**Как предотвратить заражение гепатитом.**

Гепатит обычно проявляется симптомами, характерными для гриппа: усталость, головная боль, потеря аппетита, тошнота или рвота, повышение температуры до 38.8 С. При ухудшении состояния может появиться желтуха (кожа, а также белки глаз становятся желтого оттенка), моча коричневого цвета, бесцветный кал, боль и сдавленность под ребрами справа. Но иногда бывают случаи, когда болезнь протекает бессимптомно.

Существует 3 основных вирусных гепатита: Гепатит А - вирус распространяется через немытые руки (пища, вода, утварь, игрушки и другие зараженные фекалиями предметы). Профилактика гепатита А является основной причиной, почему от работников ресторанов и детских воспитателей требуют всегда мыть руки после работы на кухне и смены детских памперсов соответственно. После заражения вирусом симптомы обычно появляются только через 2-6 недель. В этот период человек может заразить других. Большинство симптомов обычно исчезают через несколько дней или недель, но чувство усталости может затянуться на месяцы по мере того, как печень приходит в норму. На полное выздоровление уходит несколько месяцев. Гепатит А обычно не поражает печень человека навсегда. Однако могут возникнуть серьезные и даже летальные осложнения.

Гепатит B более серьезная форма вирусного гепатита. У 10% заболевших гепатитом В развивается хроническая форма заболевания, длительный воспалительный процесс печени, который в некоторых случаях является причиной обширного поражения печени и даже цирроза. Гепатит В можно предотвратить путем вакцинации. Главным образом гепатит В распространяется через кровь и жидкости организма (половой контакт, зараженные иглы при в/в введении препаратов, а также иглы, использованные при татуировках, акупунктуре, пирсинге). В прошлые времена бывали частые случаи переливания крови, зараженной гепатитом В. Но с 1972 года лабораторная проверка донорской крови практически исключила такую вероятность. Симптомы гепатита В главным образом идентичны другим формам гепатита, но они проявляются позже, длятся дольше и могут переноситься тяжелее; могут протекать до 2-3 месяцев, и в это время гепатит В наиболее опасен для окружающих. Вакцинация от гепатита В до момента заражения может предотвратить болезнь, а вакцинация, проведенная сразу после заражения, может остановить развитие болезни. Гепатит С третий тип вирусного гепатита, распространяется, главным образом, также через кровь (переливание, иглы, половой контакт, т.д.).

Симптомы обычно проявляются от 1 до 10 недель после заражения, но они могут быть практически не выражены (желтухи может не быть). Опасность гепатита С связана с тем, что он может привести к тяжелому хроническому гепатиту и циррозу печени. В настоящее время возможно проведение теста на выявление скрытой формы заболевания у донорской крови, что резко снижает возможность заражения гепатитом С при переливании крови.

Как и любое заболевание гепатит намного легче предупредить, чем лечить. Меры профилактики гепатита следующие:

**Гепатит А**

Тщательно мойте руки с мылом под проточной водой после туалета, смены детских памперсов, а также перед готовкой и употреблением пищи. Это является самой важной мерой в предотвращении заражения гепатитом А. Если вы путешествуете в районы, где распространен гепатит А, и нет никакой санитарии, кипятите воду, очищайте овощи и фрукты перед употреблением внутрь. Приучайте своих детей мыть руки. Меняйте детские памперсы на поверхностях, которые можно легко помыть и продезинфицировать (например, 1 столовая ложка бытового отбеливателя на литр воды). Никогда не меняйте памперсы на столах, где вы едите или готовите пищу. Нужно быть осторожным в приготовлении моллюсков, особенно если у вас уже есть хроническая форма заболевания печени. Пейте воду только из разрешенных источников.

Сообщите врачу, если кто-то в вашей семье болеет гепатитом А. В некоторых случаях врач может назначить инъекции иммуноглобулина членам семьи заболевшего.

Пройдите вакцинацию, если вы находитесь в зоне высокого риска заражения или планируете поездку в страну с широким распространением гепатита А.

**Гепатит В и С**

Практикуйте безопасный секс. Не употребляйте наркотики. Не делитесь своей жевательной резинкой. Не контактируйте с открытыми ранами, порезами, ожогами и кровью зараженного человека. Пользуйтесь только своей бритвой, зубной щеткой, маникюрными ножницами. Пройдите вакцинацию от гепатита В, если вы находитесь в зоне риска, посоветуйтесь с врачом. Многие врачи считают, что все должны пройти вакцинацию от гепатита В. В настоящее время детям проводят вакцинацию в плановом порядке. В группе риска находятся медицинские работники, зубные техники, активные моногамные пары, наркоманы, люди с вирусом иммунодефицита человека, а также люди, регулярно проводящие диализ.

государственное учреждение «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Марина Боборыкина