Автор: admin
01.04.2014 19:51 -

Как не заболеть гепатитом?

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГЕПАТИТОМ А?

Гепатит А является одним из самых распространенных заболеваний.
Это тяжелое заболевание, которое вызывается вирусом и поражает, в основном, печень. Сопровождается желтухой, рвотой, диареей, слабостью.

Вирус гепатита А выделяется из организма через кишечник, с испражнениями больного, инфицируя воду и почву, попадая на руки нечистоплотного человека, а с них на предметы обихода и в пищу. Путь заражения этим заболеванием такой же, как и при кишечных инфекциях. Следует отметить, что широкому распространению гепатита А способствуют два обстоятельства.

Во-первых, вирус гепатита А значительно более устойчив к воздействию солнечных лучей и дезинфекционных средств и кипячению, чем возбудители других кишечных инфекций.

Во-вторых, наиболее опасен для окружающих больной до появления у него желтухи. В этот период он выделяет наибольшее количество вирусов, хотя на первый план выступают либо диспепсические явления, либо гриппоподобные: повышение температуры, головная боль, вялость, насморк, кашель.

Больные с безжелтушными и бессимптомными формами представляют наибольшую опасность для окружающих. Таким образом, внешне здоровый человек может служить источником опасности для окружающих.
Известно, что употребление алкоголя служит благоприятным фоном для распространения вирусных гепатитов.
Профилактикой гепатита А во многих странах мира, в том числе и в России, является вакцинация.

Предупреждение заболевания сводится к соблюдению легко выполняемых

гигиенических правил. И очень обидно, что именно нарушение этих весьма простых гигиенических требований в основном и приводит к широкому распространению гепатита А.

Чтобы избежать заражения гепатитом А, необходимо:
- тщательно соблюдать правила личной гигиены;
- тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета и перед едой (как показывают наблюдения, достаточно один раз не вымыть руки перед едой – и болезнь неизбежна);
- не пить некипяченую воду из открытого водоема – реки, пруда; не мыть ею фрукты и овощи;
-овощи и фрукты перед едой обязательно обмывать проточной водой, а затем промывать кипяченой;
- соблюдать чистоту во время приготовления и хранения пищи;
- хранить сырые продукты так, чтобы они не соприкасались с готовыми блюдами;
- не купаться в тех местах, где есть запрещающие надписи;
- не загрязнять водоемы;
- систематически убирать и проветривать жилище.

МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ «НЕТ» ГЕПАТИТУ В?

Несмотря на то, что это заболевание угрожает жизни сотен тысяч людей и в 100 раз более заразно, чем СПИД, многие мало знают об этой болезни. И даже не подозревают, что гепатит В может стать очень серьезным заболеванием, а в некоторых случаях и смертельным.

Гепатит В – вирусное заболевание, основным источником которого являются лица с хроническими формами и носители вируса, а также больные острым гепатитом В. Любой человек при контакте с инфицированным больным может заразиться гепатитом В. Новорожденные дети могут заразиться от матери. Можно заразиться половым путем, при пользовании инфицированным шприцем, при порезах, открытых ранках на теле, при прямом контакте с кровью или выделениями больного. Вирус может проникнуть через радужную оболочку глаз или через рот. Этот вирус распространен во всем мире, и огромное количество людей во всех странах являются его носителями.

Вирус гепатита В проникает в клетки печени и может вызвать ее воспаление. Его можно обнаружить во всех жидких средах организма, особенно в крови. Обнаруживается он

даже в человеческой слюне. Вирус обладает высокой жизнестойкостью, даже вирус СПИДА не столь жизнеспособен.

Инкубационный период составляет от 30 дней до 6 месяцев.

У большинства людей заболевание начинается с кратковременного периода плохого самочувствия, напоминающего грипп, иногда сопровождающегося тошнотой и рвотой. Острая форма болезни протекает тяжело, с желтухой, проявляющейся в первую очередь желтоватым окрашиванием белков глаз, болями в животе и потемнением мочи. Очень часто заболевание протекает в безжелтушной форме, и диагностируется уже после завершения острой стадии, во время перехода острой формы в хроническую или в стадию носительства вируса.

Часть больных, инфицированных вирусом гепатита В, полностью выздоравливает, а другие становятся хроническими носителями вируса В. Хроническая стадия инфекции длится много лет и приводит к серьезным осложнениям.

Самыми тяжелыми осложнениями вирусного гепатита В являются цирроз печени и рак. Цирроз печени возникает в результате замещения нормальной ткани печени соединительной (рубцовой) тканью, и при этом нарушается свободное прохождение крови через печень. Вследствие чего развивается асцит (накопление жидкости в животе).

Помните! Вирус очень легко распространяется, достаточно от 10 до 100 частиц вируса для заражения. От острой инфекции и ее последствий ежегодно в мире погибает огромное количество людей.

Самым эффективным способом специфической защиты от гепатита В является вакцинопрофилактика. Вакцинация защищает организм человека от проникновения вируса гепатита В. Вакцина стимулирует образование в организме антител против вируса, которые защищают человека от заражения гепатитом В и возможности развития заболевания.

Мы не должны подвергать себя опасности, которую несет в себе гепатит В. Профилактика заражения и распространения вирусных гепатитов состоит в соблюдении гигиенических норм и безопасного поведения каждого из нас.

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник