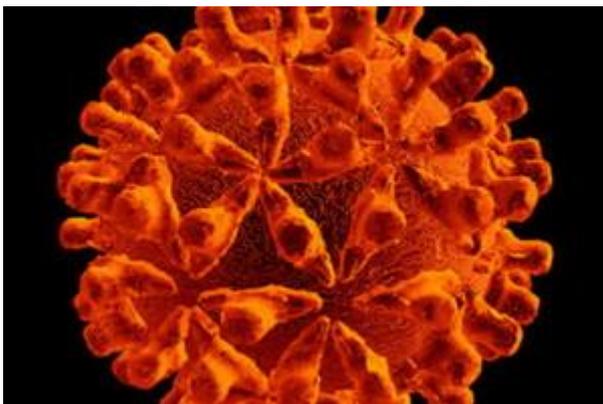


## Гепатит В: симптомы, профилактика, заражение



Инфекционное поражение печени вирусным гепатитом В протекает достаточно тяжело и может давать многочисленные осложнения, среди которых можно отметить цирроз печени и стеноз желчных протоков. Опасность заражения присутствует при прямом контакте с кровью. С водой и пищевыми продуктами вирус этого типа не передается. Риск заражения гепатитом В возникает при использовании нестерильного медицинского инструментария, например, в стоматологии.

Часто болеют лица, зависимые от наркотиков.

Желтуха — один из важнейших симптомов воспаления печени. Чаще всего она проявляется при гепатите В.

### Причины гепатита В и пути заражения

Основная и единственная причина гепатита В — это заражение вирусом. Он устойчив во внешней среде: например, в пятне крови на бритве он может прожить больше 4 суток. А при замораживании остается жизнеспособным до 10—15 лет. Погибает вирус гепатита В только при специальной обработке, например, длительном кипячении.

Доказано, что через грязные руки, зараженную воду, инфицированные продукты подхватить гепатитом В и С невозможно. Инфицирование может произойти только через кровь. Пути передачи могут быть естественными и искусственными.

К искусственным относятся чаще всего медицинские пути: переливание крови, недостаточно стерильный инструмент, используемый, например, для забора крови. Но это сейчас маловероятно, поскольку используются одноразовые инструменты.

Определенный риск инфицирования гепатитом существует в стоматологии, поэтому серьезные клиники любой формы собственности при обработке инструментов применяют систему «Анти-гепатит и анти-СПИД», которая гарантирует защиту от передачи вируса. Также может произойти инфицирование при инвазивных методах исследования, например при проведении ФГДС (обследовании желудка с помощью зонда), осмотре на зеркалах при посещении гинеколога. Все врачи знают об этих рисках, так что обработка инструментария проводится очень тщательно, ведется постоянное наблюдение со стороны Роспотребнадзора. Искусственные пути передачи гепатита тщательно контролируются. Более вероятны естественные пути передачи вируса. Когда речь идет о гепатите В, это половой путь передачи. К гепатиту С это относится в меньшей степени.

Гепатитом С заразиться в быту вряд ли реально, поскольку должна быть очень высокая доза инфекта, проще говоря, большое количество крови инфицированного человека должно попасть на открытую рану другого человека.

Заражение вирусом гепатита В в быту более реально. Маникюрные наборы, зубные щетки, ножницы для стрижки, даже посуда могут стать источником инфицирования.

### Как еще передается гепатит В?

Многие пациенты не знают о том, как передается гепатит В. Пути заражения — любые раневые поверхности. Вирус передается точно так же, как и гепатит С, — через кровь. Например, при использовании необработанных многократных медицинских и парикмахерских инструментов. Вот только если для заражения гепатитом С необходимо, чтобы в организм проникло много возбудителей, то заболеть гепатитом В можно, даже если в кровь попала микроскопическая доза вирусов. Например, достаточно просто уколаться шприцем, которым пользовался больной. Также при гепатите В риск заражения

половым путем гораздо выше. Стать носителем вируса рискует даже ребенок. Больная мать может передать инфекцию младенцу при родах.

**Можно ли заразиться гепатитом В даже при комарином укусе?** Нет, это миф. Ответ на вопрос о том, можно ли заразиться гепатитом В при укусе кровососущего насекомого, возможен только один. Отрицательный. Ни одно насекомое не является носителем и переносчиком данной инфекции.

### **Заражение гепатитом В**

После того, как произошло заражение гепатитом В, инфекция с током крови проникает в печень и поселяется в ее клетках. Собственные иммунные клетки организма распознают зараженные участки печени и начинают их уничтожать.

С током крови вирус гепатита В может попасть в другие органы, вызывая внепеченочные проявления с поражениями щитовидной железы, суставов, сосудов (при этом появляется характерная геморрагическая сыпь). Иногда человек просто является носителем вируса, а сам не болеет. Но чаще недуг проявляется очень тяжело, сильно поражает печень и даже пищеварительный тракт.

### **Симптомы гепатита В**

Инкубационный период длится до полугода. Бывают случаи, когда симптомы гепатита В появляются только через год после заражения, так как доза попавших в кровь вирусов была небольшой.

Болезнь развивается постепенно: все чаще и чаще беспокоит утомляемость, снижается аппетит, повышается температура. Затем пациенты замечают, что моча стала темной, стул обесцветился, появились неприятные ощущения в верхних отделах живота или в правом боку. Потом проявляется желтуха.

**Как протекает гепатит В?** Пациенты переносят заболевание гораздо тяжелее, чем гепатит С. У большинства развивается яркая желтуха, увеличивается печень, появляются боли в суставах, мышцах, кожная сыпь с сильным зудом по типу крапивницы, интоксикация, высокая температура тела, тошнота, рвота, снижается аппетит.

Длительность заболевания зависит от степени тяжести, а также состояния иммунной системы больного.

### **Последствия гепатита В**

При возникновении подозрительных симптомов гепатита В нужно немедленно обратиться к врачу. Дело в том, что последствия гепатита В могут быть абсолютно непредсказуемыми. У зараженного может развиваться так называемый молниеносный фульминантный гепатит — редкая, но очень тяжелая форма заболевания с выраженной желтухой, геморрагической сыпью, интоксикацией, печеночной недостаточностью. Если больному вовремя не оказать помощь, возможно возникновение геморрагического синдрома — множественных внутренних кровотечений. Они появляются, когда из-за поражения печени вирусами ухудшается свертываемость крови.

При фульминантном гепатите также возможна печеночная кома (печень не может, как следует очистить кровь от токсинов, из-за чего пациент становится заторможенным, а потом впадает в кому). При данной форме гепатита прогноз крайне неблагоприятный и возможен летальный исход.

**При каких условиях развивается тяжелая форма недуга?** Зависит от состояния иммунитета пациента на момент заражения и дозы вирусов, попавших в организм.

**А бывает, что пациент не замечает своей болезни?** Недуги зачастую проявляются только слабостью и утомляемостью. А такие ощущения испытывает любой работающий гражданин. О своей болезни пациенты узнают совершенно случайно. Например, перед плановыми операциями больных всегда просят сдать анализы на гепатиты.

**Какие последствия могут возникнуть, если гепатит В не лечить?** Недуг очень опасен, так как может спровоцировать развитие цирроза и злокачественных опухолей печени.

Однако стоит сказать, что осложнения возникают только при тяжелых формах заболевания, выраженной желтухе, печеночной недостаточности или длительном

хроническом гепатите. Острый гепатит, если он протекает безжелтушно, не может спровоцировать быстрых грозных последствий.

**Как скоро появляются осложнения гепатита В?** Сложно сказать, в какие сроки формируются осложнения гепатита В. Тут все очень индивидуально: одни страдают циррозом печени уже в молодости, а другие до старости живут с хроническим гепатитом и никаких осложнений у них не проявилось. Могу только сказать, что чем раньше вы начнете лечиться, и чем строже будете следовать рекомендациям врача, тем больше у вас шансов никогда не столкнуться с осложнениями. Даже если болезнь уже перешла в хроническую форму, ее можно держать под контролем.

#### **Гепатит В: какие анализы сдавать?**

Разберемся с вопросом о том, какие анализы сдавать при гепатите В. Врачи выясняют возможные причины заражения, берут анализ мочи и кала. Но самое главное, конечно — выявление маркеров вируса гепатита В в крови.

### **Каковы особенности лечения заболевания?**



При гепатите В врачи в течение полугода внимательно наблюдают за изменениями в анализах крови больного. Есть особые признаки, по которым профессионалы определяют, сможет ли человек поправиться самостоятельно или же болезнь грозит перейти в хроническую стадию. Если форма безжелтушная и пациент сам справляется с недугом, ему назначают гепатопротекторы, поливитамины, диету № 5, запрещают физические нагрузки.

Излечение у всех наступает по-разному, одним требуется больше полугода, а у других вирус в крови не обнаруживают уже через 2—3 месяца.

Если острый гепатит В проходит в легкой или среднетяжелой форме, то пациенты успешно выздоравливают самостоятельно. При желтухе, тяжелых формах или выраженных изменениях в крови пациента определяют в стационар.

**Если болезнь перейдет в хроническую стадию?** Назначают больному противовирусные препараты. Их принимают амбулаторно в течение полугода.

**Как часто заболевание становится хроническим?** Примерно 80% зараженных гепатитом В поправляется, а у 20% пациентов болезнь переходит в хроническую форму.

**Можно ли повторно заболеть гепатитом В?** После излечения у человека формируется пожизненный иммунитет.

#### **Профилактика вирусного гепатита В**

Существует специфическая профилактика гепатита В. Самый лучший способ защититься от вируса гепатита В — сделать прививку. В нашей стране всех малышей прививают от данного вируса в первый же день жизни. Так как детский иммунитет формируется постепенно, вакцинацию с целью профилактики вирусного гепатита В проводят в несколько этапов (сразу после рождения, в 1 месяц и в 6 месяцев). Детям, чьи матери больны гепатитом В, прививают в более сжатые сроки (в первый день, 1 месяц, 2 месяц и в годик).

Это крайне необходимая процедура, так как ребенку с рождения приходится контактировать с медицинскими инструментами. Прививку малыши переносят легко. Благодаря тому, что вакцина от гепатита В включена в Национальный календарь

профилактических прививок, заболеваемость этим вирусом за последние годы снизилась в разы.

## Диагностика гепатита В



Больных с диагнозом «гепатит В» в обязательном порядке ставят на учет после уточнения диагноза и тяжести заболевания. Такие пациенты минимум 1 раз в полгода должны появляться у инфекциониста, чтобы врач мог проследить развитие болезни. Если проведена вакцинация от гепатита В, соблюдены сроки и кратность вакцинации, заболевания опасаться не стоит как минимум в течение 7—10 лет. По истечении указанного срока рекомендуется ревакцинация

(повторное проведение прививок от гепатита В).

Если диагностика показала, что уже сформировался хронический гепатит В, то сам по себе в организме человека вирус погибнуть не может. Во внешней среде кипячение убивает вирус в течение получаса, автоклавирование при температуре 120 °С — в течение 45 минут. Также вирус подвержен воздействию перекиси водорода, хлорамина и других антисептических средств.

Заражение гепатитом через клопов, комаров и других насекомых невозможно, поскольку вирус в их организме нежизнеспособен.

Через посуду подцепить гепатит В теоретически возможно, так как для инфицирования требуется небольшая доза инфекта. Если слюна больного попадает на посуду, которой затем воспользуется другой человек, не помыв ее предварительно, есть риск заразиться. Особенно если беспокоит пародонтоз, трещинки, ранки на слизистых ротовой полости.

### Вакцины от гепатита В

Вакцины от гепатита В делаются по схеме, которая расписана ниже.

0—1—6. То есть первая прививка сейчас; вторая — через месяц от первой; третья — через полгода от первой.

Но бывают экстренные ситуации, когда угроза инфицирования очень большая, тогда возможно изменение схемы прививок, а соответственно и их кратность. Например, прививка делается не 3 раза, а 4. Так, 3 раза вакцина вводится в течение месяца с определенной кратностью, а четвертая — через 1 год от первой прививки.

### После прививки гепатита В

Прививка защищает примерно на 10 лет, по истечении которых необходимо провести ревакцинацию. Через полгода после процедуры, рекомендуется сдавать кровь на анализ, чтобы проверить, дала ли она эффект. Ведь может случиться так, что после прививки гепатита В по какой-то причине иммунитет не формируется. Например, если вакцину хранили неправильно. Поэтому необходимо еще раз сдать анализы. Если иммунный ответ к вирусу гепатита В ослабел, значит, нужно сделать еще одну прививку.

### Питание при гепатите В

Необходимо соблюдать диету, принимать витамины, избегать физических нагрузок и полностью исключить алкоголь. назначается специальное питание при гепатите В Хочу отметить, что хронические гепатиты особенно часто обостряются после праздников: люди переедают жирного и острого, а также позволяют себе спиртное. При несоблюдении рекомендаций врача может произойти рецидив заболевания.

### Какая диета 5 при гепатите В

Какая диета при гепатите В наиболее подходящая. Как правило при гепатите В назначается диета №5. Примерная диета при гепатите В расписана далее. Стол № 5 назначают при заболеваниях печени и желчных путей. Пищу принимают теплой, в отварном и запеченном виде по 5—6 раз в день. Солят блюда умеренно.

## Разрешенные продукты



**Хлеб** — вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, «докторский» и другие сорта хлеба; печенье из несдобного теста.

**Супы** — различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы.

**Блюда из мяса и птицы** — изделия из нежирной говядины и птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, приготовленные куском или рубленые.

Сосиски молочные.

**Блюда из рыбы** — различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде.

**Овощи** — различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

**Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий** — рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно полезны блюда из овсянки, гречневой каши.

**Яйца** — 1 яйцо в день (добавляют в блюда), белковый омлет.

**Фрукты, ягоды, сладкие блюда** — различные фрукты и ягоды, кроме очень кислых; фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон с чаем, сахар, варенье, мед.

**Жиры** — сливочное и растительное масла (до 50 г в день).

**Закуски** — вымоченная сельдь, паюсная икра, салаты, винегреты, заливная рыба.

**Молоко, молочные продукты** — молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сметана в небольшом количестве, сыры не острые (например, голландский). Особенно полезны творог и творожные изделия.

**Напитки** — чай и некрепкий кофе с молоком, некислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника.

## Запрещенные продукты



Все алкогольные напитки.

Свежие хлебобулочные изделия, изделия из сдобного теста (торты, блины, оладьи, жареные пирожки).

Супы на мясных, рыбных, грибных бульонах.

Жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусятины, курятины, утки.

Жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), икра.

Шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, бобовые, горчица, перец, хрен; маринованные овощи, консервы, копчености; грибы.

Клюква, кислые фрукты и ягоды.

Мороженое, изделия с кремом, шоколад.

Холодные напитки, черный кофе, какао.

Кулинарные жиры, сало; яйца вкрутую и жареные.

### **Примерное меню**

*8—9 часов:* винегрет со сметаной; чай с молоком; сливочное масло; хлеб; творог; 20 г вымоченной сельди.

*12—13 часов:* отварное и запеченное мясо; рассыпчатая гречневая каша; соки.

*16—17 часов:* овощной вегетарианский суп со сметаной; отварная рыба с отварным картофелем и морковью; квашеная капуста; компот из свежих фруктов.

*19—20 часов:* макаронная запеканка с творогом; запеченные капустные котлеты; фруктово-ягодный компот.

*22 часа:* фруктово-ягодный кисель; булочка.

### **Как укротить болезнь при остром гепатите**

**Завтрак:** омлет белковый паровой; гречневая молочная протертая каша; чай с молоком; хлеб с маслом.

**Обед:** вегетарианский протертый суп с перловой крупой и овощами; фрикадельки мясные паровые с молочным соусом; пюре картофельное с растительным маслом; кисель из фруктового сока.

**Полдник:** печеные яблоки

**Ужин:** сырное паровое суфле; чай; хлеб с маслом.

**Перед сном:** кисель из фруктового сока.

**На весь день:** 200 г ржаного хлеба; 60 г сливочного масла; 25 г сахара.

### **После улучшения самочувствия**

**Вариант № 1. Завтрак:** суфле сырное, запеченное в сметане; молочная рисовая каша; чай с молоком; хлеб с маслом.

**Обед:** суп молочный; голубцы, фаршированные отварным мясом с растительным маслом; желе из яблочного сока; ржаной хлеб.

**Полдник:** чай; хлеб с маслом.

**Вариант № 2. Первый завтрак:** омлет белковый; каша овсяная молочная; чай с молоком.

**Второй завтрак:** яблоко.

**Обед:** суп из разных овощей; паровые мясные биточки, запеченные в сметане; морковь тушеная; кисель из виноградного сока.

**Ужин:** гречневая каша; чай; хлеб с маслом.

**На ночь:** стакан кефира.

**На весь день:** 200 г пшеничного черствого хлеба; 200 г ржаного черствого хлеба; 80 г сливочного масла; 50 г сахара.