

Вирусные гепатиты В и С: как защитить себя от «ласкового убийцы»

Среди множества инфекционных заболеваний вирусные гепатиты В и С занимают особое место. В медицинском сообществе гепатит С часто называют «**ласковым убийцей**». Это коварное имя вирус получил за свою способность годами и даже десятилетиями скрытно жить в организме человека, не проявляя себя никакими симптомами, пока печени не будет нанесен непоправимый вред.

В преддверии Всемирного дня борьбы с гепатитом специалисты санитарной службы напоминают: предупрежден — значит защищен. Что нужно знать об этих опасных вирусах и как уберечь себя и своих близких?

Почему они так опасны?



Печень — это главный «химический завод» и фильтр нашего организма. Она очищает кровь от токсинов, участвует в процессах пищеварения, запасает витамины и регулирует обмен веществ.

Вирусы гепатитов В и С, проникая в организм, поражают клетки печени (гепатоциты), вызывая их гибель и постепенное замещение соединительной (рубцовой) тканью.

- **Коварство симптомов:** У 80% людей острая фаза заболевания проходит незаметно — без желтухи, высокой температуры или боли в правом подреберье. Человек может испытывать лишь легкую утомляемость или слабость, списывая это на обычный стресс или недосып.

- **Тяжелые последствия:** Невыявленный вовремя хронический гепатит в течение 15–30 лет неминуемо ведет к развитию тяжелейших осложнений — **циррозу и первичному раку печени (гепатоцеллюлярной карциноме)**.

Как происходит заражение?

Гепатиты В и С — это так называемые парентеральные (кровяные) инфекции. Передача вируса происходит тогда, когда инфицированная кровь (или другие биологические жидкости) попадает в кровоток здорового человека через поврежденную кожу или слизистые оболочки.

Основные пути передачи в повседневной жизни:

1. **Индустрия красоты и моды:** проведение маникюра, педикюра, татуажа, пирсинга или нанесение татуировок с использованием нестерильных инструментов. Вирус

гепатита В чрезвычайно устойчив во внешней среде и может выживать на поверхностях до 7 дней!

2. Предметы личной гигиены: совместное использование чужих бритв, маникюрных ножниц, пилочек, эпиляторов и даже зубных щеток (на которых могут оставаться микроскопические капли крови).

3. Вертикальный путь: передача вируса от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

4. Медицинский путь: использование нестерильных шприцев при немедицинском введении наркотических веществ.

Чек-лист безопасности в салоне красоты

- **Как обрабатываются инструменты?** Металлические многоразовые инструменты должны проходить три этапа обработки: дезинфекцию, очистку и стерилизацию при высоких температурах (в сухожаре или автоклаве).
- **Где хранится инструмент?** Мастер должен вскрывать герметичный **крафт-пакет** со стерильными инструментами строго в вашем присутствии. Обратите внимание на индикатор на пакете — он должен изменить цвет (что подтверждает прохождение стерилизации).
- **Одноразовые расходники:** пилочки, бафы, салфетки и простыни должны быть строго одноразовыми
- **Гигиена мастера:** специалист обязан вымыть руки, обработать их антисептиком и работать в одноразовых перчатках.



Как защитить себя?

Против гепатита В — вакцинация

Самым эффективным методом профилактики гепатита В во всем мире признана **вакцинация**.

Важно: Вакцинация против гепатита В одновременно защищает человека и от гепатита D, так как этот вирус может развиваться только в организме, уже зараженном гепатитом В.

Против гепатита С — бдительность и гигиена

К сожалению, вакцины против гепатита С на данный момент не существует из-за высокой изменчивости вируса. Защита от него строится только на соблюдении мер предосторожности:

- Пользуйтесь исключительно личными предметами гигиены.
- Избегайте случайных половых связей, используйте барьерную контрацепцию.
- Делайте косметические процедуры только в сертифицированных салонах, соблюдающих санитарные нормы.

Современная медицина: гепатит С теперь излечим!

Главная хорошая новость последних лет — **хронический гепатит С больше не является пожизненным приговором**. Благодаря появлению противовирусных препаратов прямого действия заболевание полностью излечивается в **95–98% случаев**.

Что нужно сделать сегодня?

Узнайте свой статус! Специалисты рекомендуют каждому взрослому хотя бы раз в жизни пройти тестирование на маркеры вирусных гепатитов В и С (сдать кровь из вены). Это быстрый и доступный способ убедиться, что ваша печень в безопасности.

Статью подготовил:

Помощник врача-гигиениста

К.М.Шершень