**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 с ним справиться и вирус

продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую

форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. 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 живых клетках. Вне живого организма

вирусы как правило быстро погибают.

Вирус гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую

кислоту, или РЕЕК), 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 продолжат

поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами ИСУ,

что означает Hepatitis С 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 поврежденную кожу (слизистые

оболочки) другого человека.

Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих

инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге,

проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах

используются нестерильные иглы или другие инструменты.

В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями),

маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. Частицы крови

могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может

попасть в ранку и вызвать заболевание.

Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во

время беременности или родов.

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

1) Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных ко смето логических

процедур, а в случае 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.

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 женщинам рекомендуется пройти обследование на

вирус гепатита С.

**Как проявляется заболевание?**

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует

себя на протяжении длительного времени хорошо и как правило не может назвать период,

когда его самочувствие ухудшалось (что могло бы свидетельствовать о начале

заболевания). На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются

неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в

крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер («белков глаз»), пожелтение

кожи и кожный зуд. Если хронический гепатит С остается не выявленным на протяжении

многих лет, и заболевание доходит до стадии цирроза печени, то возникают более

серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени: снижение массы тела,

накопление свободной жидкости в брюшной полости (асцит), кровотечение из вен

пищевода, нарушения функции мозга (энцефалопатия).

**Чем опасен гепатит С?**

При длительном течении заболевания (не протяжении многих лет) у инфицированного

человека происходит замещение нормальной ткани печени соединительной тканью

(фиброз печени). Это своего рода рубцовые изменения в результате хронического

воспаления. Конечной стадией фиброза является цирроз печени, при котором нарушается

структура ткани печени, а при тяжелом (декомпенсированном) циррозе страдает уже

функция органа. У некоторых пациентов на фоне цирроза печени может возникнуть

злокачественное новообразование (гепатоцеллюлярная карцинома), поэтому всем людям с

хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые

обследования.

У некоторых пациентов возникают внепеченочные проявления хронического гепатита С в

виде заболеваний почек, кожи, щитовидной железы, нарушений в системе крови.

**Как выявить заболевание?**

Гепатит С можно выявить только с помощью 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 в печени, а также функцию печени;

3) исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других

органов брюшной полости.

Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антитела,

которые вырабатываются в организме в ответ на появление вируса. Для обозначения

антител чаще используется приставка anti-. Полностью это выглядит так: anti-HCV.

Антитела бывают двух классов - IgG и IgM (Ig - immunoglobulin - иммуноглобулин - это

латинское название антител). Основным классом антител являются anti-HCV IgG, которые

вырабатываются как при остром, так и при хроническом гепатите С. Анализ на anti-HCV

IgG (иногда указывают только anti-HCV) проводится всем пациентам, когда хотят

проверить, есть ли у них гепатит С. Эти антитела также встречаются у тех, кто ранее

переболел гепатитом С и выздоровел самостоятельно или у тех, кто вылечился в результате

приема специальных противовирусных препаратов. Поэтому, если у человекаположительный анализ на anti-HCV этого недостаточно, чтобы установить диагноз

гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать

анализ крови на РНК вируса. Существуют качественный и количественный анализы на

РНК вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие

вируса в организме. Количественный - на его уровень, то есть концентрацию в крови.

Необходимые для диагностики гепатита С лабораторные и инструментальные

исследования назначаются врачом.

**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 нестоящее

время может быть назначен прием таблетированных препаратов в течение 2-3 месяцев. Но

важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать

препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не

может заразить других людей.

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

* Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.
* Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С (anti-HCV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-HCV) и РНК вируса гепатита С.
* Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям, рожденным от инфицированных вирусом гепатита С матерей.
* При условии стабильных моногамных отношений в семье риск заражения вирусом гепатита С невысок. Но для полного исключения инфицирования рекомендуется использование презервативов.
* Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто. Вирус гепатита С не влияет на развитие плода. Инициирование вирусом гепатита С не влияет на способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление грудью разрешается.
* Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.
* Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует более быстрому повреждению печени.
* В ранние периоды заболевания никаких 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 при контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки или поверженную кожу другого человека, что может привести к заражению.





