вирусным гепатитом следует лечить в инфекционной больнице. Заболевание, даже легкое поначалу, может неожиданно приобрести тяжелое, опасное для жизни течение. Кроме того, больной опасен для окружающих. Главное в лечении гепатитов - диета, и не только в стационаре, но и длительно (в течение 12 месяцев) после выписки.

В случае гепатита А рекомендуется ограничить посещение детьми и другими членами семьи заболевшего бассейнов, спортивных секций, не ходить в гости, чтобы не распространять инфекцию. Залог успешной профилактики вирусных гепатитов -соблюдение санитарно-гигиенических правил.

Профилактические мероприятия:

**Чтобы избежать заражения гепатитом А:**

-тщательно мойте руки после посещения туалета и перед едой;

-не пейте некипяченую воду из открытого водоема (реки, пруда, озера);

-не мойте фрукты, овощи водой из открытого водоема;

-не загрязняйте водоемы;

-соблюдайте чистоту жилища и мест общего пользования;

-не допускайте удобрения огородных участков фекалиями без предварительного их компостирования.

Питьевая вода и пищевые продукты, свободные от вируса гепатита А - залог снижения заболеваемости.

**Чтобы избежать заражения гепатитом В:**

-избегайте случайных половых связей и не принимайте наркотики;

-если у вас или вашего партнера были случайные связи, пользуйтесь презервативом;

-не пользуйтесь чужими маникюрными ножницами, бритвами, расческами.

Надо знать, что от заражения гарантируют шприцы одноразового пользования.

Вся кровь, взятая от доноров, проверяется на вирус гепатита В.

В настоящее время появилась реальная возможность защититься от гепатита В с помощью прививок - это специфическая профилактика гепатита, которая осуществляется при помощи вакцины. Вакцинации, в первую очередь подлежат новорожденные дети, родившиеся от матерей - носителей HBsAg, а также лица, входящие в группы повышенного риска инфицирования (медицинские работники, больные отделений хронического гемодиализа, пациенты, получающие значительное количество донорской крови или ее препаратов и парентеральных манипуляций, наркоманы и др.). Вакцина против гепатита готовится по самой современной технологии, и после трехкратных инъекций (с интервалами 1 и 6 месяцев) вызывает у привитого образование антител, которые надежно защищают его от болезни.

**Прививки производятся в прививочных кабинетах поликлиник бесплатно.**

**Ваше здоровье - в ваших руках, оно полностью зависит от Вашей сознательности!**