**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 или в ходе лечения 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, инфицированных гепатитом С.

 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 продолжают поражать все новые и новые клетки.

Вирус принято обозначать латинскими буквами HСV, 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 проведении медицинских манипуляций, нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если при этом используются нестерильные иглы или другие инструменты.

 В домашних условиях заразиться можно при совместном использовании с другими членами семьи общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Вирус гепатита С редко, но может передаваться половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

 **Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?**

1) За проведением косметологических процедур, в том числе нанесением татуировок,

пирсинга обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание

соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют стерильные инструменты (одноразовые или многоразовые).

2) В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными

(педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средства-ми гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

3) Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты

(презервативы).

4) Перед планированием беременности семейной паре рекомендуется пройти обследование

в том числе 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 неспецифи-ческие симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть, потемнение цвета мочи, обесцвечивание кала, 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 (фиб-роз 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 орга-на. 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 обследова-ния. У некоторых пациентов возникают внепеченочные проявления хронического гепати-та С в виде заболеваний почек, кожи, щитовидной железы, нарушений в системе крови.

 **Как выявить заболевание?**

 Гепатит С можно выявить только с помощью комплекса 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 печени, а также функцию печени;

3) исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других

органов брюшной полости (УЗИ и другие инструментальные исследования).

 Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антите-ла, 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 аnti-HCV IgG, которые вырабатываются как при остром, так и при хроническом гепатите С. Анализ на аnti-HCV IgG (иногда указывают только аnti-HCV) проводится всем пациентам, когда хотят проверить, есть ли у них гепа-тит С. Эти антитела также встречаются у тех, кто ранее переболел гепатитом С и выздоро-вел самостоятельно или у тех, кто вылечился в результате приема специальных противо-вирусных препаратов. Поэтому, если у человека положительный результат анализа на аnti-HCV, то этого недостаточно, чтобы установить диагноз гепатита С. Необходимо комплек-сное обследование, которое должно обязательно включать анализ крови на РНК вируса гепатита С или core-антиген вируса гепатита С. Существуют качественный и количествен-ный анализы на РНК вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие вируса в организме человека и используется для подтверждения заболевания. Количественный анализ позволяет определить концентрации вируса в крови

и проводится некоторым пациентам перед назначением противовирусной терапии.

 **Что делать при подозрении на заражение вирусом гепатита С или выявлении антител к вирусу?**

 Если есть обоснованные подозрения на заражение вирусом гепатита С, а также, если

в результате лабораторного исследования обнаружены антитела к вирусу гепатита С или РНК вируса гепатита С, необходимо сразу обратиться в медицинскую организацию. Врач примет решение о необходимости дальнейшего обследования и лечения.

 **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 ор-ганизма 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 вылечился от гепатита С, больше не может заразить других людей.

 **Что ещё важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?**

Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, совместном

использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья, поцелуях (при отсутствии повреждений кожи и слизистых оболочек).

Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены

антитела к вирусу гепатита С (аnti-HCV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, **необходимо** сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-HCV) и РНК вируса гепатита С непосредственно после обнаружения инфицирования и далее однократно через 30 календарных дней, в дальнейшем – не реже 1 раза в год или через 6 месяцев после разобщения или выздоровления больного вирусным гепатитом С.

Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям в возрасте

4-6 месяцев, 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 исполь-зование презервативов.

Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто.

Вирус гепатита С не влияет на развитие плода. Инфицирование вирусом гепатита С не влияетна способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление грудью при гепатите С разрешается.

Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, к которым

обращаетесь для обследования и лечения.

Всем, инфицированным вирусом гепатита С людям, необходимо полностью исклю-чить алкоголь, так как его употребление способствует более быстрому повреждению печени.

При хроническом гепатите С и нормальной функции печени особых 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 важно помнить, что при

контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможно попадание крови на слизистые оболочки или поверженную кожу другого человека, что может привести к заражению.