

## 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.*

Сегодня принято различать несколько типов распространенных вирусных гепатитов: В, А, D, С, Е. Наш организм защищен иммунитетом, который запрограммирован на определение и устранение патогенных клеток. Чем более выражен иммунный барьер, тем больший объем клеток он сможет преодолеть за короткое время. А соответственно в процессе борьбы с вирусом нарушения работы печени будут проявляться сильнее. Таким образом, протекает острый гепатит.



Но если иммунный ответ имеет адекватную стадию, тогда организм человека способен сам уничтожить возбудителя, что приводит к полному выздоровлению. Это обычное явление, когда протекает гепатит Е, А, а также в большинстве случаев заражения вирусом В.

Когда иммунная система не в силах уничтожить первичные появления клеток гепатита, вирус «поселяется» в печени и заболевание приобретает хронический характер. Это тяжелая стадия, которая распространена при поражении **гепатитом С**, а в некоторых случаях и вирусом В.

## Профилактика вирусных гепатитов

Для всех типов инфекции гепатита существует ряд правил, соблюдение которых поможет избежать попадания патогенных клеток в организм. Рассмотрим их детальнее.



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 в 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. Меры для профилактики заражения обязаны принимать во всех медицинских учреждениях. Но в случаях, если вы делали эндоскопию или же вы посещали стоматолога лет 10 назад, нужно провериться. Поскольку в то время борьба с вирусными гепатитами не была организована на столь высоком уровне и небольшой риск существует по сегодняшний день.
4. 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.
5. 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.
6. Вирусная инфекция передается также от матери к ребенку при родах, в период беременности или лактации. Можно избежать инфицирования малыша при должной медицинской бдительности, соблюдении приема определенных препаратов и норм гигиены. Но лучше всего провести вакцинацию, поскольку пути заражения могут оставаться неизвестными.

Это общие нормы и правила, которые помогут собрать воедино основные факторы и риски заражения. Но стоит также рассмотреть отдельно меры профилактики каждого вирусного типа, чтобы иметь полную картину действий по предостережению.

### **Профилактика гепатита А**

Инфекционное заболевание, называемое в народе «желтуха» или «болезнь Боткина», появляется через попадание в организм вируса А. Это достаточно распространенная проблема, нередко встречающаяся среди подростков и детей. Симптоматика проявлений следующая:



рвота, тошнота, повышенная температура тела, недомогание, потеря

аппетита, темный цвет мочи, появление желтоватого оттенка белка глаза и кожи.

Этот гепатит заражает клетки печени, попадая в организм с некачественной водой, невымытыми овощами, руками, а также при близком контакте с зараженными пациентами.

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

Для профилактики «желтухи» необходимо:

- 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.

### **Меры профилактики при гепатите В**

Возбудители гепатита В представляют собой разновидность ДНК-содержащего вируса, который заражает клетки печени. Это более серьезное заболевание, которое передается такими путями:

- при донорском переливании крови;
- от матери к ребенку;
- совместным использованием гигиенических приборов (бритв, **зубных щеток**, ножниц);
- применением нестерильных медицинских инструментов.



Срок инкубационной адаптации 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.

Форма острого проявления гепатита В может быть как безжелтушная, так и желтушная, но нередко она переходит в хроническую стадию. Признаками такого осложнения является: слабость, кровоточивость десен, частые гематомы и незначительное увеличение печени.

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.

## **Как предотвратить заражение гепатитом С?**

Наиболее тяжелая форма заболевания – это заражение гепатитом С. Данная разновидность патогенных клеток имеет однонитчатую линейную РНК и может формировать разные субтипы, генотипы. Особенность болезни – скрытое и длительное развитие, а затем – стремительный переход в цирроз печени.



Пути передачи вируса – от матери к ребенку, через кровь, незащищенные половые связи или нестерильные медицинские инструменты. Симптомами заболевания выступают: вялость, потеря аппетита, боли в правом подреберье и быстрая утомляемость.

Профилактика заражения клетками гепатита С аналогична с мерами предосторожности для вирусного возбудителя В.

## **Профилактические действия при гепатите D**

Этот вирус также называют паразитом, поскольку он не может находиться без оболочки возбудителя гепатита В. Так он размножается в организме человека и нередко протекает в виде заражения сразу 2-мя типами патогенных клеток. Пути его передачи будут аналогичны родственному возбудителю:

- через незащищенный половой контакт;
- от матери к плоду;
- через кровь.



Хроническая форма поражения гепатитом D проявляется в слабости, беспричинном ознобе, увеличении печени, возникновении сосудистых звездочек на спине, лице или плечах.

Профилактика заражения одна – вакцинация и избегание попадания чужой биологической жидкости в организм.

## **Меры предосторожности с гепатитом E**

Этот вид инфекции передается аналогично гепатиту А, т.е. орально-фекальным путем. Протекание болезни начинается с общей слабости,

расстройств **пищеварения**, усталости тела, иногда может повышаться температура.

Осложнением при гепатите Е выступает появление геморрагического синдрома и острой почечной недостаточности. Но особая опасность инфекции заключается для беременных женщин, поскольку это может привести к гибели плода и кровотечениям при рождении.

Профилактика заболевания следующая:

- улучшение санитарных и гигиенических норм;
- термическая обработка пищи;
- очистка и кипячение питьевой воды;
- тщательное мытье рук после туалета или улицы.