



жирная и острая пища, алкоголь, специи, наркотики и ряд лекарственных препаратов пагубно воздействуют на нее.

- Подумай, кому нужно сказать о своем диагнозе, а кому нет.
- Проинформируй своих родных и близких, как избежать заражения.
- Не ищи виновных в своем заражении, а если все же найдешь их, помни, что после этого не выздоровеешь не лучше ли направить свои силы и знания на предотвращение распространения своей болезни дальше.

ПОМНИ!

Хронические формы вирусных гепатитов поддаются лечению, если ты будешь четко следовать указаниям своего лечащего врача!



Ты спросишь, а часто ли встречается это заболевание?

Среди твоих друзей, к сожалению, чаще, чем среди взрослых. На сегодняшний день один подросток из 60 уже перенес или болен вирусным гепатитом, причем большинство из них употребляют наркотики внутривенно, и количество заболевших каждый год увеличивается, когда как у взрослых это происходит гораздо реже.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ.

По вопросам диагностики и лечения ВИЧ обращайтесь в **Центр по профилактике и борьбе со СПИДом г.Челябинска** по адресу: 454052, г.Челябинск, ул. Черкасская, д. 2. Телефон (3512)21-53-80

За информацией по вопросам ВИЧ/СПИДа звоните на **Горячую линию по ВИЧ/СПИДу**. Тел.(3512) 655-216

Если вам нужны консультации психолога, юриста, нарколога приходите в **Консультационный центр для молодежи "Береги себя"** по адресу: пр. Ленина, 77.

Челябинский городской благотворительный фонд "Береги себя" занимается профилактикой ВИЧ/СПИДа. Адрес: пр. Ленина,40. Тел./факс. (3512) 66-33-18
E-mail: takecare@chel.surnet.ru

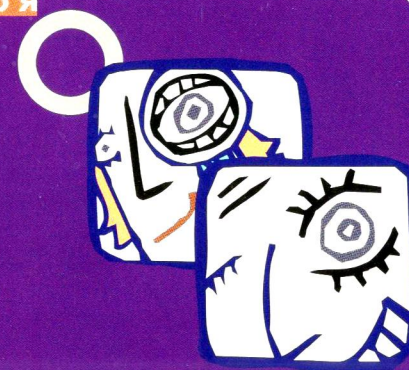
Брошюра выпущена при финансовой поддержке Детского фонда ООН в РФ (UNICEF) Челябинск, 2002 г.



Распространяется бесплатно



берги себя



**ПОДРОСТКАМ
О ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТАХ**



Ресурсный центр по здоровью и развитию молодежи г. Челябинска



ПОДРОСТКАМ О ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТАХ

Ты, наверно, сталкивался с тем, что кто-то из твоих друзей болел желтухой. Причин для этого заболевания много и одна из них - вирусный гепатит. Гепатит - это воспалительный процесс в печени, а вирусный, потому что заболевание вызвал вирус. Вирусов, которые поражают печень, известно семь. Очень тяжело это заболевание протекает, если ты заразился вирусом *B*, и часто болезнь становится хронической, если это вирус *C*.

Как протекает заболевание?

Вирусы поражают клетки печени, которые выполняют в организме важную функцию очистки его от шлаков. Сначала появляются жалобы на недомогание, ломота в суставах, затем снижается аппетит, появляется тошнота, болезненность в правом подреберье, изредка появляется температура, как правило, не выше 38,0. Через 7-14 дней возможно потемнение мочи, кал становится светлым, далее сначала желтеют белки глаз, затем кожа. В этот момент самочувствие ухудшается, появляется рвота после еды, нарастает слабость, нарушается сон. При появлении таких жалоб необходимо сразу обратиться к врачу. Хотя, особенно часто это бывает при гепатите *C*, острая стадия заболевания протекает легко, почти незаметно (без "желтухи"). И тогда заболевание сразу переходит в хроническое течение. Об этом можно будет узнать только лет через 10-20, когда обнаружатся признаки активного хронического гепатита или, может быть, даже цирроза и рака печени.

Как происходит заражение?

Вирус передается через определенные жидкости организма:

- кровь,
- сперму,
- вагинальный секрет,
- грудное молоко.

Это значит, что заразиться можно:

- при сексуальном контакте без презерватива;
- при прямом попадании крови в организм: через ранки, язвочки, слизистые оболочки, при переливании крови, трансплантации органов;
- при использовании не стерильных шприцев;
- при пользовании общими зубными щетками, расческами, бритвенными приборами, мочалками;
- от матери к ребенку во время беременности, родов

или кормления грудью.

Вирусные гепатиты *B* и *C* не передаются при:

- дружеских поцелуях,
- рукопожатиях и объятиях,
- пользовании общим бассейном и туалетом.

Но надо помнить

Вирус очень устойчив во внешней среде, при

кипячении он погибает только через 30 минут.

Количество вируса для заражения очень мало,

поэтому передача вируса в быту возможна.

Это произойдет при:

- пользовании общими зубными щетками, бритвами, мочалками и другими средствами личной гигиены
- оказании помощи при мелких бытовых травмах (уколы, порезы и т.д.) без защиты кожных покровов

Как предотвратить заражение?

Достаточно просто - избегать попадания в Ваш организм крови, спермы, вагинального секрета и грудного молока другого человека.

А это значит:

- здоровая кожа
- здоровая слизистая
- здоровые зубы
- использование презервативов из латекса или полиуретана при сексуальных контактах
- использование одноразового и /или стерильного инструмента для медицинских процедур, связанных с проникновением в организм
- соблюдение правил личной гигиены

Если имеется риск заражения вирусным гепатитом *B*, то имеет смысл дополнительно защитить себя прививкой против этой инфекции. Вакцина вводится три раза через один месяц и полгода после первой прививки и затем один раз через каждые семь лет. При проведении вакцинации заразиться вирусным гепатитом *B* невозможно, и прививка почти не имеет побочных эффектов.

Сделать прививку против гепатита *B* можно в

кабинете инфекционных заболеваний в поликлинике по месту жительства.

Надо помнить:

От вирусного гепатита *C* и других инфекций, передающихся через кровь (их около 20, в том числе ВИЧ), вас могут защитить только меры профилактики, перечисленные выше.

Как можно обнаружить у себя вирусный гепатит?

Прежде всего, внимательно относитесь к своему здоровью, и когда появятся жалобы, описанные в начале брошюры, немедленно обратитесь к врачу. Необходимо помнить, что это заболевание может долгое время не беспокоить. В случае, когда был риск инфицирования вирусным гепатитом, возможно проведение теста на эти инфекции в поликлинике по месту жительства.

Необходимо знать:

От момента заражения до момента заболевания проходит определенное время, которое называют "инкубационным периодом". Так, при гепатите *C* этот период составляет от 3 недель до 3 месяцев, при гепатите *B* - от 6 недель до 6 месяцев. Поэтому врачи рекомендуют пройти обследование через 3 и 6 месяцев после возможного заражения.

Что такое тест на вирусный гепатит?

Это исследование крови, которое показывает наличие специальных антител к вирусным гепатитам или части самого вируса.

Независимо от результата, который, обычно, бывает известен через 5-7 дней, после прохождения тестирования необходимо проконсультироваться с врачом-инфекционистом, направившего тебя на эти исследования.

Зачем знать, есть ли у меня вирусный гепатит?

- Чтобы вовремя начать специальное лечение, останавливающее развитие болезни и предупреждающее цирроз и рак печени.
- Чтобы быть еще более внимательным к своему здоровью, и соблюдая рекомендации врача (так как дальнейшее поведение может) существенно снизить риск перехода заболевания в тяжелое хроническое течение.
- Чтобы не заразить своих близких и любимых людей.

Если вы перенесли вирусный гепатит или больны им:

- Узнай у врача, что нужно делать, что бы снизить отрицательное воздействие на печень, так как