**Что нужно знать о гепатите**

**ГЕПАТИТ А (болезнь Боткина)** – это инфекционное заболевание печени, вызываемое вирусом. Считается наиболее благоприятной формой гепатита, т.к. не имеет тяжёлых последствий. Может развиться у любого человека, однако чаще всего гепатитом А  заболевают дети. Возможны эпидемические вспышки заболевания, которые чаще имеют водный путь передачи.

**ОТЧЕГО БЫВАЕТ?**

Вирус гепатита А передаётся водным и пищевым путём. Врачи называют такой механизм заражения фекально-оральным, ещё это заболевание называют болезнью грязных рук. Больной человек выделяет вирус с фекалиями, после чего, тот с водой или с пищей попадает в кишечник других людей, затем, всасываясь с током крови, поступает в печень и внедряется в её клетки (гепатоциты). Это приводит к гибели заражённых гепатоцитов, развитию воспаления (гепатит) и нарушению функции печени.

**ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ ЗАРАЖЕНИЯ ПОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ ГЕПАТИТА А?**

В среднем первые признаки заболевания появляются через 30 дней (инкубационный период при гепатите А составляет от 15 до 50 дней).

**ЧТО ПРОИСХОДИТ?**

По истечении инкубационного периода, во время которого вирус размножается и адаптируется в организме, болезнь начинает проявлять себя.

Сначала, до появления желтухи, гепатит напоминает грипп и начинается с повышения температуры, головной боли, общего недомогания, ломоты в теле. Через несколько дней картина начинает меняться: пропадает аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, рвота, темнеет моча и обесцвечивается кал. Врачи фиксируют увеличение печени и реже селезёнки. В крови обнаруживаются характерные для гепатитов изменения: специфические маркеры вирусов, увеличивается билирубин, печёночные пробы увеличиваются в 8-10 раз.

Заболевание длится от 1 недели до 1,5-2 месяцев, после чего наступает период восстановления, который может растянуться до полугода. После перенесённого заболевания формируется стойкий пожизненный иммунитет.

**МОЖНО ЛИ КОНТАКТИРОВАТЬ С БОЛЬНЫМ ГЕПАТИТОМ И НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?**

Для того, чтобы не допустить распространения вирусных гепатитов, необходимо помнить следующие правила:

* Больной, независимо от тяжести заболевания, наиболее заразен в конце инкубационного периода и весь преджелтушный период. С момента появления желтухи он практически не опасен для окружающих.
* Лица, общавшиеся с больным гепатитом, должны находиться под наблюдением врача в течение 35 дней, желательно с лабораторным контролем функционального состояния печени и исследованиями на серологические маркеры вирусов гепатита.
* В детских учреждениях и домашних очагах, где был выявлен заболевший гепатитом, устанавливается медицинское наблюдение на 35 дней с еженедельным осмотром контактных врачом и проводится текущая дезинфекция посуды, игрушек, помещений, туалентов с применением дезинфицирующих растворов.
* При уходе за больным необходимо тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, уборки помещения, где находился больной, и предметов его туалета.
* Для снижения частоты осложнений и переходов болезни в хронические формы следует строго придерживаться диеты, рекомендованной врачом, избегать приёма алкоголя, а также физической нагрузки не только во время острой фазы болезни, но и первые 6-12 месяцев после выздоровления.

**КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГЕПАТИТОМ А**

1. Покупая овощи и фрукты на рынке, не забудьте их как следует помыть, ведь не всегда известно, откуда их к нам привезли.
2. Всегда подвергайте термической обработке морепродукты.
3. С особым вниманием соблюдайте правила личной гигиены во время командировок и туристических поездок в жаркие страны, на африканские и азиатские курорты, в республики Средней Азии.
4. Сделайте прививку против гепатита А в случае:
5. Если в семье есть больной;
6. Если в районе вашего проживания регистрируется высокая заболеваемость гепатитом А;
7. Если Вы направляетесь в зарубежные страны с высокой заболеваемостью гепатитом А.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ**соблюдать простейшие правила гигиены: мойте руки с мылом после посещения туалета, после ухода за маленьким ребёнком, перед едой и приготовлением пищи, пейте только кипячёную воду, ешьте тщательно вымытые проточной водой фрукты и овощи и тогда гепатит А Вам не страшен.