Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах проходит с 24 по 30 апреля 2023 года

Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте – один из факторов, определяющих общее благополучие. Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда. От этого выигрывают все: и работники, и работодатели, и общество в целом.

Что можно отнести к практикам укрепления здоровья на рабочих местах:

- **Здоровое питание на рабочем месте.** Повышает эффективность труда. Исключает вредное питание – фаст фуд.
- **Физическая активность**. Способствует поддержанию здоровых навыков, профилактике гиподинамии и избыточной массы тела.
- **Отказ от курения.** Позволяет сохранить здоровье. Программы отказа от курения способствуют профилактике заболеваний и инвалидизации. Способствуют активному долголетию.
- **Сокращение приема алкоголя.** Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.
- **Управление стрессом.** Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.
- **Диспансеризация.** Профосмотры и своевременная вакцинопрофилактика – залог здорового активного долголетия сотрудников.

Здоровое население – главное богатство каждого государства!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Комплексный медицинский осмотр участников и инвалидов Великой Отечественной войны, вдов погибших и умерших участников войны

С 17 апреля 2023г. по 21 апреля 2023 г. в рамках приближающегося праздника Дня Победы в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» проходил комплексный медицинский осмотр участников и инвалидов Великой Отечественной войны, вдов погибших и умерших участников войны на дому. Пациенты были осмотрены на дому следующими специалистами: терапевтом, неврологом, окулистом, хирургом, оториноларингологом. Были сделаны электрокардиография, биохимические исследования крови. Пациенты были рады визиту специалистов, всем осмотренным были вручены подарки.

-

-
OMRON
OMRON

-
-

-

-
-

-

-

-
-

-
-

-
-

-

Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников – Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам – людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Донорство крови основано на нескольких принципах:

• во-первых, это свободно выраженный добровольный акт;

• во-вторых, он может быть и безвозмездным, и платным;

• в-третьих, кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека;

• в-четвертых, донором крови может быть каждый дееспособный

гражданин в возрасте с 18 лет до 50 лет, прошедший медицинское обследование;
• в-пятых, взятие от донора крови допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Донорство – постоянный и бесплатный контроль здоровья!

Медицинское освидетельствование доноров включает опрос кандидатов для выявления противопоказаний к донорству, медосмотр. Многие острые и хронические заболевания (сифилис, ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, туберкулез, бруцеллез, туляремия, малярия, миокардит, язвенная болезнь, заболевания почек, аллергические болезни и др.) являются противопоказаниями к донорству. В период беременности, кормления ребенка, менструации, проведения профилактических прививок взятие крови у доноров также противопоказано.

Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов производится бесплатно(осмотр врачом - трансфузиологом, исследование состава и биохимических показателей крови.

Участие в донорском движении почетно и благодарно.

Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни.

Для того чтобы стать донором, если у Вас нет противопоказаний нужно совсем немного – желание, около 2-х часов времени и соблюдение простых правил, изложенных ниже.

Правила подготовка к сдаче крови:
1. Старайтесь регулярно и сбалансировано питаться. Из рациона накануне сдачи крови необходимо исключить жирное, жаренное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло. Рекомендуется – сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов);
2. Употребляйте повышенное количество жидкости;
3. Воздержитесь от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры;
4. Воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры;
5. По возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры;
6. Обязательно выспитесь!

Донор сдает физиологический объем крови ее компонентов, не являющийся кровопотерей. Максимально допустимое количество кроводач в году у мужчин 5 раз, у женщин – 4 раза. Перерыв между сдачей крови должен составлять не менее 60 дней.

Полное восстановление состава крови после сдачи происходит через 30-40 дней.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок – мясо, рыба, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобов.

Плюсы донорства для здоровья:

-Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы,снижение риска развития инфаркта.

-Улучшение эмоционального состояния человека;

-Организм становится более адаптированным к кровопотерям;

-Самообновление всего организма.

Донорство-это долгая и здоровая жизнь!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя подсчета калорий проводится с 10 по 16 апреля

Переедание, избыточное потребление продуктов питания-одна из важнейших проблема современного человека.

Подсчет калорий – одно из самых эффективных и безопасных для организма способов сбросить лишний вес. Подсчет калорий дает объективную картину вашего рациона. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 кал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд. Ведь каждый человек знает какую

порцию того или иного продукта он ест. Важно знать, что нельзя начинать свой путь к идеальному весу с резкого ограничения калорийности пищи и полного исключения любимых продуктов. В настоящее время установлено, что однообразный и невкусный рацион оказывает отрицательное воздействие на психику человека. При этом может быть раздражительность, беспокойство, плохой сон. **Запомните!** Чем выше степень ожирения, тем дольше продолжается период адаптации, т.е. ограничения калорийности и объема рациона должны быть постепенными. При таком плавном переходе организм не испытывает серьезного стресса и постепенно привыкает к гипокалорийному питанию. Голодание, резкое снижение калорийности и жесткие диеты усугубляют и так нарушенный обмен веществ. Снижение веса должно быть медленным: на 400-500г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудание делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутых результатов. Важно не забывать, что питание, направленное на похудение, должно обязательно сочетаться с увеличением физической активности. Достоверно доказано, что физическая нагрузка длительностью 30-40 минут, независимо от вида и характера упражнений в сочетании с правильным питанием ускоряет обмен веществ, активизирует процессы жиросжигания.

Так что же такое правильное питание?

Человеческий организм – это самый точный механизм во Вселенной. И чтобы этот механизм работал как часы, нужно задать ему верный режим. То есть, питание в одно и тоже время, каждый день одинаковое количество приемов пищи с учетом биологических ритмов: завтрак лучше всего усваивается, если он съеден в течение часа после пробуждения. А ужин не позднее, чем за 3 часа до сна. Количество приемов пищи 5-6 раз в течение дня, небольшими порциями. При этом режиме организм осуществляет подготовку к каждому приему пищи. Усваивание и переваривание пищи происходит полноценнее и быстрее.

Соответственно ускоряется процесс похудания. Все блюда желательно готовить в домашних условиях. Способы приготовления блюд: варка, тушение, запекание. Жареные продукты необходимо исключить или максимально ограничить. Также необходимо исключить из рациона сладкое и мучное. Хлеб ограничивается до 100 г в сутки, сахар до 50 г. Запрещается замена сахара подсластителями. Для того, чтобы создать чувство насыщения, в рационе увеличивается содержание продуктов с повышенным количеством пищевых волокон: сырых овощей, фруктов, зелени. Количество свежих овощей и фруктов должно составлять 400 г в сутки. Имея низкую калорийность, они создают требуемый объем и увеличивают чувство сытости. Содержание белка должно быть в пределах нормы. В качестве продуктов источников растительного белка оптимальны гречка, капуста, редис. Животные белки (до 150г/сутки) – это нежирные сорта мяса и рыбы. Свинина и мясопродукты ограничены. Суточное употребление жиров не более 40 г в сутки, из которых 20г должны быть растительные. Необходимо употреблять достаточное количество жидкости от 1 л до 2 л, в зависимости от состояния и наличия заболеваний. Уточнить необходимое количество жидкости поможет консультация с врачом или обследование в Центрах здоровья.

Снижение веса – это достаточно длительный процесс, поэтому в целом питание должно быть полноценным, а рацион достаточно объемным в основном за счёт низкокалорийных продуктов. При этом четко регламентированы списки разрешенных и запрещенных продуктов.

Разрешенные продукты:

– гречневая, ячневая, перловая, овсяная каши;

-нежирное мясо и рыба;

-творог и молочные продукты;

-сливочное масло10-15г в день;

-подсолнечное, оливковое, льняное масло 15 -20мл в день;

-овощи, обогащенные клетчаткой: огурцы, кабачки, капуста, помидоры, редис, зеленый горошек, тыква, свекла, морковь;

-свежие фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, не очень сладкие свежие ягоды;

-супы: овощные, рыбные, мясные; свекольники, щи, борщи;

-хлеб: ржаной, пшеничный, цельнозерновой, грубого помола 100 г в сутки;

-картофель, макароны из твердых сортов пшеницы до 200г в сутки;

-напитки: чёрный, травяной, зелёный чай; отвар шиповника, цикорий, кофе с молоком.

Запрещенные продукты:

-алкогольные напитки

-выпечка из дрожжевого, слоёного, песочного теста;

-сладкие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад;

-пакетированный сок, лимонад, сладкие газированные напитки, квас, кисель;

-виноград, изюм, финики, инжир;

-жирное мясо;

-консервы;

-фастфуд;

-острые и жирные соусы, майонез, горчица, хрен;

-манка, белый рис;

-хлеб белый из муки высшего сорта, булочки.

Если вы страдаете от избыточного веса, эти два списка надолго станут вашими путеводителями в организации правильного питания.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя продвижения здорового образа жизни

С 3 – 9 апреля 2023 г России проводится Неделя продвижения

здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья-7 апреля). Её основная цель-пропаганда ведения здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что главное богатство для каждого из нас – здоровье.

Здоровый образ жизни. С чего начать?

–**Достаточная физическая активность.**

регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Тяжелые физические тренировки совсем не обязательны, чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение не менее получаса в день.

– Сбалансированное питание.

Рацион питания должен быть разнообразным с преобладанием овощей, фруктов, зелени, нежирного мяса, рыбы.

-Отказ от вредных привычек.

Улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака, и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

-Соблюдение режима дня.

Необходимо правильно организовать режим труда и отдыха.

-Полноценный сон.

Взрослому человеку ,чтобы быть здоровым нужно спать не менее 7-8 часов в сутки. Проветривайте комнату перед сном.

-Гигиенический уход.

Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, чистить зубы -минимум 2 раза в день.

-Здоровое эмоциональное состояние.

По возможности избегайте стрессов. Во время обращайтесь к специалисту,если возникли проблемы психологического характера.

-Профилактические медицинские осмотры.

Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. При возникновении заболевания своевременно обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя отказа от вредных привычек проводится с 27.03.-02.04.2023 г.

Вредные привычки – это образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определенными вещами, приносящими приятные ощущения.

Виды вредных привычек:

- табакокурение;
- пагубное потребление алкоголя;
- употребление наркотических веществ и психотропных веществ без назначения врача;
- бесконтрольное употребление лекарственных препаратов;
- переедание;
- компьютерная и интернет зависимость;
- злоупотребление «словами-паразитами», употребление нецензурных выражений;
- игровая зависимость или лудомания;
- телевизионная зависимость; и другие.

Основные причины возникновения вредных привычек:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе;
- неустроенность в жизни и отчуждение;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами.

Курение и злоупотребление алкоголем – самые распространенные

из всех опасных вредных привычек.

Вред курения для здоровья заключается в следующем: в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы, сердечно – сосудистой системы. Из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, возможно развитие язвенной болезни; сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность; ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония, атеросклеротические поражения сосудов.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности, снижается иммунная защита организма, человек часто болеет, ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств. Это – наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием, которая приводит к значительному сокращение продолжительности жизни; повышенному риску заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит).

Как бороться с вредными привычками:

Самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Меняйте свои пагубные привычки на положительные привычки, ведь они формируют основу здоровой жизни, улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя профилактики инфекционных заболеваний с 20 по 26 марта.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» проведен месячник мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы с туберкулезом.

Цель месячника-привлечение внимания жителей республики к проблеме туберкулеза, повышение осведомленности о заболевании и мерах профилактики туберкулеза, повышения туберкулезной настороженности врачей.

Основные задачи акции – привлечение населения к флюорографическим обследованиям, широкое информирование о заболевании, мерах профилактики, формирование приверженности к прививкам и обследованиям, пропаганда здорового образа жизни.

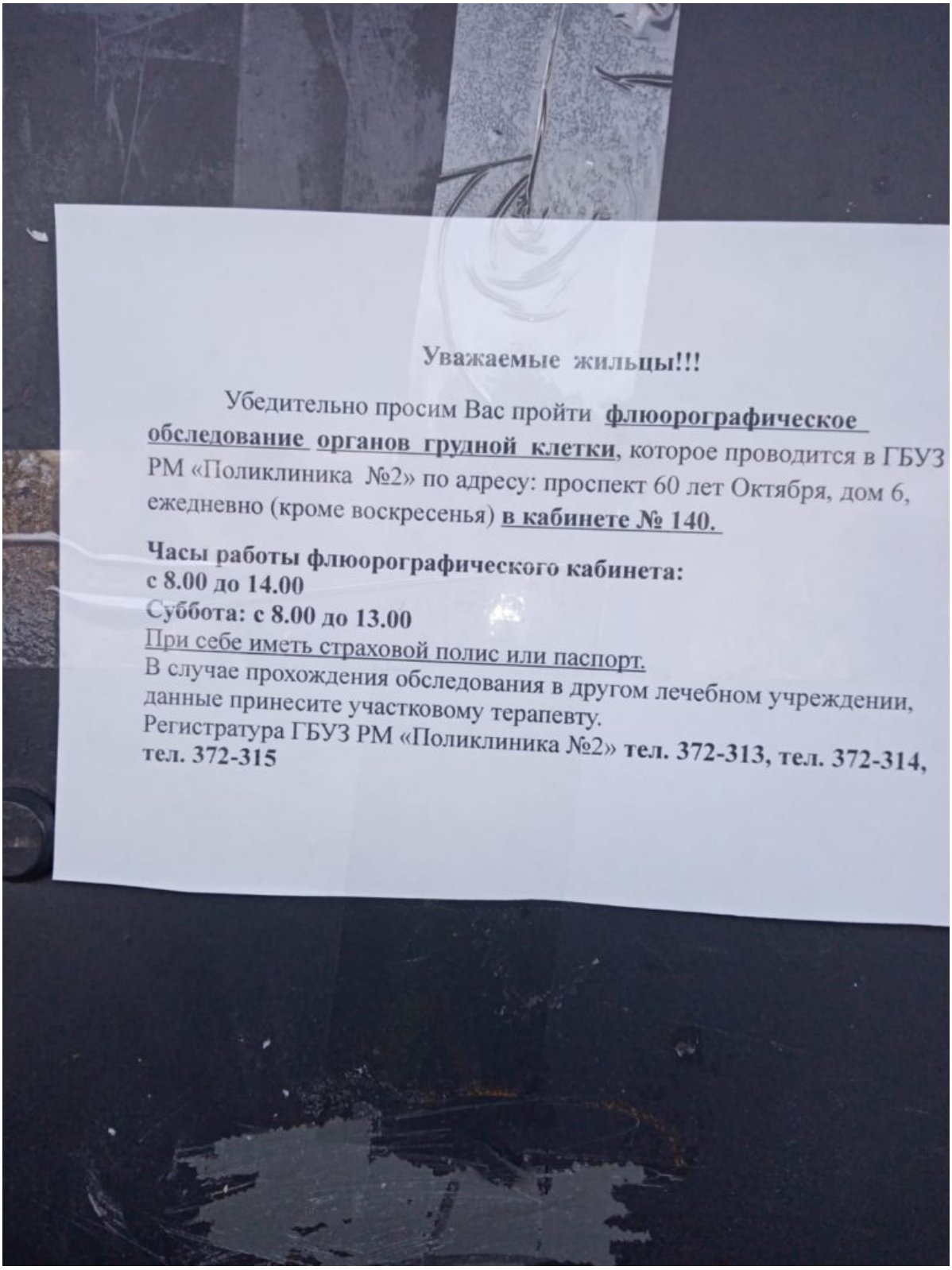
В рамках месячника борьбы с туберкулезом с врачами, медицинскими сестрами ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» проведены тематические конференции по проблемам профилактики туберкулеза и методике работы с населением, о значении флюорографического метода в выявлении ранних форм туберкулеза.

-

В холле поликлиники размещены средства наглядного информирования о профилактике туберкулеза: буклет «Как уберечься от туберкулеза?», санитарный бюллетень: «Туберкулез – что это?»

-

Медицинские работники поликлиники организовывали массовые профилактические флюорографические обследования с обеспечением максимальной доступности.



Уважаемые жильцы!!!

Убедительно просим Вас пройти **флюорографическое обследование органов грудной клетки**, которое проводится в ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» по адресу: проспект 60 лет Октября, дом 6, ежедневно (кроме воскресенья) **в кабинете № 140.**

Часы работы флюорографического кабинета:
с 8.00 до 14.00
Суббота: с 8.00 до 13.00
При себе иметь страховой полис или паспорт.
В случае прохождения обследования в другом лечебном учреждении, данные принесите участковому терапевту.
Регистратура ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» **тел. 372-313, тел. 372-314, тел. 372-315**

-

Регулярное флюорографическое обследование-основа раннего выявления не только туберкулеза, но и других серьезных заболеваний органов грудной клетки.

Следите за своим здоровьем!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Туберкулез! Защити себя и близких!

Туберкулёз – одно из древнейших и опасных инфекционных заболеваний, вызываемое микобактериями туберкулёза, которое без правильного лечения может привести к длительной потере трудоспособности, инвалидности и смерти. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов. Туберкулёз заразен и очень опасен. Заболевание, как правило, наступает не сразу: от заражения до появления первых признаков может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет. Основным источником туберкулёзной инфекции является больной человек туберкулёзом лёгких, который выделяет микобактерии туберкулёза с мокротой при кашле, чиханье,

разговоре.Считается, что две трети населения планеты инфицированы бациллой туберкулёза. Это не значит, что все они больны: палочка может жить долгое время в организме человека, не вызывая никаких неудобств. Но при сбое иммунитета может в любой момент, запустить механизм стремительного размножения и заболевания.

Факторы, содействующие развитию микобактерий в организме:

- стресс
- чрезмерное потребление алкоголя;
- табакокурение;
- недостаточное или неполноценное питание;
- наркомания;
- ВИЧ-инфицированность;
- наличие сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, хронические неспецифические болезни лёгких).

Дети, подростки, беременные женщины и пожилые люди более подвержены инфекции.

Симптомы, характерные для туберкулёза:

- Покашливание или кашель, продолжающийся более 2-3 недель и более не поддающийся лечению;
- боли в груди;
- откашливание слизистой или гнойной мокроты, иногда с кровью;
- быстрая утомляемость и общая слабость;
- плохой аппетит и снижение массы тела;
- появление одышки при небольших физических нагрузках;

- периодическое повышение температуры тела, озноб;
- повышенная потливость, особенно под утро;
- увеличение периферических лимфатических узлов.

При сохранении хотя бы одного из перечисленных симптомов в течение трёх недель необходимо срочно обратиться к участковому врачу-терапевту по месту жительства, детям к участковому врачу-педиатру. В случае подозрения на туберкулёз пациенту рекомендуют сделать флюорографию, рентген грудной клетки и сдать анализ мокроты. Во всех подозрительных случаях пациента направляют в туберкулёзный диспансер для дополнительной диагностики и лечения.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от туберкулезной инфекции, необходимо помнить о соблюдении ряда правил:

- **ежегодно проходить флюорографическое обследование!**
- **вовремя прививаться!**
- **следить за регулярностью и сбалансированностью режима питания, вести здоровый образ жизни (отказ от курения, употребления алкоголя).**

Борьба с туберкулезом – задача, которую должен ставить перед собой каждый человек.

ПОМНИТЕ: любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С проводится с 13 по 19 марта 2023 года

Гепатит С – опасное и распространенная болезнь, разрушающее клетки печени и нарушающее ее функционирование. Сначала развивается скрыто и длительно, практически бессимптомно – в этом его главные особенности. После начинается стремительный переход в цирроз печени.

Основные советы, которые могут предотвратить заболевание.

-не используйте повторно шприцы и иглы! Гепатит С может сохранятся на любых поверхностях до нескольких недель.

-избегайте незащищенные половые связи! Всегда используйте контрацептивы.

-выбирайте ответственного мастера по маникюру и татуажу! Нестерильные инструменты – путь передачи вируса.

-не используйте чужие бритвы! При порезе вирус гепатита С может попасть в кровь.

-регулярно проходите диспансеризацию! Она позволяет выявить начальные проявления болезни или риск их развития.

-прохождение вакцинации является наиболее эффективным способом профилактики заболевания.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены тематические мероприятия по вопросам профилактики и распространения вирусного гепатита С среди населения и медицинских работников.

В холле БУЗ РМ «Поликлиника №2» размещен тематический плакат: «Что такое гепатит С?».

С врачами, медицинскими сестрами ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» проведены лекции на тему:

1. «Профилактика вирусного гепатита С» – врач инфекционист.

2. «Гепатит С – группы риска, симптомы, лечение» – врач инфекционист.

-

Как можно узнать, болен ли человек гепатитом? Так как гепатит маскируется ,клинически не проявляется, то многие люди о нем не подозревают. поэтому, одна из рекомендаций – один раз в год сдавать анализ крови на гепатит С, гепатит В, чтобы диагностировать болезнь на ранних стадиях.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» анализ крови на гепатит С, гепатит В можно сдать, получив направление от врача – инфекциониста или участкового терапевта.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

13 – 17 МАРТА 2023 ГОДА НЕДЕЛЯ ПО БОРЬБЕ С ЗАРАЖЕНИЕМ И РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С

Вирусный гепатит С.Что важно знать?

Что такое гепатит С?

Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать гепатит, например, употребление алкоголя, прием некоторых

лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет.

Что важно знать о вирусе гепатита С?

Вирус – это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа. Вирусы могут размножаться только в живых клетках. Вне живого организма вирусы как правило быстро погибают.Вирус гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую кислоту, или РНК), окруженный белковой оболочкой и дополнительной внешней оболочкой. В результате размножения вируса в клетках печени человека (гепатоцитах) нарушается их функция и они могут погибнуть, а вышедшие из них вирусы продолжат поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами HCV, что означает Hepatitis CVirus – вирус гепатита С.

Как можно заразиться вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и

других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих

инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюраили педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание.Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?

1) Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.

2) В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

3) Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).

4) Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует себя на протяжении длительного времени хорошо и как правило не может назвать период, когда его самочувствие ухудшалось (что могло бы свидетельствовать о начале заболевания). На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер («белков глаз»), пожелтение кожи и кожный зуд. Если хронический гепатит С остается не выявленным на протяжении многих лет, и заболевание доходит до стадии цирроза печени, то возникают более серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени: снижение массы тела, накопление свободной жидкости в брюшной полости (асцит), кровотечение из вен пищевода, нарушения функции мозга (энцефалопатия).

Чем опасен гепатит С?

При длительном течении заболевания (не протяжении многих лет) у инфицированного человека происходит замещение нормальной ткани печени соединительной тканью (фиброз печени). Это своего рода рубцовые изменения в результате хронического воспаления. Конечной стадией фиброза является цирроз печени, при котором нарушается структура ткани печени, а при тяжелом

(декомпенсированном) циррозе страдает уже функция органа. У некоторых пациентов на фоне цирроза печени может возникнуть злокачественное новообразование (гепатоцеллюлярная карцинома), поэтому всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые обследования.У некоторых пациентов возникают внепеченочные проявления хронического гепатита С в виде заболеваний почек, кожи, щитовидной железы, нарушений в системе крови.

Как выявить заболевание?

Гепатит С можно выявить только с помощью специальных исследований, которые условно можно разделить на 3 группы:

1) анализы крови, которые указывают на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;

2) анализы крови, которые отражают воспаление в печени, а также функцию печени;

3) исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других органов брюшной полости.

Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антитела, которые вырабатываются в организме в ответ на появление вируса. Для обозначения антител чаще используется приставка anti-. Полностью это выглядит так: anti-HCV.

Антитела бывают двух классов – IgG и IgM (Ig – immunoglobulin

– иммуноглобулин – это латинское название антител). Основным классом антител являются anti-HCV IgG, которые вырабатываются как при остром, так и при хроническом гепатите С. Анализ на anti-HCV IgG (иногда указывают только anti-HCV) проводится всем пациентам, когда хотят проверить, есть ли у них гепатит С. Эти антитела также встречаются у тех, кто ранее переболел гепатитом С и выздоровел самостоятельно или у тех, кто вылечился в результате приема специальных противовирусных препаратов. Поэтому, если у человека положительный анализ на anti-HCV этого недостаточно, чтобы установить диагноз гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать анализ крови на РНК вируса. Существуют качественный и количественный анализы на РНК вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие вируса в организме. Количественный – на его уровень, то есть концентрацию в крови. Необходимые для диагностики гепатита С лабораторные и инструментальные исследования назначаются врачом.

Можно ли вылечить хронический гепатит С?

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. Большинству пациентов в нестоящее время может быть назначен прием таблетированных препаратов в течение 2-3 месяцев. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

Что важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?

✓ Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.

✓ Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С (апй-HCV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-HCV) и РНК вируса гепатита С.

✓ Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям, рожденным от инфицированных вирусом гепатита С матерей.

✓ При условии стабильных моногамных отношений в семье риск заражения вирусом гепатита С невысок. Но для полного исключения инфицирования рекомендуется использование презервативов.

✓ Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто. Вирус гепатита С не влияет на развитие плода. Инициирование вирусом гепатита С не влияет на способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление грудью разрешается.

✓ Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.

✓ Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует

более быстрому повреждению печени.

✓ В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по питанию нет. Специальная диета необходима только на поздней стадии гепатита С, при выявлении цирроза печени.

✓ Ограничений по занятию спортом при гепатите С нет, но при контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки или поверженную кожу другого человека, что может привести к заражению.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.