***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 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 HСV, 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 проведении медицинских манипуляций,

нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или

педикюра, если при этом используются 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 передается половым путем 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 нанесение 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?**

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,

потемнение цвета мочи, обесцвечивание кала, 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 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 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 аnti-HCV IgG, которые вырабатываются как при остром, так

и при хроническом гепатите С. Анализ на аnti-HCV IgG (иногда указывают только аnti-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

человека положительный результат анализа на аnti-HCV, то этого недостаточно, чтобы установить

диагноз гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать

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

РНК 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 РНК 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 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 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 и/или совместно проживающих людей обнаружены

антитела к вирусу гепатита С (аnti-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 непосредственно после обнаружения инфицирования и далее однократно

через 30 календарных дней.

Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям в возрасте

4-6 месяцев, 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. Инфицирование вирусом гепатита С не влияет на

способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление

грудью при гепатите С разрешается.

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 поверженную кожу другого человека, что может

привести к заражению.