**Профилактика вирусных гепатитов**

Для всех типов инфекции гепатита существует ряд правил, соблюдение которых поможет избежать попадания патогенных клеток в организм. Рассмотрим их детальнее.

1. Главный фактор риска – некипяченая вода. Ее нельзя пить, не рекомендовано мыть в ней овощи и фрукты без последующей термической обработки. Залог здоровья и защиты от гепатита А – чистая вода, которая подвергалась нагреванию в 100°C.
2. Общее правило безопасности – избегание контактов с биологическими жидкостями чужих людей. Чтобы уберечь себя от заражения гепатитом С и В, в первую очередь нужно соблюдать осторожность при попадании чужой крови на открытые ранки, слизистую оболочку и пр. В микроскопических дозах кровь может быть на бритвах, ножницах, зубных щетках и прочих предметах гигиены. Поэтому не стоит использовать их совместно с кем-то.
3. Меры для профилактики заражения обязаны принимать во всех медицинских учреждениях. Но в случаях, если вы делали эндоскопию или же вы посещали стоматолога лет 10 назад, нужно провериться. Поскольку в то время борьба с вирусными гепатитами не была организована на столь высоком уровне и небольшой риск существует по сегодняшний день.
4. Никогда не используйте повторно шприцы и иглы, а также соблюдайте стерильность состояния инструментов, которыми вы собираетесь наносить [**татуировку**](http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/types-tattoos.html) или делать **[пирсинг](http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/pirsing.html)**. Помните – гепатит очень долго живет в открытом пространстве. В отличие от вируса **[СПИДа](http://mirsovetov.ru/a/medicine/diseases/what-aids-and-hiv.html)**, он может сохраняться до нескольких недель на любых поверхностях.
5. В основном гепатит В передается путем полового контакта, но таким методом возможно и попадание вируса С. Поэтому принимайте максимальные меры предохранения при интимных связях любой формы.
6. Вирусная инфекция передается также от матери к ребенку при родах, в период беременности или лактации. Можно избежать инфицирования малыша при должной медицинской бдительности, соблюдении приема определенных препаратов и норм гигиены. Но лучше всего провести вакцинацию, поскольку пути заражения могут оставаться неизвестными.

Это общие нормы и правила, которые помогут собрать воедино основные факторы и риски заражения. Но стоит также рассмотреть отдельно меры профилактики каждого вирусного типа, чтобы иметь полную картину действий по предостережению.

## Профилактика гепатита А

Инфекционное заболевание, называемое в народе «желтуха» или «болезнь Боткина», появляется через попадание в организм вируса А. Это достаточно распространенная проблема, нередко встречающаяся среди подростков и детей. Симптоматика проявлений следующая: рвота, тошнота, повышенная [**температура тела**](http://mirsovetov.ru/a/medicine/diseases/how-bring-down-heat.html), недомогание, потеря аппетита, темный цвет мочи, появление желтоватого оттенка белка глаза и кожи.

Этот гепатит заражает клетки печени, попадая в организм с некачественной водой, немытыми овощами, руками, а также при близком контакте с зараженными пациентами.

Для гепатита А период инкубационной адаптации составляет 21-28 дней, после чего наступает продромальная стадия, когда повышается температура, появляется рвота, [**кашель**](http://mirsovetov.ru/a/medicine/diseases/treatment-cough.html), светобоязнь, [**мигрень**](http://mirsovetov.ru/a/medicine/diseases/migraine-treatment.html) и изменение цвета кожи. На этом этапе нужно незамедлительно обратиться к врачу, если это не было сделано ранее.

Для профилактики «желтухи» необходимо:

* тщательно мыть руки после посещения улицы и туалета;
* избегать употребления воды из сомнительных водоемов;
* обдавать кипятком овощи и фрукты перед их употреблением;
* поддерживать чистоту в помещениях.

## Меры профилактики при гепатите В

Возбудители гепатита В представляют собой разновидность ДНК-содержащего вируса, который заражает клетки печени. Это более серьезное заболевание, которое передается такими путями:

* при донорском переливании крови;
* от матери к ребенку;
* совместным использованием гигиенических приборов (бритв, [**зубных щеток**](http://mirsovetov.ru/a/housing/cleaning-agents/toothbrush.html), ножниц);
* применением нестерильных медицинских инструментов.

Срок инкубационной адаптации может длиться до 120 дней. А первые стадии заболевания обычно протекают малозаметно – появляется тошнота, боли в правом подреберье, тяжесть в желудке, пропадает аппетит и болят суставы.

Форма острого проявления гепатита В может быть как безжелтушная, так и желтушная, но нередко она переходит в хроническую стадию. Признаками такого осложнения является: слабость, кровоточивость десен, частые гематомы и незначительное увеличение печени.

Чтобы избежать попадания вируса необходимо:

* предохраняться при половом контакте презервативом;
* избегать употребления наркотических средств и случайных интимных связей;
* не использовать чужие маникюрные наборы, пинцеты, ножницы или бритвы.

## Как предотвратить заражение гепатитом С?

Наиболее тяжелая форма заболевания – это заражение гепатитом С. Данная разновидность патогенных клеток имеет однонитчатую линейную РНК и может формировать разные субтипы, генотипы. Особенность болезни – скрытое и длительное развитие, а затем – стремительный переход в цирроз печени.

Пути передачи вируса – от матери к ребенку, через кровь, незащищенные половые связи или нестерильные медицинские инструменты. Симптомами заболевания выступают: вялость, потеря аппетита, боли в правом подреберье и быстрая утомляемость.

Профилактика заражения клетками гепатита С аналогична с мерами предосторожности для вирусного возбудителя В.

## Профилактические действия при гепатите D

Этот вирус также называют паразитом, поскольку он не может находиться без оболочки возбудителя гепатита В. Так он размножается в организме человека и нередко протекает в виде заражения сразу 2-мя типами патогенных клеток. Пути его передачи будут аналогичны родственному возбудителю:

* через незащищенный половой контакт;
* от матери к плоду;
* через кровь.

Хроническая форма поражения гепатитом D проявляется в слабости, беспричинном ознобе, увеличении печени, возникновении сосудистых звездочек на спине, лице или плечах.

Профилактика заражения одна – вакцинация и избегание попадания чужой биологической жидкости в организм.

## Меры предосторожности с гепатитом Е

Этот вид инфекции передается аналогично гепатиту А, т.е. орально-фекальным путем. Протекание болезни начинается с общей слабости, расстройств [**пищеварения**](http://mirsovetov.ru/a/medicine/drug/improvement-digestion.html), усталости тела, иногда может повышаться температура.

Осложнением при гепатите Е выступает появление геморрагического синдрома и острой почечной недостаточности. Но особая опасность инфекции заключается для беременных женщин, поскольку это может привести к гибели плода и кровотечениях при рождении.

Профилактика заболевания следующая:

* улучшение санитарных и гигиенических норм;
* термическая обработка пищи;
* очистка и кипячение питьевой воды;
* тщательное мытье рук после туалета или улицы.