

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С

Что такое Гепатит С?

Гепатит С – это вирусное заболевание, при котором преимущественно поражается печень. Может протекать остро, а если вирус находится в организме более 6 месяцев, заболевание переходит в хроническую форму.

Возбудителем заболевания является РНК-содержащий вирус семейства *Flaviviridae*. В окружающей среде на инструментах и поверхностях, с которыми соприкасалась зараженная кровь, вирус может сохраняться в течение 16 часов, а иногда и до 4-х дней. При температуре 60°C вирус погибает в течение 60 минут, а при кипячении уничтожается в течение 2-х минут.

Почему возбудитель получил прозвище «ласковый убийца»?

Особенностью хронического гепатита С является длительное отсутствие симптомов заболевания. Лабораторные признаки появляются через 60–180 дней. Первые же клинические проявления в 85% случаев возникают на стадии цирроза или рака печени.

Кто является источником инфекции?

Источником инфекции являются люди, больные всеми формами острого и хронического гепатита С, а также вирусоносители.

Больные представляют опасность в инкубационном, продромальном и желтушном периодах, а также при хронизации инфекционного процесса и развитии вирусоносительства.

Как можно заразиться?

- через кровь
- при половых контактах
- от матери к ребенку
- при нанесении татуировки, пирсинге
- при проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра
- при инъекциях наркотиков

Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев гепатит С протекает бессимптомно. Возможно появление таких признаков, как:

- слабость, повышенная утомляемость
- головная боль
- кожный зуд
- пожелтение белков глаз
- чувство тяжести в правом подреберье

Чем опасен гепатит С?

- Фиброз (формирование рубцовой ткани в печени)
- Цирроз (рубцовая ткань заменяет здоровую)
- Рак печени (формирование злокачественной опухоли)

Всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить обследования.

Как выявить заболевание?

Гепатит С можно диагностировать с помощью исследований:

- анализы крови на инфицирование в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С (наличие РНК вируса гепатита С и/или антител к нему в крови);
- биохимический анализ крови;
- УЗИ органов брюшной полости и другие исследования.

Что делать, если в крови обнаружен гепатит С?

Первое, что необходимо сделать инфицированному вирусом гепатита С — обратиться к врачу-инфекционисту или гастроэнтерологу по месту жительства. Врач определит активность процесса и дальнейшую тактику ведения пациента.

!Главное не паниковать и не заниматься самолечением.

Можно ли вылечить хронический гепатит С?

Да! Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека.

!Обратите внимание, что такое лечение имеет много особенностей, поэтому назначать лекарства должен только врач.

Существует ли вакцина против вируса гепатита С и эффективна ли она?

Вирус гепатита С способен быстро изменяться (мутировать). Это приводит к тому, что возбудитель данного заболевания ускользает от иммунного ответа. Способность к изменчивости данного вируса — единственная причина того, что ученые в настоящее время не могут разработать к нему действенную вакцину.

Какой диеты придерживаться при гепатите С?

В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по диете не существует. Но всем инфицированным крайне важно полностью отказаться от алкоголя, так как его употребление способствует более быстрому повреждению печени! А необходимость в диете возникает только на поздней стадии гепатита С — при выявлении цирроза печени.

Как нельзя заразиться вирусом гепатита С.

Необходимо помнить, что вирус гепатита С не передается воздушно-капельным и контактным путем. Для заражения необходим непосредственный контакт кровь-кровь.

Поэтому если в вашем окружении есть больной гепатитом С во избежание чрезмерных ограничений, необходимо знать, что гепатитом С нельзя заразиться:

1. При кашле и чихании.
2. При рукопожатии.
3. При объятиях и поцелуях.
4. При использовании посуды, столовых приборов, общего постельного белья.
5. При употреблении общей еды или напитков.

Можно ли готовить еду для членов семьи при гепатите С? Что если человек порежется во время приготовления пищи?

Можно! Даже если из-за случайного пореза капля крови попадет в еду, никто не заразится — ферменты пищеварительной системы уничтожат вирус.

Нужно ли обследовать всех членов семьи инфицированного?

Заразиться при бытовом контакте в большинстве случаев нельзя, но при половых контактах супругов такой риск существует. Поэтому партнеру инфицированного человека необходимо сдать кровь на антитела к вирусу (anti-HCV) и РНК вируса гепатита С. Также в обследовании нуждаются те, кто мог контактировать с кровью больного гепатитом С, и дети, рожденные от инфицированных матерей.

Какова вероятность заразиться половым путем?

При условии стабильных моногамных отношений в семье риск заражения вирусом гепатита С невысок. Но для полного исключения инфицирования рекомендуется использование презервативов.

Можно ли заразиться, если пользоваться общими маникюрными принадлежностями?

Да! Случается, что частицы крови остаются на поверхности инструментов. В случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Поэтому все члены семьи должны иметь строго индивидуальные маникюрные принадлежности и такие предметы личной гигиены, как бритвы и пинцеты.

Какова вероятность передачи вируса гепатита С от инфицированной матери к ребёнку?

Вирус гепатита С не влияет на развитие плода.

Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто и непосредственно во время родов. Инфицирование вирусом гепатита С не влияет на способ родоразрешения. В процессе естественных родов риск инфицирования составляет до 5%, при кесаревом сечении — до 3%.

Кормление грудью разрешается. Не смотря на то, что в крови ребенка до 1,5 лет в крови могут циркулировать антитела матери к вирусу гепатита С и при контакте с желудочным соком вирус быстро погибает, в 5% случаев риск заражения сохраняется. Это может произойти в случае контакта травмированного соска женщины и небольшой ранки в ротовой полости малыша при снижении титра антител. Для минимизации риска заражения кормить малыша грудью можно, используя накладку на соски.

Нужно ли говорить врачам, например, стоматологу, об инфицировании?


Обязательно! Стоит сообщать об этом всем врачам, а особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.


Нужно ли ограничивать занятия спортом, если человек инфицирован вирусом гепатита С?


Ограничений по занятию спортом при гепатите С нет, но при контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки или поврежденную кожу другого человека, что может привести к заражению.


Профилактика вирусного гепатита С.


Исходя из перечисленных выше ответов на наиболее часто возникающие вопросы, можно предложить для профилактики общие меры безопасного поведения:

 Безопасный секс. Для профилактики полового пути передачи необходимо использовать барьерные средства защиты (презервативы). Хотя вероятность заражения гепатитом С при половых контактах не так велика, необходимо помнить, что она повышается при наличии нескольких половых партнеров. Очень важно избегать случайных половых контактов и незащищенного секса.

 Никогда не использовать общие иглы при различного рода инъекциях.

 Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур. В случае же их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты. Необходимо убедиться, что мастер меняет одноразовые перчатки при работе с новым клиентом и при загрязнении их кровью.

 В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

 Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на наличие/отсутствие вируса гепатита С в крови.

В Ростовском институте микробиологии и паразитологии вы можете:

- пройти тестирование на наличие/отсутствие РНК вируса гепатита С и/или антител к нему в крови;
- пройти обучение в Школе здоровья по профилактике распространения гепатита С.

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ С?



ГЕПАТИТ С – ЭТО ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОРАЖАЕТСЯ ПЕЧЕНЬ. ЕСЛИ ВИРУС НАХОДИТСЯ В ОРГАНИЗМЕ БОЛЕЕ 6 МЕСЯЦЕВ, ЗНАЧИТ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕРЕШЛО В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?



через
кровь



при половых
контактах



от матери
к ребенку



при нанесении
татуировки,
пирсинге



при проведении
косметологических
процедур, маникюра
или педикюра



при инъекциях
наркотиков

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

В большинстве случаев гепатит С протекает бессимптомно. Возможно появление таких признаков, как



слабость, повышенная
утомляемость



головная боль



кожный зуд



пожелтение
белков глаз

ЧЕМ ОПАСЕН ГЕПАТИТ С?



Фиброз
(формирование
рубцовой ткани
внутри печени)



Цирроз
(рубцовая ткань
заменяет
здоровую)



Рак печени
(формирование
злокачественной
опухоли)

Всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить обследования.

КАК ВЫЯВИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?



Гепатит С можно диагностировать с помощью исследований:

- анализы крови на инфицирование в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;
- биохимический анализ крови;
- УЗИ органов брюшной полости и другие исследования.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ С?

Да! Прием курса противовирусных препаратов полностью удаляет вирус гепатита С из организма человека. Обратите внимание, что такое лечение имеет много особенностей, поэтому назначать лекарства должен только врач.



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ,

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ГЕПАТИТ С?



Можно ли здороваться за руку и обнимать инфицированного человека?

Да! Заразиться таким образом невозможно.



Нужно ли обследовать всех членов семьи инфицированного?

Заразиться при бытовом контакте в большинстве случаев нельзя, но при половых контактах супругов такой риск существует. Поэтому партнеру инфицированного человека необходимо сдать кровь на антитела к вирусу (anti-HCV). Также в обследовании нуждаются те, кто контактировал с кровью больного гепатитом С, и дети, рожденные от инфицированных матерей.



Можно ли готовить еду для членов семьи при гепатите С? Что если человек порежется во время приготовления пищи?

Можно! Даже если из-за случайного пореза капля крови попадет в еду, никто не заразится: ферменты пищеварительной системы уничтожат вирус.



Можно ли заразить(ся), если есть из одной тарелки или пользоваться общими столовыми приборами?

Нет! Вирус не передается при совместном использовании посуды или столовых приборов



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ,

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ГЕПАТИТ С?



Можно ли заразиться, если пользоваться общими маникюрными принадлежностями?

Да! Случается, что частицы крови остаются на поверхности инструментов. В случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Поэтому все члены семьи должны иметь строго индивидуальные маникюрные принадлежности и такие предметы личной гигиены, как бритвы и пинцеты.



Какова вероятность заразиться половым путем?

Для защиты от заражения рекомендуется использование презерватива.



Заразится ли будущий ребенок от мамы? Насколько заболевание опасно для ребенка?

Передача гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит редко. Сам вирус не влияет на развитие плода. Однако женщинам рекомендуется обследоваться на наличие вируса незадолго до планируемой беременности.



Нужно ли говорить врачам, например, стоматологу, об инфицировании?

Обязательно! Стоит сообщать об этом всем врачам, а особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.



Какой диеты придерживаться при гепатите С?

В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по диете не существует. Но всем инфицированным крайне важно полностью отказаться от алкоголя! А необходимость в диете возникает только на поздней стадии гепатита С – при циррозе печени.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU