

**Болезнь грязных рук, желтуха – все это синонимы одной болезни, вирусного гепатита А. Чем опасна эта инфекция и как не заразиться рассказала заведующая эпидемиологическим отделом Университетской клиники «Казань» Татьяна Шляпченкова.**

**Татьяна Юрьевна, что за болезнь гепатит А и в чем отличия от гепатита В и С?**

– Гепатит А – это острое инфекционное заболевание, при котором поражается печень. Вирус типа А, вызывающий желтуху, циркулирует по всему миру и с регулярной периодичностью поражает население. В природе вирус встречается только среди людей. Он передается от человека к человеку, им не заражаются и не заражают животные.

Отличия типов – в путях передачи вируса. Гепатит А не зря еще называют болезнью грязных рук. Человек может заразиться инфекцией при ее попадании в организм с зараженными продуктами питания. К примеру, больной гепатитом А потрогал до вас яблоки на рынке или в магазине, вы их купили, не помыли и съели, ну и, соответственно, заболели. Это так называемый алиментарный путь передачи вируса типа А. Еще есть контактно-бытовой путь – через зараженные предметы. Но чаще всего заражение гепатитом А происходит через воду, при попадании вируса в канализацию, естественные водоемы и другие источники.

Гепатиты В и С, как правило, передаются через кровь, то есть с препаратами крови и при оперативных вмешательствах, еще вирусы типа В и С распространяются инъекционными наркоманами и при незащищенном половом акте.

Отличие также в протекании болезни: гепатит А имеет острое начало и практически всегда заканчивается полным выздоровлением в отличие от гепатита В и С.

**Опасна ли желтуха?**

– Болезнь «коварная», долго не проявляется. Ее первые признаки могут появиться иногда только через 4–6 недель после

инфицирования. То есть человек не знает о своей болезни, но является источником ее распространения. Опасным для окружающих он становится в последние дни инкубационного периода. За это время можно успеть заразить сотни людей. Отмечу, что восприимчивость к вирусу всеобщая.

Еще один интересный и важный факт – возбудитель гепатита А устойчивый во внешней среде, на поверхностях при температуре всего 4°C он сохраняется на протяжении нескольких лет. Кроме того, он хорошо переносит воздействие ультрафиолета, моющих средств и формалина. Только кипячение в течение 5 минут убивает вирус.



### **Какие симптомы у гепатита А?**

– Наиболее ярким признаком заболевания является желтуха – кожа человека и его зрачки становятся желтого цвета. Однако, в желтушной форме гепатит А переносят лишь около 20-30% заразившихся. Большое количество скрытых или безжелтушных форм заболевания.

Начало болезни напоминает симптомы при гриппе или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Вслед за этими симптомами на 3-5 день болезни появляется желтушность кожи и склер. Обращаться к врачу необходимо при первых признаках болезни, не дожидаясь появления желтухи.

Переболевшие люди имеют стойкий пожизненный иммунитет, то есть второй раз не заболевают.

### **Какое лечение назначается при желтухе?**

– Основа лечения всех заболеваний системы пищеварения – это сбалансированное питание.

Диета при гепатите А начинается в период развития болезни и продолжается после выздоровления еще несколько месяцев.

Больным гепатитом А запрещаются все вредные и острые продукты, чтобы не создавать нагрузку на печень. Рекомендуется пятиразовое питание малыми порциями. Нельзя снижать калорийность пищи, уменьшать количество белков, жиров и углеводов. Ограничиваются лишь некоторые трудноперевариваемые животные жиры: говяжий, свиной и бараний. Кроме того, больным рекомендуется выпивать в сутки 2–3 литра воды.

Такого диетического режима нужно придерживаться еще полгода после выздоровления.



### **В чем заключается профилактика гепатита А?**

– Как уже было сказано, заражение вирусом гепатита А происходит так же, как возбудителями острых кишечных инфекций: через грязные руки, овощи и фрукты, воду. Поэтому мой совет таков: мойте руки перед едой и после посещения туалета, не пейте сырую воду из открытых водоемов, фрукты и овощи лучше мыть кипяченной или фильтрованной водой, грязными их есть нельзя.

При несоблюдении правил личной гигиены, заразиться гепатитом А можно в любое время года. Но вероятность заражения многократно возрастает летом и осенью, когда мы активно начинаем выезжать на отдых на природу, дачи, где качество питьевой воды не всегда соответствующее, а порой отмечается и ее дефицит.

Самым эффективным способом предотвращения заболеваний гепатитом А на сегодняшний день является вакцинация. Прививаться стоит работникам, занятым в сфере приготовления пищи, лицам, которые были в контакте с больным гепатитом А, путешественникам, туристам, планирующим выезд на природу, в южные страны, где регистрируется высокая заболеваемость желтухой.

На сегодняшний день в России зарегистрированы и используются для специфической профилактики гепатита А несколько отечественных и зарубежных вакцин, которые предназначены для иммунизации как взрослых, так и детей. Вакцинация проводится двукратно, с интервалом в 6-12 месяцев. Сформированный иммунитет обеспечит защиту от заболевания гепатитом А до 15 лет.

Особенность прививок от гепатита А в том, что все они хорошо переносятся и практически не вызывают осложнений.

**Подготовила Эмма Ситдикова**