**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 продолжат
поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами HCV,
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 косметологических
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
не специфические 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 апй-НСУ 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 (апй-НСУ) или РНК вируса гепатита С, всем остальным
людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к
вирусу (апй-НСУ) 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.