**Что такое печень и зачем она нужна?**

Печень уникальный орган, функции которого не дублируются организмом.

Основные функции печени:

* Основная «фабрика» по обезвреживанию токсических веществ, попадающих в организм и вырабатывающихся в ходе его жизнедеятельности.
* Переваривание жиров (выработка желчи, которая растворяет жиры и делает их доступными для переваривания пищеварительными ферментами).
* Продукция основных белков крови-альбуминов (60% всех белков крови), которые:
* являются основным «Строительным материалом» для клеток организма,
* связывают воду в крови и в клетках,
* переносят организму полезные вещества (в том числе и лекарственные препараты),
* расщепляясь, выделяют энергию для обеспечения жизни человека.
* Продукция компонентов системы свёртывания крови.
* Утилизация (связывание и выведение) продуктов распада красных кровяных клеток (гемоглобина)

**Значительное угнетение даже одной из основных функций печени ведёт к гибели всего организма.**

Большинство случаев гепатита вызывается вирусами, но нередко к нему приводят другие инфекции, а также воздействие токсинов, например, алкоголя, наркотиков, некоторых химикатов и лекарственных препаратов, способных вызывать воспаление печени.

Развитию рака печени в высокой степени способствует хронический вирусный гепатит В, паразитарные заболевания печени, воздействие на организм ядов химической промышленности, образ жизни и вредные привычки - именно алкоголизм.

Гепатит – это воспалительное заболевание, разрушающее клетки печени и нарушающее ее функционирование.

**Как гепатит влияет на печень?**

Хронические гепатиты В и С могут переходить в тяжёлое заболевание – цирроз печени, а также быть причиной первичного рака печени.

Из общего числа случаев рака печени возникновение более половины случаев связано с инфицированием вирусом гепатита В, четверть – с инфицированием вирусом гепатита С и 22% по другой причине.

С этими вирусами ассоциированы гепатоцеллюлярные карциномы, которые составляют 4,5% всех опухолей, при этом риск развития карцином  у мужчин в 100 раз выше, чем у женщин.

Гепатоцеллюлярные карциномы с высокой частотой (38%) ассоциированы с циррозом, возникшим в результате хронической инфекции вирус гепатита В. 5-10% карцином возникает при алкогольном циррозе печени.

У пациентов, инфицированных вирусом гепатита С, клинические и биохимические признаки острого гепатита могут и не развиваться, но они становятся вирусоносителями.

Существует прямая зависимость между присутствием антител к вирусу гепатита С и развитием гепатоцеллюлярной карциномы. Это даёт  основание считать гепатит В фактором риска для данного заболевания\*.

Больной раком печени начинает «чувствовать» пораженный орган, как правило, появляется тяжесть и боли в правом подреберье, увеличение размеров и рельефа поверхности органа. Нужно отметить, что эти проявления напрямую зависят от стадии рака печени, но учитывая, что первичный рак развивается и прогрессирует быстро, то уже через 2-3 недели после начала заболевания, при пальпации отчетливо ощущаются изменения размеров и поверхности печени. На начальной стадии, достаточно сложно диагностировать рак печени, ввиду отсутствия специфических симптомов.

Рак печени, как и любое злокачественное образование в организме человека, вызывает общую слабость, гиподинамию, снижение аппетита, анемию, тошноту и рвоту и, как следствие, потерю веса.

**При появлении даже незначительных симптомов, необходимо обязательно обращаться к врачу.**

**Мойте руки перед едой или как не встретиться с гепатитом А**

**Гепатит А,** болезнь Боткина, болезнь грязных рук, желтуха – все это названия инфекционного заболевания, которое вызывается вирусом, поражающим клетки печени. Источником инфекции является человек. В отличие от гепатитов В и С, гепатит А передается водным, пищевым и контактно-бытовым путями. Это значит, что вирус содержится в выделениях больного человека, которые могут загрязнять воду, попадать на руки, овощи и фрукты, морепродукты.

При водном пути передачи вирус попадает в организм при использовании недоброкачественной питьевой воды, купании в загрязненных водоемах и бассейнах.

Пищевой путь передачи реализуется при употреблении продуктов, загрязненных вирусом во время производства на пищевых предприятиях, предприятиях общественного питания и торговли любой формы собственности. Ягоды, овощи, зелень контаминируются вирусом при выращивании на полях орошения или на огородах, удобряемых фекалиями. Морепродукты могут быть инфицированы вирусом при отлове моллюсков в загрязненных сточными водами прибрежных водах.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется при несоблюдении правил личной гигиены. Факторами передачи при этом служат руки, а также все предметы, контаминированные возбудителем инфекции.

Источниками вируса являются заболевшие люди.
Продолжительность инкубационного периода колеблется от 7 до 50 дней, чаще составляет 35 дней. Болезнь проявляется в типичных случаях общим недомоганием, повышенной утомляемостью, анорексией, тошнотой, рвотой, иногда желтухой (темная моча, обесцвеченный стул, пожелтение склер и кожных покровов).

**Как сохранить своё здоровье?**

* Соблюдение простых гигиенических правил способно уберечь Вас  не только от гепатита А, но от многих инфекционных заболеваний и пищевых отравлений.
* Пейте кипяченую воду или бутилированную воду в фабричной упаковке.
* Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки до приёма пищи и после посещения туалета, прогулки.
* Тщательно мойте овощи и фрукты и ополаскивайте кипятком.
* Разделочные доски необходимо мыть после каждого соприкосновения с сырыми продуктами. Доски для сырых и готовых продуктов должны быть разными!
* Откажитесь от продуктов, реализуемых на улице и предприятиях общественного питания сомнительного характера, особенно в летнее время.
* Не пренебрегайте термической обработкой продуктов, это позволит Вам избежать не только гепатита А, но и многих других кишечных инфекций.

**Как защитить себя  от  гепатита А?**

Это вакцинация.**Через две недели после вакцинации в организме появляются специфические защитные белки, сохраняющиеся не менее года. Для полной защиты необходимо повторное введение вакцины. Помните,  рекомендовать Вам вакцинацию может только врач!
Главное, защититься от гепатита А можно, соблюдая элементарные гигиенические правила!**

**Справочно**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Федеральная служба по контролю в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека проинформировала, что по информации Европейского центра по контролю и профилактике заболеваний (ECDC) в странах Европейского региона продолжается эпидемический подъем заболеваемости гепатитом А. С июня 2016 года по 28 апреля 2017 года зарегистрировано 674 случаев заболеваний гепатитом А, из них 631 случай среди мужчин. Сообщается, что в эпидемический процесс преимущественно вовлечены  мужчины, имеющие секс с мужчинами. Случаи зарегистрированы в 13 странах: Австрия, Бельгия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Италия, Ирландия, Голландия, Португалия, Испания, Швеция и Великобритания. Наибольшее число случаев зарегистрировано в Испании, Великобритании и Италии.

**Вирусные гепатиты В и С**

**Вирусы гепатитов  В и С** - это вирусы, которые  поражают печень, и в дальнейшем могут привести к серьезным осложнениям, таким, как цирроз и рак печени, а в ряде случаев – к смерти.

По данным Всемирной организации здравоохранения инфекционность вируса гепатита В в 50-100 раз выше, чем у вируса иммунодефицита человека.

Вирусы гепатитов В и С передаются через кровь и другие биологические жидкости организма, а инфицирование чаще всего происходит при немедицинских манипуляциях, сопровождающихся повреждением кожи или слизистых оболочек: при инъекционном введении наркотических средств (наибольший риск), нанесении татуировок, проведении косметических, маникюрных, педикюрных и других процедур с использованием контаминированных инструментов. Инструменты многократного применения для проведения манипуляций (все виды щипцов для ногтей и кожи; боры и фрезы для обработки мозолей, загрубевшей кожи, ногтевой выемки, алмазные шлифовальные камни; ножницы, кусачки, маникюрный инструмент, предназначенный для обработки кожи вокруг ногтей и их внутренней поверхности) — потенциально опасны для передачи вирусов. Для инфицирования надо ничтожно мало вируса гепатита, а время нахождения его на этих предметах без обработки может быть очень большим. Заражение также возможно при половых контактах, а также от инфицированной матери ребенку во время родов.  Вероятность инфицирования новорожденного значительно возрастает при высоких концентрациях вируса гепатита С в сыворотке крови матери, а также при наличии у нее ВИЧ-инфекции.

Следует отметить, что при гепатите С основным фактором передачи возбудителя является кровь или ее компоненты, в меньшей степени - другие биологические жидкости человека (сперма, вагинальный секрет, слезная жидкость, слюна и другие).

В отличие от гепатита В, при гепатите С не развивается иммунитета к вирусу, что означает возможность повторного инфицирования.

*К группам риска по гепатиту С относятся:*

- потребители инъекционных наркотиков и их половые партнеры;

- лица, оказывающие услуги сексуального характера, и их половые партнеры;

- мужчины, практикующие секс с мужчинами;

- лица с большим количеством случайных половых партнеров;

- лица, отбывающие наказание, связанное с лишением свободы.

В группу риска также входят лица, злоупотребляющие алкоголем или употребляющие наркотические средства неинъекционным путем, которые под воздействием психоактивных веществ чаще реализуют более опасное сексуальное поведение, например, в молодежной среде в последние годы отмечается рост употребления дешевых видов наркотических веществ: таких, как «соли», что вызывает более рискованное инъекционное и сексуальное поведение.

Против гепатита С вакцины  нет. **Для профилактики гепатита В разработана высокоэффективная и безопасная вакцина, которая успешно применяется во многих странах мира с 1982 г.  Ее эффективность для предупреждения инфекции и развития хронической болезни, а также рака печени из-за гепатита В составляет 95%.**

**В соответствии с национальным календарем профилактических прививок вакцинация против вирусного гепатита В проводится всем детям до 1 года и взрослым до 55 лет. Вакцинация проводится трехкратно. Прививки можно сделать в медицинских учреждениях по месту жительства.**

К мерам неспецифической профилактики гепатитов В и С можно отнести соблюдение ряда правил:

* При проведении инъекций применяйте одноразовые шприцы.
* Для предупреждения полового пути передачи - пользуйтесь презервативами при каждом сексуальном  контакте.
* Не пользуйтесь чужими маникюрными принадлежностями, бритвами, зубными щетками, полотенцами и другими предметами личной гигиены - на них могут быть остатки крови.
* Все косметические процедуры: татуировки, пирсинг, прокалывание ушей необходимо проводить только в медицинских учреждениях или косметических салонах, имеющих лицензию на данный вид деятельности.
* Перед нанесением татуировки или проведение иной косметической процедуры связанной с повреждением кожных покровов необходимо убедиться, что специалист использует одноразовый инструментарий и соблюдает необходимые меры дезинфекции.
* Лучший способ избежать заражения гепатитом В и С при татуаже и пирсинге – отказаться от выполнения этих процедур!
* Откажитесь от наркотиков.
* Соблюдайте правила личной гигиены.

           **Берегите свое здоровье и здоровье близких Вам людей!**