

# ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

Вирусные гепатиты относятся к категории наиболее опасных и распространенных инфекционных заболеваний.

Парентеральные вирусные гепатиты В и С отличаются тяжелыми и хроническими формами – это грозные заболевания, которые с течением времени приводят к инвалидности и смерти. Сегодня вирусный гепатит распространяется быстрее, чем СПИД. Учитывая пути заражения вирусом, проблема гепатитов имеет отношение к каждому.

Различают энтеральные вирусные гепатиты (ВГА и ВГЕ), относящиеся к группе кишечных инфекций и парентеральные вирусные гепатиты (ВГВ, ВГС, ВГД и др.) – группа "кровяных инфекций".

## Вирусный гепатит А (ВГА)

Из всех вирусных гепатитов ВГА - наименее "зловредный", хотя пренебрегать им и не соблюдать рекомендаций врача нельзя ни в коем случае, поскольку он может дать осложнения (заболевания желчного пузыря и протоков). Вирус гепатита А поражает только человека. В окружающую среду вирус в основном попадает с фекалиями, главный путь заражения - фекальнооральный, поэтому ВГА называют «болезнью грязных рук».

Заражение происходит через воду, посуду, игрушки, предметы личной гигиены и другие предметы, которыми пользовался больной. Вирус гепатита А очень устойчив к воздействиям внешней среды: нечувствителен к низкой и высокой температурам (нагревание до 60°C выдерживает 30 минут, при температуре 80°C погибает через 5 минут, при кипячении – мгновенно), устойчив к высушиванию, действию многих химических веществ и ультрафиолетовому облучению.

Для ВГА существует осенне-зимняя сезонность заболевания.

Несоблюдение самых элементарных правил гигиены открывает прямой путь для проникновения вируса в организм.

Вирус, попадая человеку через рот, в кишечнике всасывается в кровь и попадает в печень. Здесь он начинает интенсивно размножаться. В ткани печени начинается воспалительная реакция, нарушается отток желчи, размер печени увеличивается. Желчь и билирубин попадают в кровотоки, в результате чего кожа и слизистые принимают желтушный цвет.



Желтушная  
форма ВГА:  
темная моча,  
желтые склеры  
и кожа

При подозрении на вирусный гепатит (появлении желтухи, мочи темного цвета, кала светлого цвета, резкое снижение аппетита, боли в правом подреберье) нужно обратиться к врачу.

Как правило, при вирусном гепатите требуется немедленная госпитализация.

После выздоровления рекомендуется наблюдение у гастроэнтеролога или гепатолога. Важную роль в лечении играет врач-диетолог.

Диета имеет очень большое значение в лечении гепатита. Пищу нужно принимать дробными порциями 4-5 раз в день. Исключаются из рациона: жареные, жирные и острые блюда, приправы, соусы, подливы, орехи, грибы, колбасные изделия, копченые, шоколад, халва, пирожные, мороженое, яйца. Разрешены вегетарианские супы, блюда

в отварном виде или приготовленные на пару, каши (лучше овсяная), картофель, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса и рыбы, свежие фрукты, соки, компоты, морсы. Хлеб лучше белый, чуть подсушенный. Минеральную негазированную воду разрешается употреблять после выздоровления. Диету следует соблюдать не менее 6 месяцев после перенесенного гепатита.



Основная профилактика заболевания гепатитом А, это соблюдение элементарных правил гигиены, о которых вроде бы знают все, но которым далеко не все следуют.

- Тщательно мойте руки под проточной водой с мылом после туалета, перед едой, после работы, после улицы.
- Тщательно мойте овощи и фрукты, даже со своего огорода.
- Находясь на природе или на даче, не пейте некипяченую воду.
- Приучайте детей с раннего возраста соблюдать правила личной гигиены.

Существует надежный способ защиты от вирусного гепатита А – это прививка. Прививки проводятся также контактным лицам в очагах по эпидпоказаниям и лицам, выезжающим в страны с широким распространением гепатита.

Вирусный гепатит Е в общих чертах сходен с гепатитом А. Для профилактики энтеральных вирусных гепатитов А и Е особенно важны мероприятия общегигиенического и санитарного характера, используемые для профилактики и других кишечных инфекций: защита источников водоснабжения от загрязнений, постоянное хлорирование питьевой воды, санитарный контроль в учреждениях общественного питания, санитарное просвещение населения и т.п.

## Вирусные гепатиты В и С (ВГВ, ВГС)

Парентеральные гепатиты В и С - одни из самых распространенных в мире инфекций. Коварность их заключается в развитии хронического воспалительного процесса в печени, который может привести к циррозу и раку печени. Возрастной группой риска является возраст 18-39 лет.

Вирусы гепатитов В и С передаются через ничтожно малое количество инфицированной крови. Заражающая доза при этом очень мала – несколько вирусных частиц, а для попадания их внутрь кровотока достаточно ссадины, царапины, укола или пореза. Вирус гепатита В содержится не только в крови, а и в сперме, вагинальном секрете, слюне, грудном молоке и других биологических жидкостях больного или вирусоносителя.

Заражение может произойти при выполнении пирсинга, татуажа, маникюра, педикюра, прокалывании ушей плохо обработанными инструментами.



Предметы и инструменты, на которых находится вирус, могут выглядеть чистыми, без остатков крови. Но на необработанной дезин-

фецирующими средствами поверхности вирусы могут сохраняться от нескольких часов до нескольких недель.

В последние годы отмечается резкий рост числа больных ПВГ, инфицирование которых произошло при внутривенном введении наркотических средств. Возможно заражение плода от матери-вирусоносителя в родах.

Заражение ПВГ может пройти незаметно для человека, часто заболевание протекает бессимптомно, при хорошем общем самочувствии. Обнаружить, что человек инфицирован, можно случайно при специали-зированной лабораторном исследовании крови на антигены вируса гепатита «В» или антитела к вирусу гепатита «С».

Не затягивайте болезнь до той стадии, когда лечение будет трудным, длительным и дорогим. Современный уровень диагностики и лечения позволяет выявлять и бороться с вирусными гепатитами. Своевременное выявление парентеральных гепатитов и эффективное их лечение – это залог выздоровления и отсутствия развития осложнений.

С 2000 г. иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни (вакцинация в первый день жизни с ревакцинацией в 1 месяц и 5 месяцев).

Гродненская университетская клиника  
Маркевич Н.Б., врач-рентгенолог  
(заведующий рентгеновским отделением)