

## **Профилактика вирусных гепатитов.**

Вирусный гепатит — воспаление печени, вызываемое вирусной инфекцией, является одним из самых распространенных и серьезных инфекционных заболеваний в мире.

Возбудителями гепатита являются 5 основных вирусов: А, В, С, D, Е. По данным Роспотребнадзора, наибольшую проблему для здравоохранения в мире и в России представляют хронические гепатиты В и С.

Гепатиты А и Е хотя и протекают остро, но в большинстве случаев заканчиваются полным выздоровлением и поэтому не приводят к тяжелым последствиям.

В то же время гепатиты В и С приводят к развитию хронических форм этой инфекции и впоследствии к неблагоприятным исходам – циррозу и раку печени, которые являются основной причиной смертности от гепатитов. По оценке ВОЗ, в настоящее время количество людей с хроническим гепатитом В во всем мире составляет 345 миллионов и 71 миллион – с хроническим гепатитом С.

По данным референс-центра по мониторингу за вирусными гепатитами (РЦВГ) ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора, от цирроза печени, вызванного гепатитом В, ежегодно погибает около 10 тысяч человек, от рака печени – около 1,5 тыс. Смертность от цирроза печени, вызванного гепатитом С, составляет порядка 14 тысяч человек в год, от рака печени – около 1600 человек.

Основной пик заболеваемости острыми гепатитами В и С сегодня приходится на возрастную группу 35 – 49 лет, и далее он будет смещаться в сторону более старших возрастных групп. Это является неблагоприятным прогностическим фактором в отношении исходов болезни, поскольку в возрастной группе старше 40 лет повышаются скорость прогрессирования болезни, формирования цирроза печени и развития рака печени.

При этом среди людей 20-29 лет заболеваемость снижается, что говорит об улучшении эпидемиологической ситуации.

Последние несколько лет благодаря новым противовирусным препаратам, хронический гепатит С становится практически полностью излечимым.

Против гепатита В существует вакцина, которая включена в национальный календарь прививок в 183 странах, в том числе и в России. Ее эффективность для предупреждения инфекции и развития хронической болезни, а также рака печени из-за гепатита В, составляет более 95%.

### **Несколько слов о путях передачи гепатитов:**

Если говорить о гепатите А, то заражение происходит фекально-оральным путем. Из внешней среды вирус попадает в рот с недостаточно хорошо вымытых фруктов, овощей и т.д., переносится в желудочно-кишечный тракт, и человек заболевает. Легко можно заразиться в детском саду, школе или рабочем коллективе от другого человека и у себя

дома от члена семьи. Инфицирование происходит при пользовании общими предметами с больным, от контакта с зараженной пищей и водой.

Основной путь передачи гепатитов В, С и Д – это прямое попадание инфицированной крови, ее микроскопических частиц от больного человека в кровь здорового человека.

Источниками вируса являются больные и вирусоносители. Передаваться вирус может естественным или искусственным путем. Из естественных, наиболее распространена передача:

во время полового контакта, если один из партнеров болен или является вирусоносителем;  
от больной гепатитом матери к ребенку во время беременности или во время родов.

Искусственная передача вируса происходит: при переливании зараженной крови, или ее компонентов; при использовании нестерильных или недостаточно обработанных инструментов, маникюрных принадлежностей, при пользовании одними гигиеническими принадлежностями (зубной щеткой, бритвой и др.).

При гепатите В высок риск инфицирования гепатитом D. Для жизнедеятельности вирусу гепатита D нужен вирус В: он встраивается в его геном, распространяется по организму вместе с ним и усиливает его симптоматику.

К группе риска заражения гепатитами В, С и Д относятся медики, работающие с кровью, пациенты, подвергающиеся хирургическому вмешательству, дети, родившиеся от зараженной матери, люди, ведущие беспутную половую жизнь, наркоманы.

### ***Профилактика гепатита А – профилактика кишечных инфекций:***

- соблюдать правила личной гигиены;
- не пить воду из сомнительных источников, не купаться в загрязненных водоемах, куда могут сливаться отходы;
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества. Помните, что вирус погибает при температуре кипячения (100 градусов) только через 5 минут;
- тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды перед употреблением;
- для обработки сырых продуктов необходимо использовать отдельные ножи и разделочные доски;
- тщательно прожаривать или проваривать продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6°C.

Одной из важных мер профилактики гепатита А является вакцинация.

### ***Вирусных гепатитов В и С:***

Учитывая, что большинство инфицированных лиц могут длительное время даже не подозревать о своем заболевании, каждый человек всегда должен помнить о риске заражения в вышеописанных ситуациях и использовать соответствующие меры предосторожности:

- отказаться от использования наркотиков;
- посещать только проверенные и качественные косметологические и тату-салоны;
- не пользоваться чужими бритвенными станками, зубными щетками, маникюрными ножницами и другими инструментами, где может оказаться кровь;
- лицам, имеющим половые контакты с больными гепатитом В или носителями вируса, рекомендуется использовать презервативы, разборчивость в партнерах.

В настоящее время ВОЗ ставит задачу - добиться того, чтобы к 2020 году 50% людей, живущих с хронической ВГВ- или ВГС-инфекцией, прошли диагностику и знали о своем заболевании, а 75% людей, у которых были выявлены гепатиты В и С, получали необходимое эффективное лечение.