***«Як вберегтись від гепатитів: шляхи передачі і профілактика»***

Гепатит – це захворювання печінки запального характеру, як правило, вірусного походження.

Вірусний гепатит А (застаріла назва - хвороба Боткіна, хвороба брудних рук) – це  гостра інфекційна хвороба з фекально-оральним механізмом передачі інфекції, переважним ураженням печінки і травного каналу.

Гепатит B і C - 2 основних типи з 5 різних інфекцій гепатиту - є причиною 96% всіх випадків смерті від гепатиту. Близько 325 мільйонів людей у ​​світі живуть з хронічною інфекцією, викликаною вірусом гепатиту B або вірусом гепатиту C.

**ЯК ПРЕДАЄТЬСЯ ГЕПАТИТ А**

Гепатит А може передаватись:

* від людини до людини (після контакту з хворим);
* через воду та харчові продукти;
* предмети побуту та брудні руки
* недотримання правил особистої гігієни

Для вірусного гепатиту А  характерні спалахи які найчастіше реєструються в організованих колективах (особливо дитячих дошкільних та навчальних закладах). Після перенесеного захворювання формується стійкий, досить тривалий імунітет.

**ПРОФІЛАКТИКА ГЕПАТИТУТ А**

Важливу роль у попередженні виникнення та розповсюдженості гепатиту А відіграє громадська свідомість та дотримання правил особистої гігієни.

Як уникнути зараження вірусом гепатиту А:

- використовувати для пиття та миття посуду лише перекип`ячену воду (воду кип’ятити не менше 10 хв., дати відстоятися);

- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання;

- при неорганізованому відпочинку для пиття та приготування їжі мати з собою запас питної води (краще бутильовану);

- перед споживанням овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, для споживання дітьми – обдати окропом;

- строго дотримуватись правил особистої гігієни – обов`язково мити руки з милом перед приготуванням та вживанням їжі, після кожного відвідування туалету;

**ЯК ПРЕДАЄТЬСЯ ГЕПАТИТ В**

Гепатит В може передаватись:

* при народженні від матері до дитини;
* через незахищені статеві контакти;
* через маніпуляції, пов'язані з контактом з кров'ю (татуювання, пірсинг тощо);
* через використання нестерильного ін'єкційного інструментарію при вживанні наркотиків.

Гепатит В є небезпечним і для працівників охорони здоров'я, які можуть мати травми від уколів голками при догляді за пацієнтами, інфікованими вірусним гепатитом В.

***Вірус гепатиту В не передається через столові прибори, при годуванні груддю, через обійми, поцілунки, рукостискання, кашель, чхання, ви не можете заразитись гепатитом В у басейні чи у інших подібних місцях.***

**ПРОФІЛАКТИКА ГЕПАТИТУТ В**

Найкращий та найбільш ефективний спосіб попередження інфікування гепатитом В - це вакцинація. Згідно з [Національним календарем щеплень](https://moz.gov.ua/immunization" \t "_blank), першу дозу вакцини проти гепатиту В дитина має отримати упродовж першої доби життя, другу – у 2 місяці, третю - у 6 місяців.

Передачі вірусу гепатиту В можна запобігти, дотримуючись простих правил:

* Уникайте контактів з кров’ю та рідинами організму інших людей
* Уникайте непотрібних ін’єкцій: вибирайте пероральні ліки замість ін'єкцій там, де це можливо
* Уникайте випадкових статевих контактів, завжди використовуйте презерватив
* Ніколи не діліться персональними бритвами чи зубними щітками, манікюрними ножицями та іншими засобами індивідуального користування
* Використовуйте тільки стерилізовані інструменти для тату і пірсингу

Вагітним жінкам, в яких діагностовано гепатит В, потрібно порадитися зі своїм лікарем про те, як запобігти передачі гепатиту до вашої дитини

**ЯК ПЕРЕДАЄТЬСЯ ГЕПАТИТ С**

Вірус гепатиту С в основному передається при контакті з інфікованою кров'ю чи біологічними рідинами інфікованої людини.

Найпоширеніші шляхи передачі гепатиту С:

* маніпуляції, пов'язані з контактом з кров'ю (татуювання, пірсинг тощо);
* використання не стерилізованих побутових та професійних приладів після інфікованої людини (зубні щітки, манікюрні ножиці, бритви тощо);
* використання нестерильного ін'єкційного інструментарію при вживанні наркотиків;
* при переливанні крові та її компонентів.

Можлива також передача інфекції під час незахищеного статевого контакту, але це відбувається набагато рідше. Крім того, гепатит С може передаватися від матері до дитини.

***Гепатит С не передається через грудне молоко, харчові продукти або воду, при побутових контактах, наприклад, обіймах, поцілунках і споживанні продуктів і напоїв спільно з інфікованою людиною***

**ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С**

Вакцини проти гепатиту C не існує, тому профілактика інфекції гепатиту С в основному залежить від маніпуляцій, що пов’язані з контактом з кров’ю.

Убезпечитись від гепатиту С використання виключно стерильного ін'єкційного обладнання і належна гігієна рук перед маніпуляціями, правильне і регулярне використання презервативів.

За даними ВООЗ, за допомогою противірусних препаратів можливо вилікувати понад 95% людей з інфекцією гепатиту С.

***Лікар-епідеміолог***

***Надвірнянського районного центру Іванна Болотова***