

Вирусные гепатиты - это группа инфекционных заболеваний печени с различными механизмами передачи, вызываемые мельчайшими внутриклеточными паразитами - вирусами. К настоящему времени наиболее полно изучены вирусы гепатитов А, В, С, Д, Е.

Вирус гепатита А устойчив к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. При температуре +40 сохраняется месяцами, при кипячении вирус погибает через 5 мин. Заражение вирусом часто связано с нарушением санитарных норм при приготовления продуктов питания, недостаточной чистотой или дезинфекцией мест приготовления пищи. Инфицирование вирусом гепатита А приводит к развитию заболевания, почти всегда заканчивающегося выздоровлением и стойкой пожизненной невосприимчивостью к повторному заражению. Гепатит А тяжело протекает у грудных детей и пожилых людей.

Механизм передачи вируса фекально - оральный, поэтому гепатит А называют болезнью грязных рук. Источником инфекции становится больной человек на очень ранней стадии болезни, когда он еще не чувствует себя больным и не имеет желтухи. Невымытыми после туалета руками он может разносить вирус по бытовым предметам и заражать окружающих. Против гепатита А имеется вакцина, перед вакцинацией надо удостовериться, что антитела к вирусу гепатита А отсутствуют.

Инкубационный период составляет в среднем от 15 до 30 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура тела до 38-39°C, появляется головная боль, выраженная общая слабость, ощущение разбитости, озноб, сонливость, беспокойный сон, снижение аппетита, чувство горечи во рту, тошнота, иногда рвота, чувство тяжести и дискомфорта в правом подреберье и подложечной области. Спустя 2-4 дня отмечается изменение окраса мочи (цвет пива или крепкого чая) и обесцвечивание кала, затем появляется желтушность склер, свидетельствующая о переходе болезни в желтушную стадию.

Исход гепатита А обычно благоприятный. Полное клиническое выздоровление в большинстве случаев наступает в течение 3-4 нед от начала болезни, у незначительной части пациентов период выздоровления затягивается до 3-4 мес, но хронический гепатит не развивается.



Вирус гепатита В - один из наиболее заразных вирусов, его инфекционная доза составляет всего 7-10 миллилитра инфицированной крови (для сравнения в 1 капле 1 млн. таких доз). Подсчитано, что он в 100 раз заразнее вируса иммунодефицита человека.

Главная опасность гепатита В в том, что около 5-10% зараженных людей становятся хронически инфицированными, постепенно развивается хронический гепатит, который может постепенно перейти в цирроз печени. У большинства переболевших гепатитом В остается невосприимчивость к повторному заболеванию. Против гепатита В имеется эффективная вакцина, которая защищает от заражения на 5 - 8 лет.

Продолжительность инкубационного периода в среднем составляет 3-6 мес.

Заболевание начинается постепенно с недомогания, слабости, быстрой утомляемости, чувства разбитости, головной боли, нарушения сна. Могут наблюдаться боли в суставах, главным образом в ночные и утренние часы, зуд кожи. Отмечается снижение аппетита, тошнота, часто бывает рвота, чувство тяжести, иногда тупые боли в правом подреберье. В конце преджелтушного периода темнеет моча, светлеет кал.

Желтушный период характеризуется наибольшей выраженностью проявлений болезни (общая слабость, тошнота, рвота, повышение температуры тела), может быть кожный зуд, боли в области правого подреберья. Период выздоровления составляет 1,5-3 мес. Длительно сохраняется сла-

бость и чувство дискомфорта в правом подреберье. Полное выздоровление наступает в 70% случаев.

Бессимптомная форма характеризуется полным отсутствием видимых проявлений болезни, при наличии в крови маркеров вируса гепатита В.

Вирус гепатита С во внешней среде нестойк, передается парентерально и считается наиболее коварным и опасным среди всех вирусных гепатитов. В 85% случаев он приводит к развитию хронического гепатита С. Часто и острый, и хронический гепатит С протекают бессимптомно, из-за чего инфицированные люди вовремя не обращаются за медицинской помощью и могут заражать окружающих. Скрытое течение гепатита С послужило поводом для названия его "ласковым убийцей". Вакцина против гепатита С пока не создана. По показателю смертности гепатит С в сотни раз превосходит СПИД.

Инкубационный период длится от 2 до 6 мес. Основная масса пациентов жалоб не предъявляет и только через 15-20 лет появляется утомляемость, снижение работоспособности, нарушение сна, чувство тяжести в правом подреберье, ухудшение аппетита, похудение.

Отмечается умеренная или легкая желтушность склер, незначительное окрашивание кожи, кратковременное потемнение мочи и посветление кала. Выздоровление чаще происходит при желтушном варианте болезни.

Хронический гепатит развивается у 80-85% пациентов.

Вирус гепатита D - никогда не инфицирует сам, ему нужен помощник - вирус гепатита В. При этом развивается тяжелое заболевание, которое может привести к смерти в острой фазе или к хроническому гепатиту D, а последнее заболевание часто переходит в цирроз. Пути передачи и источник инфекции при гепатите D такие же как при гепатите В. Люди, имеющие антитела против гепатита В, никогда не заболеют гепатитом D. Таким образом, вакцинация от гепатита В защищает и от опасного гепатита D.

Гепатиты В, С и D передаются парентерально. Заражение происходит с кровью, ее продуктами, спермой, слюной, вагинальными выделениями, потом и слезами от лиц с различными формами острых и хронических гепатитов, циррозов печени, носителями вируса гепатита В и С. Вирус проникает через поврежденную кожу и слизистые оболочки при внутривенном введении наркотиков, нанесении татуировок, лечебно-диагностических манипуляциях, при беременности и родах, половых контактах, бытовых микротравмах (маникюр, причёсывание у парикмахера острыми гребешками, бритье чужим бритвенным прибором и т. п.).

Вирусный гепатит Е довольно редкое для нашей страны заболевание. Чаще всего оно встречается в странах Юго-Восточной и Центральной Азии, Средней Азии, Северной и Центральной Африке и в Центральной Америке. Передается гепатит Е фекально-оральным путем. В восстановительном периоде после гепатита в течение полугода противопоказан тяжелый физический труд и занятия спортом. Категорически противопоказано употребление любых спиртных напитков. Применение лекарственных средств должно быть максимально ограничено. В течение 6 месяцев противопоказаны профилактические прививки, нежелательно проведение операций, кроме срочных. После гепатита В женщинам не рекомендуется беременеть в течение года.

При хроническом гепатите необходимо полноценное диетическое питание. Оно должно быть дробным - 4-5 раз в день понемногу. Блюда в основном отварные, паровые или запеченные в духовке.

Из рациона исключаются химические раздражители - экстрактивные, ароматические вещества, продукты, богатые эфирными маслами, холестерином, тугоплавкими животными жирами. Нельзя есть мясные, рыбные и грибные супы, крепкие овощные отвары. Запрещаются яичные желтки, мозги, почки, печень, жирные сорта мяса и баранина, жирная свинина, гуси, утки, телятина, рыба жирных сортов, все жирные блюда, копчености,

консервы. Исключаются уксус, перец, горчица, хрен, алкоголь в любых видах. Соли, как можно меньше. Следует отказаться от сдобы, пирожных, тортов, шоколада, какао. Не противопоказаны сахар, варенье, мед, сладкие соки, морсы, сиропы, арбузы, виноград.

Рекомендуются постное мясо, нежирная рыба, молочные продукты, лучше кисломолочные, все мучное, кроме сдобы, хлеб вчерашний, зелень и овощи в большом количестве, как в отварном и тушеном, так и в сыром виде, жиры молочные и растительные, чай или слабый кофе с молоком, соки фруктовые и овощные, отвары шиповника.



Профилактика.

Гепатиты А и Е. Соблюдение правил личной гигиены, употребление доброкачественной питьевой воды и пищевых продуктов.

Против гепатита А имеется вакцина. Вакцинация рекомендуется в первую очередь детям. Иммунитет сохраняется в течение 10 лет.

Гепатит В. Вакцинация является основным средством профилактики этого заболевания. Заболеваемость острым гепатитом В среди привитых в 10-15 раз меньше, чем среди непривитых.

Составитель: врач-инфекционист Л.К.Черняк

ПОПУЛЯРНО О ГЕПАТИТАХ