******

***ВИЧ/СПИД И ГЕПАТИТЫ***

Что такое ВИЧ/СПИД? Что такое вирусные гепатиты? Как не заразиться гепатитами В и С? Где можно обследоваться на гепатиты? Что делать, если у Вас хронический гепатит В или С?

***ЧТО ТАКОЕ ВИЧ/СПИД?***

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека.

ВИЧ-инфекция — неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная система человека. ВИЧ-инфицированный может выглядеть здоровым и чувствовать себя хорошо на протяжении длительного времени, будучи при этом носителем инфекции.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — последний этап болезни, который сопровождается резким похуданием, длительными лихорадками, поносами, полным угнетением иммунной системы, на фоне которого развиваются различные инфекционные заболевания и злокачественные опухоли.

ВИЧ может передаваться такими же путями, как и вирусные гепатиты, поэтому при рискованном поведении один человек может заразиться несколькими вирусными инфекциями.

***ГЕПАТИТЫ В И С***

***ЧТО ТАКОЕ ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ?***

Вирусные гепатиты — это группа инфекционных болезней, наиболее опасные из которых — гепатиты В и С.

Вирусные гепатиты передаются:

-парентеральным путем (через кровь: при внутривенном потреблении наркотиков, переливании крови, контакте с кровью в быту);

-при половых контактах;

-вертикальным путем: от матери ребенку.

Вирусы гепатитов В и С могут длительно сохраняться в организме, вызывая хронический гепатит, цирроз или рак печени. Поэтому заразившиеся вирусами В и С люди должны следить за своим здоровьем, обязательно обследуясь у инфекциониста.

***КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ГЕПАТИТАМИ В И С?***

Как не заразиться при половом контакте?

Вирус гепатита В активно передается половым путем, риск заражения вирусом гепатита С при половом контакте меньший. Риск заражения выше при наличии воспалительных заболеваний половых органов (даже незаметных, что часто бывает у женщин), при травматизации слизистой половых органов, при анальном сексе. Риск инфицирования несколько выше для женщины, чем для мужчины. При оральном сексе также существует опасность заражения, При случайных половых контактах или контактах с зараженным вирусом В человеком необходимо использовать презервативы.

Если Ваш половой партнер или член Вашей семьи - носитель вируса В, то Вы можете защитить себя от заражения, привившись вакциной против гепатита В.

Как не заразиться в быту, от члена семьи?

Иногда регистрируется бытовая передача, связанная с попаданием микрочастиц крови через бритвенные, маникюрные принадлежности, зубные щетки и расчески. Поэтому у людей, инфицированных вирусами В или С, должны быть индивидуальные предметы личной гигиены.

Можно ли заразиться через поцелуи?

Нет, ласки и поцелуи с человеком, зараженным гепатитами В или С, не опасны. Также безопасно использовать любые вещи, которые не контактируют с кровью (кроме упомянутых ранее предметов личной гигиены).

Как не заразиться при введении наркотиков?

Не употребляйте наркотики! Внутривенное использование наркотиков максимально опасно, так как любое нестерильное оборудование для инъекции может иметь невидимые частички крови носителей вирусов гепатита. Даже однократное введение загрязненного наркотика (чтобы «побаловаться») приводит к инфицированию вирусами В или С, которые, возможно, останутся с Вами уже на всю жизнь. Практически 80% людей со стажем употребления внутривенных наркотиков более года инфицированы вирусами гепатитов В или С.

Если Вы принимаете наркотики, то помните, что менее опасно пользоваться новыми шприцами и иглами. Всегда имейте запас чистых шприцев. Не применяйте использованные чужие или неизвестные инструменты. Если Вы применяете инструменты повторно — прокипятите их не менее 15 минут.

Как не заразить матери своего ребенка?

Вирусы гепатита В и С могут передаваться от матери ребенку в период беременности и родов (гепатит С — в 5% случаев, гепатит В — чаще). Дети, родившиеся от зараженных гепатитами матерей, должны наблюдаться у врача около полутора лет. Против гепатита В все дети в роддоме получают защитную вакцинацию.

Можно ли заразиться в больнице?

Очень редко. В настоящее время вся кровь, используемая в медицине, проходит обязательное тестирование на наличие вирусов В и С.

Можно ли заразиться несколькими вирусами сразу?

Гепатиты В, С и ВИЧ-инфекция имеют общие пути передачи, поэтому при рискованном поведении один и тот же человек может заразиться всеми этими инфекциями.

***ГДЕ МОЖНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ НА ГЕПАТИТЫ?***

Сдать анализы на наличие вирусов гепатита можно в любой поликлинике после консультации у участкового терапевта или инфекциониста. Консультация позволит врачу определить, насколько высока Ваша степень риска заражения, в какие сроки нужно провести анализ (и нужен ли повторный анализ через некоторое время), а также вместе с Вами обсудить, как можно избежать риска инфицирования в дальнейшем.

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ В ИЛИ С?***

Часто наличие вирусов гепатита (особенно гепатита С) ничем человека не беспокоит. Но опасность состоит в том, что у некоторых людей через годы может развиться цирроз или рак печени. Более стремительно цирроз прогрессирует у тех, кто употребляет наркотики, алкоголь, заражен ВИЧ. Человеку с гепатитами В или С нужно беречь свою печень.

Отказ от алкоголя является первым важным шагом в этом направлении. Алкоголь — токсическое для печени вещество, и его употребление необходимо ограничить в первую очередь. Опасная доза алкоголя: свыше 30-50 мл 40% этилового спирта (водки) или более 1 стакана сухого вина или пива в сутки. Менее опасно позволить себе алкоголь в виде некрепких напитков и в небольшом количестве, нежели выпить больше вышеуказанной нормы несколько раз в месяц. Категорически запрещается употребление самогона и «дешевых» суррогатных вин.

Следует ограничить применение многих лекарств и, конечно, наркотиков. Наркотические вещества и добавляемые в процессе их приготовления растворители (ацетон и др.) — мощные печеночные токсины. Особенно опасны для печени «черные» маковые отвары.

При прекращении употребления алкоголя и наркотиков изменения в печени (особенно не зашедшие далеко) могут уменьшаться — функции печени восстанавливаются.

При хронических гепатитах важно не голодать, питаться вовремя и полноценно.

Необходимо соблюдать нормальную продолжительность сна, избегать стрессов и вести здоровый образ жизни.

Обязательно нужно проходить врачебный осмотр и обследования (биохимический анализ крови, УЗИ печени и некоторые другие). Врач определит, необходимо ли Вам лечение гепатита, какое и когда. Если у Вас имеется вирус гепатита С, целесообразно привиться против гепатита В.