

28 июля — Всемирный день борьбы с гепатитами. Как не заразиться?

В мире насчитывается более 300 миллионов носителей вируса гепатита. Из них 250 тысяч ежегодно умирают от заболеваний печени. Пожалуй, двух этих цифр достаточно, чтобы понять: гепатит — опасное заболевание, знать о котором должен каждый человек.

Гепатит — это острое воспалительное заболевание, которое преимущественно поражает ткань и клетки печени. Чтобы понять, насколько оно опасно, нужно вспомнить, какую функцию выполняет в организме печень. Печень — своеобразный «фильтр», который участвует в очищении крови, нейтрализации токсинов обмена веществ, аллергенов и ядов. Без здоровой печени невозможно нормальное функционирование и жизнедеятельность всего организма.

Гепатит может принимать как острую, так и хроническую форму. Острый гепатит проявляется внезапным заметным ухудшением общего состояния, развитием симптомов интоксикации, изменением качественных показателей крови, повышением температуры и нарушением функциональности печени.

Хронический гепатит может развиваться после острого недолеченного гепатита В и С. Или в результате долгого употребления алкоголя, наркотиков или токсических веществ. У хронического гепатита может и вовсе не быть симптомов, он живет в организме много лет, часто переходя в цирроз печени.

Признаки могут и присутствовать. Такие как увеличение печени в размере, тупая боль в правом подреберье или невосприимчивость жирной пищи. Но иногда человек долгое время оставляет их без внимания, «запустив» болезнь.

Вирус гепатита А — его еще называют «желтуха» — может попасть в организм только через рот. Заражение происходит бытовым путем: вирус может передаваться через слюну, немытые овощи и фрукты, грязные руки или воду. Важно, что между заражением и появлением признаков болезни может пройти до полутора месяцев.

Характерными симптомами для Гепатита А является тошнота, рвота, слабость, потеря аппетита или сна, увеличенная печень (справа, под ребрами), кожный зуд.

Почему, собственно, «желтуха»? Один из симптомов — пожелтение кожи, которое начинается с белков глаз, может перейти на все тело. Если вы заметили у себя или близкого человека такие симптомы, нужно незамедлительно обратиться к врачу. И, разумеется, следовать его указаниям. Отметим, острый гепатит А хорошо лечится и в хроническую форму не переходит.

Вирусный гепатит В — намного более серьезная болезнь, чем гепатит А. Он не передается через слюну, но содержится во всех биологических жидкостях больного человека или носителя.

Заразиться гепатитом В можно при внутривенном употреблении наркотиков, через нестерильные хирургические, стоматологические инструменты, маникюрные инструменты, бритвы, а так же при незащищенных половых контактах.

Вирус не способен передаваться через поцелуи, общую посуду, полотенца — слюна и пот содержат слишком малое для заражения количество вирусов.

Нельзя также заразиться гепатитом В при кашле и чихании, рукопожатии, объятиях и поцелуях, употреблении общей еды или напитков, при кормлении ребенка грудью. Однако если в слюне содержится определенное количество примеси крови, заражение более вероятно. Поэтому возможно инфицирование при использовании общих зубных щеток.

С момента заражения до появления симптомов может пройти от шести недель до шести месяцев! Попадая в кровь, вирусы гепатита В проникают в клетки печени, однако не оказывают на них прямого повреждающего воздействия. Они активируют защитные клетки крови — лимфоциты, которые атакуют измененные вирусом клетки печени, вызывая тем самым воспалительный процесс печеночной ткани.

Основные симптомы: потеря аппетита, бессонница, тошнота, рвота, слабость, зуд, увеличение печени (часто сопровождается тяжестью в правом подреберье), темная моча,

светлый кал. Важно знать, что все эти симптомы могут и отсутствовать. Гарантированно присутствие вируса покажет только анализ крови.

Острый гепатит В вылечивается в течение 2 месяцев, особенно при соблюдении диеты, не переходя в хроническую форму. Однако около 50% больных, приобретая хронический гепатит, становятся пожизненными носителями инфекции, способными передавать вирус другим. Но можно значительно улучшить свое состояние при соблюдении назначенного лечения, режима и диеты.

Гепатит С по-прежнему очень распространен среди потребителей наркотиков при использовании нестерильных медицинских инструментов, зараженных инфицированной кровью.

Вирус передается через кровь, при незащищенных половых контактах, чужие гигиенические принадлежности — бритвы, зубные щетки. Известны случаи, когда вирус «занесли» в организм нестерильные инструменты для татуировок, пирсинга.

Его симптомы не отличаются от возникающих при гепатитах А и В, но гепатит С гораздо чаще протекает вообще бессимптомно. За что и прозван «ласковым убийцей». В таких случаях заболевание развивается вообще без неприятных ощущений, оставаясь очень опасным, разрушая печень незаметно. Поэтому так важно следить за собственным здоровьем.

Профилактика

С гепатитом А все достаточно просто: защита от него не отличается от профилактики множества других заболеваний. Ведем здоровый образ жизни, соблюдаем личную гигиену, имеем индивидуальные предметы ухода за собой, не подвергаем свой организм различным факторам риска. Все перечисленное справедливо и для гепатитов В и С.

Кроме того, чтобы избежать заражения гепатитом В и С, необходимо остерегаться татуировок и пирсинга, особенно в сомнительных салонах. При половых отношениях всегда пользоваться презервативами. Не стоит и говорить о неприемлемости употребления наркотиков.

При любой форме гепатита важна диета. Необходимо исключить из рациона жирную, жареную, острую пищу. Печень — основная железа внешней секреции, которая вырабатывает ферменты для переваривания пищи. Другая ее функция — дезинтоксикация вредных веществ. При гепатитах часть клеток этого органа перестает выполнять свои функции. Нагрузка на оставшиеся здоровые гепатоциты возрастает. Для того чтобы «помочь» клеткам печени выполнять свою работу в «авральном режиме», человек должен уменьшить нагрузку на орган. Также не рекомендуется переутомляться и поднимать тяжести. Кроме того специалисты рекомендуют исключить алкоголь и вести здоровый образ жизни.

Единственная возможность избавить себя от последствий этого грозного заболевания — соблюдение мер профилактики.

Пом. врача-эпидемиолога

Павловская Л.М.