



*Быть здоровым –  
первая обязанность  
в жизни.*

*Оскар Уайльд*

## ПРОФИЛАКТИКА

Береги здоровье  
смолоду

2

## НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Как бросить  
курить

4

## ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

О пользе  
целомудрия

6

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

С чего начинается  
здоровая семья

7

## ИНФЕКЦИЮ – ПОД КОНТРОЛЬ

Этот коварный  
гепатит

8

## 10 дней, которые помогли многим бросить курить

**С** 22 по 31 мая в Удмуртии прошел декадник, посвященный Всемирному Дню без табачного дыма. Организаторами мероприятия стали Министерство здравоохранения УР и Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР. В декаднике приняли участие медицинские работники отделений и кабинетов медицинской профилактики, терапевты, врачи-наркологи, врачи-кардиологи и другие специалисты. Во время декадника в кабинетах помощи по отказу от курения и в Школах здоровья было проведено 93 занятия по профилактике курения, в которых приняли участие 1337 человек, прочитано 238 лекций для 5640 человек.

29 мая 2015 г. в телецентре Удмуртской Республики сотрудники Республиканского центра медицинской профилактики и Республиканского клинико-диагностического диспансера организовали «Пункт здоровья». Обратившиеся сюда люди смогли измерить артериальное давление, определить уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе, узнать о других показателях здоровья и получить консультации и рекомендации врачей по здоровому образу жизни, в том числе и по отказу от курения. О том, что следует предпринять в первую очередь, чтобы бросить курить, читайте на стр. 4-5 нашей газеты.

Пока мы молоды, мы мало задумываемся о своем здоровье. Распространенное мнение: не болит - не ходи к врачу, к сожалению, одно из главных заблуждений многих наших сограждан в любом возрасте.

**П**о определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Не каждый молодой человек отдает себе отчет в том, что здоровье – это огромный потенциал, позволяющий справляться с многочисленными вредными воздействиями окружающей среды, иметь хорошую работоспособность, выносливость, успешно учиться и работать.

Отсутствие болевых симптомов – это не повод для успокоения. Многие заболевания протекают бессимптомно, не вызывая до поры до времени никаких неприятных ощущений. Поэтому важно проходить профилактические обследования регулярно.

Сегодня возможность контролировать основные показатели своего здоровья в динамике предоставляют нам центры здоровья, функционирующие во многих медицинских учреждениях республики. Все граждане от 18 лет с периодичностью один раз в год могут пройти в центре здоровья бесплатное комплексное медицинское обследование – профилактический скрининг органов и систем организма с использованием компьютерной диагностики.

Процедура медицинского обследования занимает около часа.

На основе полученных результатов скрининга специалисты центра здо-



## Береги здоровье смолоду

ровья сделают заключение, каков ресурс вашего здоровья на данный момент, есть ли угроза возникновения заболеваний в ближайшие годы, какие факторы риска следует устранить. Как показывает практика, нарушения здоровья есть у многих молодых людей. Эти нарушения могут угрожать здоровью в будущем, если не обратить пристальное внимание на так называемые факторы риска.

### Какие факторы риска могут нанести вред здоровью уже в молодом возрасте?

■ **Курение.** О его вреде и способах преодоления табачной зависимости читайте на 4 - 5 стр. газеты.

■ **Неправильное питание.** Питаться правильно – просто! Калорийность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Масса тела будет постоянной, если поступающая с пищей энергия будет равна расходуемой. Питание должно быть регулярным, разнообразным и полноценным по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Сверьте свой рацион с пирамидой здорового питания (см. фото справа).

■ **Избыточная масса тела** (как следствие неправильного питания). Лишний вес – это дополнительная нагрузка

на все органы и системы, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную. Лишний вес приводит к преждевременному изнашиванию организма. Кроме того, полнота, особенно в молодом возрасте, воспринимается как внешний недостаток и не делает человека привлекательным.

Контролируйте свой вес при помощи индекса Кетле – вес (кг) : рост (м<sup>2</sup>). В норме этот показатель от 20 до 25. Риск развития заболеваний возрастает при окружности талии у женщин более 80 см, у мужчин – более 102 см. Худеть лучше постепенно: снижение массы тела на 10% и более за 6 месяцев считается отличным результатом, 5-10% – хорошим, до 5% снижения – удовлетворительным.

Чтобы похудеть, нужно резко ограничить в рационе жирные сорта мяса, сало, сосиски, сардельки, колбасы, сливочное масло, сметану и сливки, супы на мясном бульоне, жареную пищу, копчености, консервы, картофель, дрожжевое тесто, выпечку, сахар, сладости, сладкие напитки и фрукты, поваренную соль до 1 ч. л. в сутки и алкоголь.

Ешьте больше овощей: капусту, морковь, свеклу, тыкву, сельдерей, топинамбур (не менее 400 г в сутки), ягоды, зелень, чеснок, грейпфрут. Полезны рыба, нежирное мясо, морская капу-

### ▲ НАША СПРАВКА

Факторы риска – это неблагоприятные условия, вредные привычки, которые в ближайшем будущем могут привести к серьезным заболеваниям или обострению уже имеющихся хронических заболеваний. Специалисты центра здоровья помогут выявить эти факторы и совместно с вами выработают программу по их устранению.

ста, бобовые (горох, фасоль, чечевица), зерновой хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола.

Пейте не менее 1,5-2 литров чистой питьевой воды в день. Два-три раза в месяц полезны разгрузочные дни.

При приготовлении пищи отдайте предпочтение отвариванию, припусканию, тушению на пару, в духовке, в фольге, на гриле, без дополнительного использования жиров, не злоупотребляя растительными маслами и майонезом.

Рекомендуется не менее 3х основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) и 1-2 перекуса в день. Ужин - не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Ешьте часто и понемногу из посуды маленьких размеров, тщательно пережёвывайте, не спешите и не отвлекайтесь на разговоры, чтение, просмотр телевизора. Объём каждой порции – не более 250 мл (1 стакан), одну четвертую часть которой составляют овощи.

**■ Гиподинамия или недостаточная физическая активность.**

Регулярные физические нагрузки в несколько раз снижают риск развития артериальной гипертензии, инсульта, инфаркта, остеопороза и сахарного диабета 2 типа. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Желательно заниматься разными видами физической активности не ме-

нее 8-10 часов в неделю. Наиболее эффективными для тренировки общей выносливости и оздоровления организма являются ускоренная ходьба, гимнастика из 10-12 упражнений на все группы мышц, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, фитнес и танцы.

Оптимальная продолжительность занятий – 40-60 минут в день не менее 4-5 раз в неделю. Начинайте тренировки с разминочных упражнений. Увеличивать физические нагрузки рекомендуется постепенно, с 5-10 мин/день, в зависимости от физической подготовки, чтобы нагрузка не причиняла дискомфорта. Не соревнуйтесь с другими, стремитесь улучшить свой собственный результат. Интенсивность нагрузок зависит от возраста и требует предварительного совета врача, даже при отсутствии признаков заболевания.

В борьбе с лишним весом помогут ходьба, велосипедные и лыжные прогулки, занятия фитнесом, танцами, плавание, бадминтон, теннис.

**■ Повышенный холестерин.**

Уровень общего холестерина крови в норме – не более 5 ммоль/л. Если эта норма превышена, то он откладывается на внутренней стенке артерий, образуя «наросты» - так называемые холестериновые бляшки. В результате просвет артерий сужается, уменьшается поступление кислорода и питатель-

ных веществ в клетки. При переполнении бляшки холестерином, резких перепадах артериального давления, при курении, выраженном эмоциональном переживании, физических нагрузках может произойти разрыв холестериновой бляшки, что приводит к сердечно - сосудистой катастрофе – инфаркту, инсульту, гангрене или внезапной смерти. Такие трагические случаи в молодом возрасте, увы, не редкость.

Как нормализовать уровень холестерина в крови? Первое правило. Исключить вредные продукты и перейти на рациональное питание. Второе правило. Необходима ежедневная физическая активность. Третье правило. Откажитесь от курения, не злоупотребляйте алкоголем. Научитесь справляться со стрессами. Четвертое правило. Контролируйте артериальное давление. Повышенное давление крови на стенки артерий ускоряет рост холестериновой бляшки! Пятое правило. Контролируйте свой вес. Избыточная масса тела повышает риск развития инфаркта и инсульта.

Ведите здоровый образ жизни. Весьма распространено мнение: я не курю, не употребляю алкоголь, значит, веду здоровый образ жизни.

На самом деле, здоровый образ жизни - это не только отсутствие вредных привычек. Это система взаимосвязанных между собой видов деятельности и осознанного поведения, нацеленного на поддержание и укрепление здоровья. Каждый из нас должен сам отвечать за состояние своего здоровья!

Лето в самом разгаре. Самое время начать закаляться, много ходить пешком, плавать, изменить привычки в питании, питьевом режиме.

Как же правильно выстроить систему оздоровления? Врачи центра здоровья помогут вам сформировать индивидуальную программу, которая учтет все выявленные отклонения в вашем организме и имеющиеся факторы риска. Как записаться на прием в центр здоровья?

Вы можете обратиться в центр здоровья самостоятельно или по направлению вашего участкового врача. В центр здоровья при Республиканском центре медицинской профилактики МЗ УР запись ведется по телефону 51-01-35. При себе необходимо иметь паспорт, полис обязательного медицинского страхования.

*Светлана Петровна Ложкина,  
зав. Региональным центром здоровья*



# Откажитесь от курения осознанно и поэтапно

Курить или не курить? К каким негативным последствиям может привести эта пагубная привычка? Каждый курильщик, конечно, слышал, что курение приводит к раннему старению организма, к снижению потенции, к другим проблемам со здоровьем. Поэтому людей, стремящихся к отказу от курения, с каждым годом становится все больше. Но на пути к здоровью не всем удастся самостоятельно освободиться от табачной зависимости.

**К**ак правильно настроить себя на борьбу с этой вредной привычкой? Какие шаги следует сделать в первую очередь? Об этом рассказывает заведующая амбулаторным реабилитационным отделением Республиканского наркологического диспансера МЗ УР Светлана Владимировна Шутова.

- Курение способствует развитию сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических и других хронических заболеваний. Статистика показывает: более чем в 80% случаев рак легкого вызывается курением. Никотин вызывает спазм сосудов, учащенное сердцебиение, способствует сгущению крови, является причиной быстрой утомляемости, кашля, одышки.

Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения. Бросить курить непросто, но можно! Для этого необходимо желание самого курильщика и профилактическая консультация врача.

В настоящее время существует множество эффективных методик избавления от табачной зависимости. От вас требуется только одно - принять решение!

Для одних людей проблема состоит в том, чтобы бросить курить, для



вторых – сохранить свое здоровье и не «заразиться» вредной привычкой, а также защититься от так называемого пассивного курения, которое еще более опасно для здоровья.

**Есть мнение, что курение – один из видов наркомании.**

- Совершенно верно! Курение табака является самым распространенным видом бытовой наркомании, наносящий урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. Наркотическая зависимость формируется сразу, после первой дозы наркотика, а для формирования табачной зависимости требуется больше времени – около 2-х месяцев. Однако это несколько не уменьшает масштаб того вреда, который курильщик наносит своему здоровью ежедневно.

Но, к сожалению, ценность здоровья большинство людей осознает лишь когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Тог-

да чаще всего и возникает мотивация вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

**Часто курильщики жалуются: нет силы воли, физически невозможно бросить курить и т.д. Что вы можете им посоветовать?**

- Для установления ясной цели и принятия твердого решения в период подготовки к отказу от курения, нужно проанализировать разрушающее действие на организм компонентов табачного дыма, оценить свои возможности в преодолении ожидаемых трудностей при отказе от курения, составить список доводов в пользу этого отказа, чаще перечитывать и дополнять его. Если решение принято, рекомендуется обдумать, когда именно это сделать и каким образом. Если вы чувствуете, что сами не справитесь с этой вредной привычкой, обратитесь к специалистам, в кабинеты помощи при отказе от курения (они открыты

в Республиканском центре медицинской профилактики, 9 -й ГКБ, 1-ой РКБ, Республиканском наркологическом диспансере).

Мы предлагаем два способа отказа от курения: одномоментный и постепенный.

**Какой из этих способов отказа от курения самый действенный?**

- Эффективность и целесообразность применения того или иного способа определяется, в первую очередь, длительностью «стажа» и числом выкуриваемых за день сигарет. Тем, кто выкуривает небольшое количество сигарет, проще отказаться от курения сразу. Для злостных курильщиков (до 1 пачки сигарет в день) данная зависимость имеет обратный характер. Вместе с тем, замечено, что у большинства умеренно курящих лиц, бросающих курить одномоментно, интенсивность и продолжительность периода ухудшения самочувствия меньше, чем у тех, кто постепенно сокращал число выкуриваемых сигарет. Тем, кто отдает предпочтение постепенному отказу от курения, советуем воспользоваться методикой лечения табакокурения, основанной на постепенном снижении поступления никотина в организм за счет никотинозаместительной терапии. Препараты, позволяющие снять никотиновую зависимость, вам индивидуально подберет специалист.

На первом этапе успешно используется система самоограничений, последовательное применение которой способствует полному отказу от курения. Особенно она эффективна для пунктуальных людей.

**Что представляет собой эта система?**

Нужно составить список действий, ограничивающий число выкуриваемых сигарет.

- Не курите натощак, старайтесь как можно дальше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
- Не курить за полтора-два часа до приема пищи.
- Не курить сразу после еды.
- При возникновении желания закурить, нужно повременить с его реализацией и постараться чем-либо себя занять или отвлечь.

- Постараться заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.

- Заменить сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

- Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.

- Не носите с собой зажигалку или спички.

- После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.

- Перестаньте глубоко затягиваться.

- Выкуривайте сигарету только до половины.

- Прекращайте курить, как только в вашем присутствии кто-нибудь закурит.

- Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.

- Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.

**Статистика показывает:**

*более чем в 80% случаев рак легкого вызывается курением. Курение способствует развитию сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических и других хронических заболеваний.*



- Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.

- Курите стоя или сидя на неудобном стуле.

- Не курите, когда руки заняты каким-либо делом.

- Перестаньте курить на работе.

- Перестаньте курить в квартире.

- Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).

- Не курите, когда смотрите телевизор, слушаете музыку, пьете кофе и т. д.

- В часы отдыха выбирайте наиболее приятное для вас занятие, но не курите.

- Когда у вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.

- Отказывайтесь от каждой предложенной вам сигареты.

Прежде всего, выберите из этого списка 3-4 наиболее приемлемых для вас правила и соблюдайте их неукоснительно. Затем прибавьте еще одно-два самоограничения, и так до тех пор, пока они себя не исчерпают, а вы не бросите курить. Заранее определитесь с датой, когда бросите курить и не ищите причины, чтобы отложить ее. Если вы курите, чтобы расслабиться, освоите альтернативные методы релаксации: получить удовольствие и улучшить настроение помогут занятия спортом, танцы, медитация, йога, общение с друзьями, чтение и т. д.

В течение недели откладывайте деньги, которые вы потратили бы на покупку сигарет, а в конце недели подсчитайте, сколько сэкономили, и сделайте себе подарок. Больше положительных эмоций! Будьте уверены в успехе - и у вас все получится!

Если все-таки не получается бросить курить самостоятельно, обращайтесь в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения по адресам:

- ул. Свердлова, 7. Тел. 51-01-35 (Республиканский центр медицинской профилактики);
- ул. 9 Января, 195а. Тел. 45-51-11 и пос. Машиностроителей, 117. Тел. 61-60-99 (Республиканский наркологический диспансер).

**Сделайте первый шаг!**

**Р**аннее начало половой жизни сегодня - весьма распространенный случай.

Медики, психологи, педагоги сходятся во мнении, что последствия ранней половой жизни негативны. Многочисленные наблюдения свидетельствуют о том, что раннее начало половой жизни приводит к нарушениям в организме подростка на духовном, психическом и физиологическом уровнях.

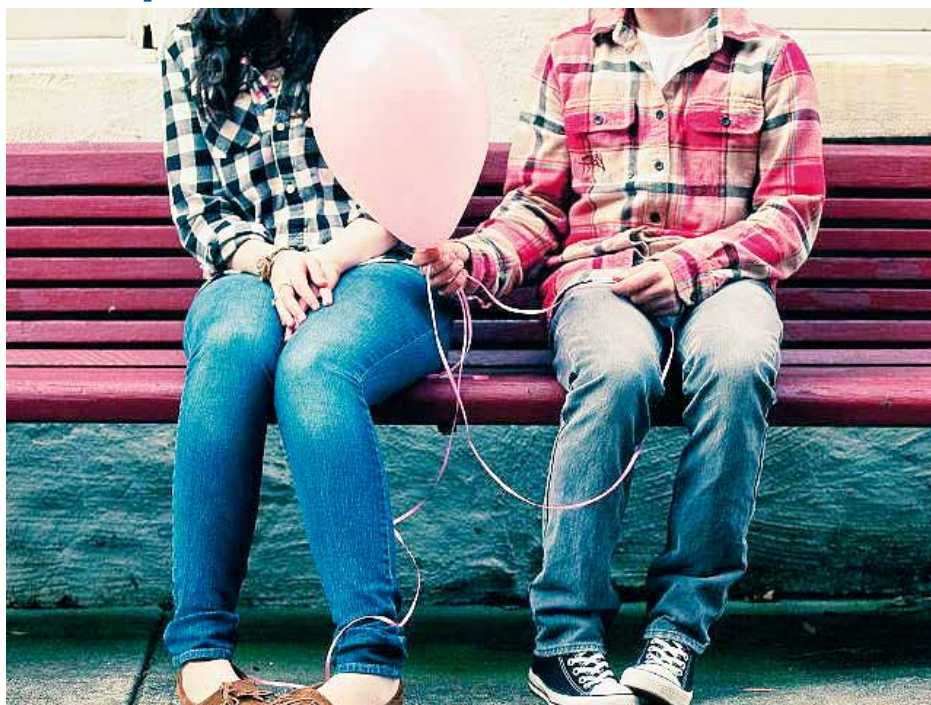
Влечение к противоположному полу – естественное влечение, возникающее и формирующееся в период полового созревания. Однако появление полового влечения не означает, что организм уже достиг половой зрелости. Это одна из немногочисленных дисгармоний природы, когда чувственность и влюбленность приходят раньше, чем биологическая и социальная зрелость человека. Физическое развитие юношей завершается к 20-22 годам, а девушек – к 20. Этот возраст, видимо, и нужно рассматривать как время достижения физической зрелости.

Издавна у всех народов существовало понятие о девичьей чести. В последнее время стали относиться к этому понятию как к предрассудку. Правильно ли это? Сама природа отвела большую ответственность за сохранение чистоты отношений именно девушке, обозначив девственность анатомически. Стремление к половой близости под влиянием полового возбуждения носит у девушки не столь требовательный характер, как у юноши. Девушки если и соглашаются на физическую близость, то чаще из чувства любви, уступая настойчивому требованию любимого человека, а иногда даже вопреки физическому желанию.

Когда девушка становится женщиной, в ее организме происходят изменения: в работу включается вся нейрогормональная система, приходит ощущение потребности в половой жизни. Но девушка, которая случайно, например, после вечеринки, стала женщиной, почти всегда теряет первого партнера. Иногда в начале интимных отношений создается иллюзия легкой, веселой жизни, но спустя некоторое время приходит чувство озабоченности, тревоги.

Потеря девичьей чистоты порождает неуверенность, сомнение в том, что она сможет создать полноценную семью. А главное — каждый половой контакт может привести к нежелательной беременности, которая способна изменить

## О целомудрии – серьезно



**Любовь — это огромное по своей значимости и ответственности чувство. Именно любовь – главная причина создания семьи и продолжения человеческого рода. Ранняя половая жизнь без глубокой, проверенной временем дружбы, без уважения к партнеру, без привязанности, оскверняет высокое чувство любви. Добрачная половая связь возникает чаще всего под влиянием кратковременного чувственного порыва, интимная близость сводится в таком случае к обычному физиологическому акту.**

всю дальнейшую жизнь девушки. Если же беременность прерывается, пусть даже по обоюдному согласию, то последствия бывают весьма печальны. Операция медицинского аборта опасна различными осложнениями, гинекологическими заболеваниями, вплоть до бесплодия. При случайных половых связях создаются условия для заражения венерическими болезнями, наносящими огромный вред, в особенности женщине. Они вызывают тяжелые воспаления половых органов, нарушения их функций, иногда происходит образование опухолей, требующих оперативного вмешательства.

Нет болезней, которые возникали бы от полового воздержания. По мнению крупнейших специалистов в области

физиологии, гигиены, акушерства и гинекологии, психиатрии, эндокринологии, половое воздержание до достижения возраста полной половой зрелости может быть только полезным, так как аккумулирует энергию, способствует плодотворной учебе, работе, сохраняет жизненные силы, необходимые для полноценного духовного и интеллектуального развития личности.

Разумнее на поддаваться первым чувственным порывам, а направить физическую и нервную энергию на самосовершенствование, повышение уровня знаний, на занятия физкультурой и спортом. Все это способствует тому, что и без ранних половых контактов подросток сможет ощущать радость жизни.

*Ольга Орлова*

Создание крепкой, полноценной семьи, основанной на любви и уважении, - мечта любой девушки. Однако раннее начало половой жизни, задолго до вступления в брак, - сегодня не редкое явление. Согласно российской статистике, средний возраст начала половой жизни 15-17 лет.

**Ч**ем опасно раннее начало половой жизни, как это может отразиться на здоровье, рассказывает заведующая женской консультацией ГКБ № 9, ассистент кафедры акушерства и гинекологии ФПК и ПП ИГМА, кандидат медицинских наук, гинеколог - эндокринолог, маммолог, врач высшей квалификации категории Наталья Николаевна Кузнецова:

- Врачи-гинекологи единодушны во мнении: раннее начало половой жизни вредно для здоровья. Во-первых, при частой смене половых партнеров (а это весьма типично для сексуального поведения подростков) существует огромный риск заражения многочисленными инфекциями, передаваемыми половым путем. Большая часть таких инфекционных заболеваний протекает бессимптомно, а потому у пациентов нет повода обращаться к врачу. И к тому моменту, когда женщина планирует стать матерью, воспалительные процессы, вызванные половыми инфекциями, уже приобретают хронический характер. На месте воспаления возникают спайки, которые мешают наступлению беременности. Мы в своей работе все чаще наблюдаем такую картину. И, как правило, основная причина такого явления - раннее (в 15-16 лет) начало половой жизни, частая смена партнеров.

Наличие не пролеченных инфекций может привести в дальнейшем к невынашиванию или недонашиванию беременности. Ребенок, инфицированный внутриутробно, может родиться незжизнеспособным.

Кроме того, ранние сексуальные контакты могут привести к еще более грозному заболеванию - раку шейки матки. В силу физиологических особенностей строения шейки матки она является очень уязвимой в подростковом возрасте и легко инфицируется, в том числе и вирусом папилломы человека. А его носителями являются почти 92 % населения планеты.



## Чистота и девственность — залог крепкой семьи

Врачи настаивают на том, что поговорить «про это» с дочерью должна каждая мама, которая заботится о здоровье своего ребенка. Раннее начало половой жизни, особенно если организм девушки к этому еще не подготовлен, чревато многими проблемами в интимной сфере и деторождении.

**- А какие методы защиты и профилактики вы можете порекомендовать?**

- Если партнер непостоянный или девушка не уверена в отсутствии у него других сексуальных контактов, то самым надежным способом защиты является использование презерватива. Если партнер постоянный, проконсультируйтесь с врачом о возможности применения одного из современных оральных контрацептивов с низкой дозой действующего вещества. Подобные препараты не только предупреждают нежелательную беременность, но и нормализуют менструальный цикл (при его нерегу-

лярности, болезненности). Они также благотворно воздействуют на состояние кожи, ногтей, волос, обладают хорошим профилактическим эффектом в отношении рака эндометрия, молочных желез, яичников.

Если произошел незащищенный половой акт, то нужно обратиться к врачу-гинекологу в течение и не позднее 72 часов. В целях предупреждения нежелательной беременности и заражения половыми инфекциями доктор подберет специальные препараты. Но это так называемый «пожарный случай».

Чтобы сохранить женское здоровье, разумнее все-таки до определенного возраста сохранять целомудрие. Подлинная чувственность в полной мере просыпается у женщины лишь к 25 годам. В более раннем возрасте ни психологически, ни физиологически организм не готов к половой жизни, и результатом таких экспериментов чаще всего становится разочарование.

За последние годы в области изучения особенностей заболевания, ранее известного как «желтуха» («болезнь Боткина»), пройден огромный путь. Ученые обнаружили, что существует большое количество различных вирусов, специфически поражающих печень. Заболевания печени, вызываемые этими вирусами, различаются, и для их названия теперь используются буквы латинского алфавита (гепатит А, В, С, D, E, F). По мнению специалистов, количество вновь обнаруженных гепатотропных (т. е. имеющих средство с тканями печени) вирусов будет только расти.

### Вирусным гепатитом можно достаточно быстро и просто заразиться!

Существуют два пути передачи вирусов гепатитов: фекально-оральный, то есть через рот (гепатиты А и Е) и парентеральный, минуя желудочно-кишечный тракт, т. е. с кровью (гепатиты В, D, С, F и др.). Способствует распространению вирусов гепатита и то, что большинство инфицированных людей не подозревают о своей болезни, и поэтому не соблюдают никаких мер предосторожности.

При фекально-оральном пути передачи любое нарушение гигиенических правил повышает риск инфицирования вирусами гепатитов А и Е. Можно заразиться через грязные руки или недостаточно обработанные продукты, инфицированную воду. Опасность в том, что больные гепатитом А наиболее заразны еще за неделю до появления первых симптомов заболевания. А с развитием желтухи выделение вируса со стулом практически прекращается.

При парентеральном пути распространения существует возможность заражения не только при переливании крови, но и при лечении зубов, посещении парикмахерской, косметического и педикюрного кабинетов, при сексуальных контактах и даже в быту (при пользовании общим полотенцем, зубной щеткой, расческой, бритвенным прибором).

Инфицированные беременные женщины часто передают вирус гепатита В своему ребенку (внутриутробно, во время родов или уже после его рождения). А вот гепатит С редко передается в быту,

# Чем опасен вирусный гепатит



при половых контактах и во время родов, потому что в крови инфицированных им людей обычно обнаруживаются небольшие концентрации вируса.

### Какие симптомы должны насторожить

Общий симптом всех вирусных гепатитов – желтуха, т. е. желтушное окрашивание кожи и белков глаз. Но гепатит так проявляет себя не всегда, поэтому многие люди даже не подозревают о развитии у них болезни и не обращаются своевременно к врачу.

Общими для всех гепатитов симптомами являются также слабость, снижение трудоспособности, ухудшение аппетита, боли в области живота, иногда – повышение температуры. Важно знать, что дискомфорт или боли в правом подреберье связаны, как правило, с патологией желчного пузыря, а не с воспалительным процессом в печени. Заболевания печени как таковые не сопровождаются болевыми ощущениями, поскольку печень – это орган, который практически не имеет нервных окончаний.

Все клинические проявления вирусных гепатитов неспецифичны, они могут встречаться при многих других заболе-

ваниях. Пациент с вирусным гепатитом может чувствовать себя полностью здоровым человеком. Поэтому решающую роль для уточнения диагноза играют данные лабораторных и инструментальных исследований.

### Опасные последствия

Самым грозным исходом хронического гепатита является цирроз печени – необратимое изменение структуры печеночной ткани, в результате чего нарушается выполнение многих функций печени. На фоне цирроза может развиваться рак печени. Цирроз развивается примерно у 20% больных хроническим гепатитом через 10-30 лет с момента заражения.

### Как не заразиться вирусным гепатитом

Чтобы не заразиться вирусными гепатитами А и Е, нужно соблюдать правила гигиены. Тщательно мыть руки после посещения туалета и перед едой, не пить некипяченую воду из открытого водоема (реки, озера, пруда), не мыть такой водой фрукты, овощи, посуду. Не купаться в местах, где имеются запрещающие знаки.

Профилактика вирусных гепатитов В и С состоит в том, чтобы избегать случайных незащищенных половых связей, не употреблять наркотики. Нужно пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены. Прививайтесь от вирусного гепатита В. Это необходимо школьникам старших классов, а также детям, рожденным от матерей-носителей вируса гепатита В. Важно прививаться и тем, в чьей семье есть больные хроническим гепатитом. Будьте разумно осторожны, и это грозное заболевание минует вас и вашу семью.

**Баранова Н.М.,**

зав. 5-м отделением Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР, врач-инфекционист высшей категории