

Библиотечка
тинейджера



БЕЗОПАСНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

АЗБУКА ГЕПАТИТОВ



ЮНИТУС

unicef 



Данное издание разработано и подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в рамках проекта «Розбудова потенціалу неурядових організацій з питань профілактики ВІЛ/СНІД, лікування та догляду людей, які живуть з ВІЛ».



Врачи сегодня много говорят о вирусных гепатитах. Что это за болезни?

Название «гепатит» произошло от греческого слова *hepatos*, что означает «печень» – орган, по которому наносит удар эта болезнь. Воспаление печени может быть неинфекционным (например, при злоупотреблении алкоголем или воздействии токсинов) или вирусным.

Различные вирусы и, соответственно, вызываемые ими гепатиты, принято обозначать латинскими буквами (А, В, С и т.д.).

Вирусные гепатиты могут проявляться различ-

но, но их основные симптомы – желтуха и боли в правом подреберье.

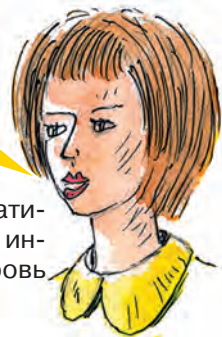
Гепатит А или болезнь Боткина – это самая распространенная форма вирусного гепатита. Наиболее характерный путь передачи вируса гепатита А – это бытовые контакты между людьми (недаром бытует название «болезнь грязных рук») и употребление в пищу продуктов или воды, зараженных фекальным материалом. Почти идентичен гепатиту А и гепатит Е, но распространен он больше в странах Азии и Африки.

Основная мера профилактики гепатитов А и Е – соблюдение гигиенических норм. Чтобы защитить себя, необходимо придерживаться простых правил:

- ◆ не употреблять некипяченую воду;
- ◆ всегда мыть фрукты и овощи;
- ◆ следить за чистотой посуды для еды;
- ◆ всегда мыть руки перед едой и после посещения туалета.

Далее по алфавиту идут буквы В, С и так далее. В чем особенности этих вирусов?

Следующая группа вирусных гепатитов – В, С и D – это уже не кишечные инфекции, они передаются через кровь



и другие биологические жидкости (слюна, сперма, грудное молоко).

Для инфицирования достаточно мельчайшей капельки крови, использования общей зубной щетки или бритвы. Существует риск инфицирования и при проведении косметических процедур: прокалывании при пирсинге, нанесении татуировок.

При остром **гепатите В** больной становится «угрозой» для окружающих за 2-8 недель до появления признаков заболевания и остается таковым до полного выздоровления.

Для профилактики этого гепатита применяют вакцинацию, которая проводится, как правило, на первом году жизни.

Гепатит С, или посттрансфузионный гепатит, также долгое время не проявляет себя. Но вирус присутствует в организме, повреждая печень и вызывая ее хроническое воспаление. Это очень коварное заболевание. На данный момент вакцины против гепатита С, к сожалению, не существует.

Гепатит D отличается от всех остальных форм вирусного гепатита тем, что его вирус не может размножаться в организме человека самостоятельно, ему нужен «вирус-помощник», которым становится вирус гепатита В. Когда эти два вируса сосуществуют в организме человека, возникает тяжелая форма заболевания, которую врачи называют суперинфекцией.

Течение этой болезни напоминает течение гепатита В, но осложнения встречаются чаще и протекают тяжелее.

Как можно защитить себя от гепатитов В и С?

Для этого необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- ◆ **Во время секса (вагинального, орального, анального) обязательно используй презерватив.**
- ◆ **На прием к врачу-гинекологу бери одноразовый комплект для осмотра.**
- ◆ **Пользуйся индивидуальными предметами личной гигиены (зубной щеткой, бритвенным станком, маникюрными принадлежностями).**
- ◆ **Если ты решила сделать тату или пирсинг, обратись к опытному мастеру, который использует одноразовые иглы и перчатки, продезинфицированный инструмент.**
- ◆ **Оказывая помощь пострадавшему с кровотечением, пользуйся резиновыми перчатками.**
- ◆ **Пользуйся стерильными шприцами, иглами. Лучше всего – новыми одноразовыми. Если их нет, то тщательно продезинфицируй инструменты, бывшие в употреблении!**



Помни, что вирус гепатита С погибает при температуре 100° С только за 45 минут.

- ◆ **Если ты употребляешь наркотики, то постарайся прекратить их употребление. Особенно это касается инъекционных наркотиков.**

Если все-таки колешься, то используй только свои шприцы, фильтры и посуду для приготовления растворов.

Вирус гепатита может находиться не только в шприцах, иглах, ложках, но и в малейших следах крови, оставшихся после инъекции.

- ◆ **Вирусы гепатитов могут передаваться через мелкие ранки, например, на руках.** Избегай каких-либо контактов с чужой кровью!



Что делать, если обнаружила у себя симптомы гепатита?

При малейшем подозрении необходимо обратиться к врачу, имеющему практический опыт лечения гепатитов, и следовать его рекомендациям.

Для поддержания здоровья при гепатите придерживайся следующих советов:

- ◆ **Ограничь физические нагрузки (подъем тяжестей).**
- ◆ **Не переохлаждайся и не перегревайся! Откажись от походов в сауну, ограничь время пребывания на солнце.**
- ◆ **Не употребляй алкоголь!** Это правило относится не только к водке, но и к вину, шампанскому, пиву.



Не употребляй наркотики, никотин!

- ◆ **Исключи из своего меню все жирное, жареное, пряное и острое, копчености.** Блюда должны быть отварными, паровыми или запеченными в духовке.
- ◆ **Ограничь употребление консервов.**
- ◆ **Откажись от слишком холодной и от слишком горячей пищи.**
- ◆ **Чтобы не перегружать печень, питайся небольшими порциями не менее 5-6 раз в день.**
- ◆ **Не пей крепкий чай, кофе, газированные напитки.**
- ◆ **Пей много чистой воды.**

**В вопросах здоровья доверяй
врачу-специалисту, а не советам подруг!
Помни: ты имеешь право на сохранение
в тайне информации об обращении
в медучреждение, о состоянии здоровья,
диагнозе и других сведениях, полученных
при обследовании и лечении.**

**Куда я могу обратиться для того,
чтобы пройти обследование и
задать дополнительные вопросы?**

- ◆ К врачу-терапевту по месту жительства.
- ◆ Николаевский областной центр профилактики и лечения больных СПИДом, врач-инфекционист, тел. 24-10-98.
- ◆ НБФ «Юнитус», тел. 71-32-08.

Консультант: заведующая поликлиническим отделением Николаевского областного центра профилактики и лечения больных СПИДом врач-инфекционист **Л. Ф. Бузовская.**

Художник: В. М. Пустильник.

Распространяется бесплатно.

Вывод форм и печать типографии ООО «Баланс-Клуб».
49047, Украина, г. Днепропетровск, пер. Станкостроительный, 4.

Заказ №

Тираж 500.