**ГЕПАТИТ. меры профилактики**

Гепатит – это воспалительное заболевание, разрушающее клетки печени и нарушающее ее функционирование.

Большинство случаев гепатита вызывается тремя типами вирусов.

Но нередко к нему приводят другие инфекции и воздействие токсинов. Например, алкоголя.

**Что такое печень?**

Печень – это **самый крупный орган** в организме, весит около 1,3 кг. Она состоит из четырех долей разного размера и формы и располагается в брюшной полости справа ниже диафрагмы.

У печени человека множество функций:
— Детоксикация – фильтрация вредных веществ из крови, таких как алкоголь.
— Накопление и сохранение полезных веществ. Например, [витаминов А](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitamin-a/), D, [К](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitamin-k/) и В12.
— Синтез аминокислот – «строительных блоков» белков.
— Производство пищеварительных ферментов – желчи.
— Поддержание оптимального уровня сахара в крови.
— Производство 80 процентов [холестерина](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kholesterin) в организме.
— Хранение гликогена и преобразование глюкозы в гликоген.
— Производство гормонов.

**Как гепатит влияет на печень?**

Гепатит способен вызвать нарушение функций печени, [цирроз](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/alkogolnaya-bolezn-pecheni/) и онкологические заболевания этого органа.

**Всегда ли гепатит вызывается инфекцией?**

Не все формы гепатита — инфекционные. Алкоголь, наркотики, некоторые химикаты и лекарственные препараты способны вызывать воспаление печени.

К воспалительным процессам может привести также нарушение обмена веществ или ожирение.

**Сколько видов гепатита существует?**

Есть пять основных типов гепатита, которые вызываются вирусами A, B, C, D и Е, а также редкие типы H и G. Чаще всего человеческий организм поражают первые три типа гепатита.

**Гепатит А**

Иногда его называют «болезнью грязных рук» или **«желтухой»**. Обычно его вирус передается с загрязненными пищевыми продуктами или водой и попадает в организм через пищеварительный тракт.

Симптомы гепатита А часто напоминают грипп. В ряде случаев он приводит к развитию желтухи – окрашиванию кожи и слизистых оболочек в желтоватый цвет. Дети переносят эту форму гепатита легче, чем взрослые.

Эта форма гепатита **полностью вылечивается** и не переходит в хроническую форму.

**Гепатит В**

Типичное заболевание, передающееся [половым путем](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/zachem-nuzhna-kontratseptsiya). Вызывается вирусом гепатита В и передается посредством контакта с инфицированной им спермой, кровью и другими жидкостями организма.

В мире насчитывается около 250 миллионов людей, зараженных гепатитом В.

**Пути заражения** гепатитом В:
— Незащищенный половой акт с инфицированным человеком.
— При использовании шприца, которым ранее пользовался инфицированный. Чаще всего таким способом заражаются люди, употребляющие наркотики.
— Совместное использование с инфицированным человеком бритвы или зубной щетки.
— При нанесении татуировки.

**Основной симптом** гепатита В – интоксикация организма из-за нарушения функций печени. Она вызывает подъем температуры, боли в суставах, повышенную утомляемость, слабость, нарушения сна. А при тяжелом течении болезни – даже нарушения сознания.

Вирус гепатита В переходит в **хроническую форму** и не излечивается полностью. Он наносит серьезные повреждения печени, из-за которых в ее клетках может начаться цирроз или формирование раковой опухоли.

**Гепатит С**

Эта форма гепатита обычно передается через **прямой контакт с кровью** зараженного человека – например, при повторном использовании одноразовых шприцев и нанесении татуировок.

Шансы заразиться гепатитом С при незащищенном половом контакте гораздо ниже, чем гепатитом В. Предполагается, что около 300 миллионов жителей Земли заражены гепатитом С, и эту форму заболевания считают типичной болезнью людей, страдающих [наркотической зависимостью](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/narkotiki-i-narkozavisimost).

Гепатит С нередко называют «ласковым убийцей», поскольку он способен маскироваться под другие заболевания. При нем редко случаются желтуха и подъем температуры. **Обычные симптомы** – слабость, расстройство пищеварения, депрессия.

Это заболевание у взрослых почти в 90 процентах случаев переходит в хроническую форму, которая нередко становится причиной развития цирроза и рака печени.

**Общие симптомы острой формы гепатита**:

— [Диарея](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/esli-zheludok-rasstroen)
— Повышенная утомляемость
— Потеря аппетита
— Незначительно повышение температуры
— Боли в мышцах и суставах
— Тошнота
— Слабые боли в животе
— Рвота
— Потеря веса

Если вы обнаружили у себя большинство этих симптомов, немедленно обратитесь к врачу.

**Как избежать гепатита А**:

— Мойте руки с мылом после посещения туалета.
— Не покупайте готовую еду с рук.
— Если вы не уверены в качестве воды, пейте только бутилированную – например, в путешествиях.
— Тщательно мойте овощи и фрукты. Незнакомые плоды по возможности очищайте от кожуры.

**Как предотвратить гепатит В и С**:

— Вовремя проходите вакцинацию.
— Выясните, не является ли ваш потенциальный половой партнер носителем вируса гепатита В.
— При половых контактах используйте презервативы.
— Не пользуйтесь чужими бритвами, [зубными щетками](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pravilno-vybrat-zubnuu-shhetku/) и маникюрными принадлежностями.
— По возможности воздержитесь от нанесения татуировок или делайте их в проверенных местах.
— Не употребляйте наркотики.

**Самое важное**

Самые распространенные формы гепатита – А, В и С. Первая форма передается через пищу и воду, гепатит В – в основном половым путем, а С – через кровь. Защититься от гепатита можно, соблюдая основные правила личной гигиены, пройдя вакцинацию, не употребляя наркотики и защищая себя при половом контакте.