**Методические рекомендации для населения по профилактике вирусного гепатита С**

**Что такое гепатит С?**

Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать гепатит, например, употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно или в ходе лечения с ним справиться, и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значить заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек, инфицированных гепатитом С. у каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет.

**Что важно знать о вирусе гепатита С?**

Вирус – это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа. Вирусы могут размножаться только в жтивых клетках. Вне живого организма вирусы как правило быстро погибают.

Вирус гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую кислоту, или РНК), окруженный белковой оболочкой и дополнительной внешней оболочкой. В результате размножения вируса в клетках печени человека (гепатоцитах) нарушается их функция и они могут погибнуть, а вышедшие из них вирусы продолжают поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами HCV,что означает Hepatitis C Virus – вирус гепатита С.

**Как можно заразиться вирусом гепатита С?**

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на повреждённую кожу (слизистые оболочки) другого человека.

Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при проведении медицинских манипуляций, нанесение татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если при этом используется нестерильные иглы или другие инструменты.

В домашних условиях заразиться можно при совместном использовании с другими членами семьи общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание.

Вирус гепатита С редко, но может передаваться половым путём и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

**Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?**

1. За проведением косметологических процедур, в том числе нанесением татуировок, пирсинга обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют стерильные инструменты (одноразовые или многоразовые).
2. 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.
3. Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).
4. Перед планированием беременности семейной паре рекомендуется пройти обследование в том числе на вирус гепатита С.

**Как проявляется заболевание?**

Гепатит С можно выявить только с помощью комплекса специальных исследований, которые условно можно разделить на 3 группы:

1. анализы крови, которые указывают на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;
2. анализы крови, которые отражают воспаление печени, а также функцию печени;
3. исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других органов брюшной полости (УЗИ и другие инструментальные исследования).

Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антитела, которые вырабатываются в организме в ответ на появления вируса. Для обозначения антител чаще используется приставка anti -. Полностью это выглядит так: anti – HCV. Если у человека положительный результат анализа на anti – HCV, то этого недостаточно, чтобы установить диагноз гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать анализ крови на PHK вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие вируса в организме человека и используется для подтверждения заболевания. Количественный анализ позволяет определить концентрации вируса в крови и проводится некоторым пациентам перед назначением противовирусной терапии.

**Что делать при подозрении на заражение вирусом гепатита С или выявлении антител к вирусу?**

Если есть обоснованные подозрения на заражение вирусом гепатита С, а также, если в результате лабораторного исследования обнаружены антитела к вирусу гепатита С или PHK вируса гепатита С, необходимо сразу обратиться в медицинскую организацию. Врач примет решение о необходимости дальнейшего обследования и лечения.

**Можно ли вылечить хронический гепатит С?**

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием! Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. большинству пациентов в настоящее время может быть назначен прием таблетированных препаратов в течении 2-3 месяцев. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначить препараты должен только врач. Человек, который вылечился от гепатита С, больше не может заразить других людей.

**Что ещё важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?**

- Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях,

совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья, поцелуях (при отсутствии повреждений кожи и слизистых оболочек).

- Если у кого – либо из членов семьи или совместно

проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С, всем, у кого был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу, и далее, однократно через 30 календарных дней – не реже 1 раза в год.

- Передача вируса гепатита С от матери к ребёнку возможна, но происходит нечасто. Вирус гепатита С не влияет на развитие плода.

- Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, к которым обращаетесь для обследования и лечения.

- Всем, инфицированным вирусом гепатита С людям, необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует более быстрому повреждению печени.

- При хроническом гепатите С и нормальной функции печени особых рекомендаций по питанию нет. Специальная диета необходима только на поздней стадии гепатита С, при выявлении цирроза печени.

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

Источник: Методические рекомендации Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Орловской области







