ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

Вирусный гепатит – это инфекционное воспаление печени, вызванное вирусами типа А, В, С, D и другими. Они могут протекать остро или хронически, но всегда несут угрозу для жизни. В отличие от лекарственных, аутоиммунных и прочих незаразных гепатитов, вирусные проявляются не только желтухой, увеличением печени в объемах и ее болезненностью, но и головной болью, высокой температурой, тошнотой и рвотой. Необходимо знать, что от некоторых вирусов, к примеру С, избавиться практически невозможно, а все меры лечения сводятся к снятию симптомов и затормаживанию репродукции вируса.

Вирусы гепатитов передаются преимущественно с биологическими жидкостями человека, но имеют высокую устойчивость во внешней среде – способны сохраняться в воде и на иглах до двух-трех недель. Чтобы избежать заражения гепатитами необходимо полностью оборвать цепи возможного заражения, так как даже самый стойкий иммунитет не способен предотвратить развитие клинической картины. Кроме того, необходимо учитывать, что гепатит В и С – самые страшные его формы, передаются от матери к плоду.

**Профилактика гепатита А**

Гепатит А передается преимущественно фекально-оральным путем – через воду, продукты питания, общие предметы пользования. Наиболее эффективными мерами профилактики заражения будут:

* Соблюдение правил личной гигиены, мытье рук перед едой и после каждого похода в туалет;
* Поддержание чистоты в доме;
* Употребление только чистой воды. Зачастую заражение гепатитом А происходит вследствие питья из неизвестных источников;
* Категорически запрещается использовать в качестве удобрения в почву некомпостированный навоз и помет;
* Овощи и фрукты следует тщательно мыть перед употреблением;
* Никогда не делитесь с другими такими предметами, как бритва, ножницы, полотенце, зубная щетка.

В целом, гепатитом А очень легко заразиться в бытовых условиях. Поэтому, если среди ваших знакомых появился человек с таким диагнозом, то лучше полностью исключить контакты до его выздоровления.

**Профилактика гепатитов В, С и D**

Наиболее опасными среди всех инфекционных гепатитов являются именно те, которые вызваны типами В, С и D. Они имеют не только сходную клиническую картину и потребность в интенсивном курсе лечения, но и общие пути заражения. Наиболее часто заражение происходит при использовании нестерильных медицинских инструментов, переливании крови, половым путем и от матери к плоду, намного реже гепатиты В, С и D передаются при совместном использовании предметов гигиены – зубных щеток, полотенец, салфеток.

Меры профилактики включают:

* Тщательный контроль за использованием шприцев, бор-машины и прочих инструментов в медицинских учреждениях. После каждого пациента многоразовое оборудование должно дезинфицироваться, а одноразовое к повторному использованию не допускается. Разумеется, риск заражения гепатитом в условиях медицинского учреждения невысок, но не стоит упускать из виду возможность халатности работников.
* Избегайте распутной половой жизни, если секс получился случайным, либо партнер вам мало знаком – используйте презерватив. Наиболее высока вероятность заражения во время анального секса, значительно реже – при оральных утехах. Тем не менее, лучше перестраховаться, чем всю жизнь бороться с тяжелым недугом.
* Наркомания – особый диагноз. Стоит ли говорить о том, что наркотики употреблять не следует? Если вы все же это делаете, то не используйте бывшие в употреблении шприцы и иглы, а также соломинки для вдыхания кокаина – даже пролежав месяц, они могут содержать вирусы гепатита.
* Если была ситуация, в которой вы могли заразиться, то сдайте анализ, как можно раньше. Помните, что раннее лечение намного лучше позднего, а инкубационный период гепатита В составляет 120 суток, С – около 150.
* Не используйте предметы личной гигиены совместно с другими людьми.

Гепатиты передаются от матери к плоду. Тем не менее, это не приговор для малыша – беременной женщине необходимо обратиться к врачу, который назначит курс лечения.  В сочетании с высокой дисциплиной и личной гигиеной пациентки, лекарства в большинстве случаев позволяют избежать заражения.

В целом,  вирусные гепатиты в большинстве случаев являются следствием беспутной половой жизни, приема наркотиков, несоблюдения банальных правил личной гигиены. В наши дни крайне редко гепатитом можно заразиться в медицинских учреждениях.

Поэтому, соблюдение здорового стиля жизни и по отношению к гепатитам является самой лучшей мерой профилактики.