Альянс
громадського здоров'я

Вірусні гепатити:
дізнайся більше!

Вірусні гепатити –

це група небезпечних для людини інфекційних захворювань, викликаних різними вірусами, що уражують печінку. На сьогодні відомо дев'ять збудників гострого вірусного гепатиту. Перші сім отримали назви за першими літерами латинського алфавіту – A, B, C, D, E, F і G. У цій брошурі ми розповімо про три найбільш поширені з них – **A**, **B** і **C**.

Україна за темпами поширення вірусних гепатитів B і C займає перше місце в Європі!

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, сьогодні у світі близько 500 млн. осіб інфіковані різними видами вірусних гепатитів.

Шляхи передачі вірусних гепатитів

	Гепатит A	Гепатит B	Гепатит C
Збудник	Вірус A	Вірус B	Вірус C
Фактори ризику	• Побутовий контакт з хворими в колективі, гуртожитку, користування загальними туалетним приладдям та посудом • Забруднена вода і їжа, що не піддавалася необхідній термічній обробці	• Внутрішньом'язові, підшкірні, внутрішньовенні ін'єкції • Вживання ін'єкційних наркотиків • Нанесення татуювань, пірсинг, маніпуляції в косметологічних (манікюр, педикюр) і стоматологічних кабінетах при недотриманні правил стерилізації та дезінфекції • Переливання крові • Не захищені презервативом статеві контакти	

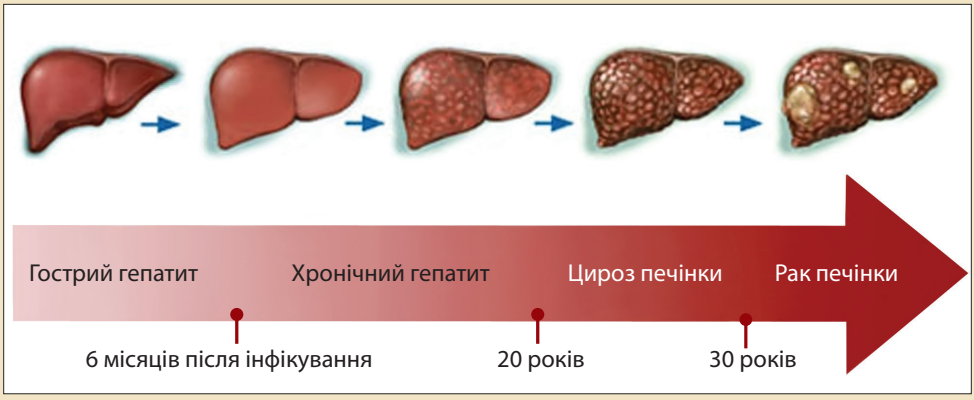
	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Шляхи передачі	• **Фекально-оральний** – механізм проникнення збудника з кишечника хворого *(через забруднений ґрунт, немиті руки, воду і продукти харчування)* через рот в організм іншої людини	• **Парентеральний** – коли інфекція проникає в організм через кров: ін'єкції, інструментальні маніпуляції на шкірі і слизових оболонках, порізи, мікротравми з пошкодженням шкіри та слизових оболонок • **Статевий**	• **Парентеральний** • **Статевий** • **Від матері до дитини:** інфікування при пологах
Поведінкові особливості, що підвищують ризик зараження	• Недотримання особистої гігієни • Перебування в районах із забрудненою водою • Вживання їжі, яка не пройшла необхідну термічну обробку	• Вживання ін'єкційних наркотиків з порушенням правил безпеки: користування спільними і використаними шприцами та голками, забрудненої посуди для приготування наркотику і т.п. • Татуаж, пірсинг та інші косметологічні маніпуляції, що здійснюються з порушенням правил стерилізації та дезінфекції інструментарію • Порушення правил стерилізації та дезінфекції медичним персоналом *(у лікувальних установах, стоматологічних кабінетах і т.п.)* • Статеві контакти без презерватива • Контакти з кров'ю хворого на хронічні гепатити В і С при спільному проживанні	

Увага!

У однієї людини одночасно можуть виявлятися ВІЛ і вірусний гепатит В або С, що найчастіше трапляється у осіб з ризикованою поведінкою. Наприклад, при користуванні нестерильними голками і шприцами під час вживання ін'єкційних наркотиків, а також використання чужого ін'єкційного інструментарію та загального посуду для їх приготування.

Стійкість вірусів гепатиту

Фактори	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Заморожування *(до –20 оС)*	Кілька років		
При кімнатній температурі	2–3 тижні	Від декількох тижнів до 2–3-х місяців: у сухій і непомітній плямі крові, на лезі бритви, кінці голки, в «сліпій» зоні шприца	
Кип'ятіння *(100 оС)*	5 хв.	30 хв. При кип'ятінні інструменту – 45 хв.	5 хв.
Ультрафіолетове опромінення *(прямі промені сонця, кварцування)*	1–2 хв.	До 1 години *(якщо вірус знаходиться в резервуарі – в голці, шприці тощо, УФО на нього не діє)*	
Кров та препарати крові	Не зберігається	Кілька років	
Дезінфікуючі розчини	Стійкий до хлоровмісних розчинів, в тому числі до хлорування води	Гинуть від впливом перекису водню, хлоровмісних розчинів *(хлоргексидин, мірамістин), спиртовмісних антисептиків*	



Симптоми вірусних гепатитів

Ознаки	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Інкубаційний період *(період, коли прояви хвороби відсутні)*	2–4 тижні	45–180 днів	Від 2–х до 26 тижнів
Початкові прояви *(продромальний період)*	Нудота, блювання, тяжкість у правій верхній частині живота, лихоманка, головний біль, слабкість, підвищена стомлюваність, біль у суглобах і м'язах, шкірний висип, свербіж шкіри		
Тривалість продромального періоду *(періоду початкових проявів)*	До 1-го тижня	1–2 тижні	1–2 тижні
Тривалість гострої фази	1–3 місяці	До 6-ти місяців	
Специфічні симптоми гострої фази захворювання	Жовтяниця *(пожовтіння шкіри, слизових оболонок, склер, потемніння сечі – «колір пива», знебарвлення калу)*, збільшення печінки	Жовтяниця, збільшення печінки Біль у суглобах та м'язах, висипи на шкірі,	Жовтяниця розвивається рідко *(у 10–15% хворих)*, найчастіше хаїворювання перебігає безсимптомно. Характерні підвищена втомлюваність, слабкість, дратівливість, пригнічений настрій, втрата апетиту, збільшення печінки

Ознаки	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Тяжкість перебігу гострого гепатиту та його висхід	Легкої та середньої тяжкості з повним одужанням	Перебіг середньої тяжкості з рецидивами, інколи тяжкий з розвитком печінкової недостатності. У 85–90% випадків настає повне одужання із розвитком стійкого імунітету до повторного інфікування. Хронічний гепатит розвивається у 10–15% випадків	Перебіг безсимптомний або легкий. Перехід у хронічну форму відбувається у більшості випадків (70–80%)
Хронічний гепатит	Не розвивається	Може перебігати у вигляді тривалого безсимптомного вірусоносійства без клінічних проявів. У деяких пацієнтів розвиваються періодичні загострення із появою жовтяниці.	Найчастіше протікає безсимптомно. Діагноз встановлюють при випадкових обстеженнях або під час загострення
Несприятливі наслідки хронічного гепатиту		У 5–10% осіб формується цироз печінки, рак печінки	Цироз та рак печінки формуються через 15–25 років від моменту інфікування

Діагностика вірусних гепатитів

Увага!

Діагноз «вірусний гепатит» може бути поставлений тільки лікарем у лікувальному закладі після результатів лабораторних аналізів і клінічного огляду.

Як діагностується гепатит

1. **Швидкий тест.** Швидкий тест передбачає взяття крові з пальця і аналіз, в ході якого протягом 15 хв. ви будете знати попередній позитивний або негативний результат скринінгу. Медичний працівник (або спеціально навчений соціальний працівник), який провів швидкий тест, проконсультує вас щодо подальших кроків після отримання результату тесту

Результат експрес-тесту не є остаточним і вимагає підтвердження в лікувальному закладі

Пам'ятайте!

Результат швидкого тесту не є остаточним і вимагає підтвердження в лікувальному закладі.

У багатьох громадських організаціях, що реалізують проекти профілактики ВІЛ *(проекти зниження шкоди від ін'єкційного вживання наркотиків)*, існує послуга тестування швидкими тестами на ВІЛ та вірусні гепатити **В** і **С**.

Дізнатися про такі організації можна, звернувшись за телефоном Національної «гарячої лінії» з питань ВІЛ/СНІД: 0-800-500-451 або на сайті МБФ «Альянс громадського здоров'я».

www.aph.org.ua

Запам’ятайте !

участь у програмах профілактики ВІЛ/вірусних гепатитів, які здійснюють неурядові організації – безкоштовне, анонімне, конфіденційне.

---

2. **Лабораторне тестування на вірусний гепатит *(для уточнення результату швидкого тесту)*** проводиться на базі спеціалізованих медичних закладів *(Центри профілактики та боротьби зі СНІДом, інфекційні лікарні, поліклініки, спеціалізовані гепатологічні центри)*. Лабораторну діагностику необхідно пройти після отримання позитивного результату швидкого тесту, оскільки:

- результату швидкого тесту недостатньо для постановки діагнозу;
- результат швидкого тесту в деяких випадках може бути хибнопозитивним;
- лабораторний тест, при якому для аналізу береться кров з вени, може не тільки точно виявити, чи є у вас антитіла до вірусу гепатиту, а й визначити його більш точні якісні та кількісні показники.

3. **Додаткові дослідження.** При лабораторному підтвердженні діагнозу «вірусний гепатит» *(В або С)* вам будуть призначені додаткові дослідження для визначення навантаження наявності вірусу в крові, функціонального стану печінки *(біохімічний аналіз крові, УЗД печінки)*.

Дотримуйтесь вказівок лікаря на всіх етапах постановки діагнозу. Це дозволить точно визначити ступінь захворювання і отримати своєчасне і грамотне лікування, яке відповідає генотипу вірусу, що особливо важливо для вірусного гепатиту С. Ні в якому разі не займайтеся самодіагностикою: існує велика кількість захворювань і станів, що мають симптоми, схожі з проявами вірусних гепатитів, тому тільки за клінічними даними поставити точний діагноз не можна.

Лікування вірусних гепатитів

	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Дієта [1]	Призначається в період захворювання і протягом 6-ти місяців після одужання	Необхідно дотримуватися протягом усього життя з моменту постановки діагнозу	
Лікування у гострій фазі захворювання	Лікування у інфекційному стаціонарі: постільний режим, пиття великої кількості рідини, симптоматичне лікування *(зменшення інтоксикації)*	Гостра фаза захворювання може бути показанням до стаціонарного лікування. Рекомендований постільний режим, пиття великої кількості рідини, відмова від алкоголю, наркотиків. Медикаментозне лікування призначає лікар. Самолікування неприпустиме!	
Лікування хронічного гепатиту	Немає необхідності	Призначення противірусної терапії показано лише в окремі періоди хронічного гепатиту *(інтерферони або нуклеозидні аналоги – тенофовір, ламівудін)*. Тривалість лікування може тривати декілька років, однак ефективність лікування складає до 20%.	Противірусна терапі показана в першу чергу особам із вираженим фіброзом печінки. Схеми терапії можуть включати інтерферони, рибавірин, а також *(або)* препарати прямої противірусної дії *(софосбувір, даклатасвір та ін.)*. Тривалість лікування 3–6 міс. Ефективність терапії – 95–98%

1 *Дієта: обмеження жирів, при нормальному співвідношенні білків і вуглеводів; виключення продуктів, що стимулюють секрецію жовчі і печінкових ферментів (смажена, консервована їжа), насичення раціону клітковиною і пектинами (овочі, фрукти, цільні зерна); показана молочна кухня і велика кількість рідини. Повністю виключається алкоголь, гостра і пряна їжа. Харчування 5–6 разів на день. Детальніше консультуйтеся зі своїм лікарем.*

	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Допоміжна терапія	Препарати, що запобігають застоюванню жовчі, вітаміни	Гепатопротектори *(призначає лікар)*, вітаміни	
Особливості лікування	Дотримання дієти та постільного режиму	Дізнайтеся про можливості проходження лікування в рамках Національної програми по боротьбі з гепатитами, в лікувальних проектах, що реалізуються неурядовими організаціями. **Запам'ятайте** – лікування ВГС має проходити під суворим контролем лікаря. Саме це допоможе запобігти будь-яким ускладненням і впоратися з ними.	

З 2014 року в Україні почала діяти загальнодержавна програма лікування хронічного вірусного гепатиту С.

Дізнайтеся про можливість участі у цій програмі у лікаря-інфекціоніста за місцем проживання.

Вірусні гепатити В і С виліковні!

І хоча противірусна терапія не дає 100% гарантії одужання, спробувати слід обов'язково, адже, як кажуть, під лежачий камінь вода не тече. Вдається тому, хто вчасно звертається за допомогою. Головне: не займайтеся самолікуванням, консультуйтеся з фахівцями і дотримуйтесь їхніх рекомендацій. В Україні вже досить багато прикладів лікування від вірусних гепатитів В і С, тому відмітайте скептичні і песимістичні заяви, що вірусні гепатити невиліковні. Ці заяви будуються на невдалих спробах лікування, які, безсумнівно, мають місце. Але вам необхідно взяти орієнтир на успішні випадки одужання. Шукайте ці приклади і дотримуйтеся їх. Ваші головні вороги – зневіра і розпач, ваші помічники – достовірна інформація і компетентні лікарі.

Профілактика вірусних гепатитів

*Профілактика вірусного гепатиту **А**:*

- Дотримання правил особистої гігієни *(миття рук, користування індивідуальними засобами гігієни)*;
- Кип'ятіння питної води, особливо з неперевірених джерел;
- Термічна обробка їжі;
- Вакцинація проти вірусного гепатиту **А**.

*Профілактика вірусного гепатиту **B** і **C**:*

- Вакцинація проти вірусного гепатиту **B** *(про можливість вакцинації дізнавайтеся у громадській організації, клієнтом якої ви є)*;
- Вакцинація особливо рекомендується людям, що вживають ін'єкційні наркотики;
- Вакцини проти вірусного гепатиту **C** не існує;
- Дотримання правил **зменшення шкоди** при вживанні ін'єкційних наркотиків:

1. Краще припинити вживати наркотики взагалі!
2. Якщо вже вживаєш наркотики, то роби це неін'єкційним способом – кури, ковтай або нюхай.
3. Якщо колешся, то кожну ін'єкцію роби новим стерильним шприцом і голкою *(отримати стерильні шприци та голки можна на пункті обміну шприців у громадській організації, що реалізує проект зменшення шкоди)*.
   Нікому не передавай свої шприц і голку!
4. Якщо під рукою немає нового стерильного шприца і голки, використовуй свої інструменти, які слід попередньо обробити дезінфікуючим розчином *(його теж видають в організації, що реалізує проект зменшення шкоди)*.
5. Якщо використовуєш чужі шприц і голку, обов'язково попередньо оброби їх дезінфікуючим розчином за принципом 2х2х2: двічі промий шприц і голку водою, потім двічі оброби антисептиком *(перекисом водню, хлоргексидином і т.п.)*, потім знову двічі промий водою.
6. Слід також кип'ятити розчин наркотику *(і «ширки», і «гвинта»)*, оскільки, на відміну від ВІЛ, віруси гепатиту гинуть тільки при кип'ятінні!

- **Заходи індивідуальної профілактики:** користування тільки власними предметами особистої гігієни *(бритви, зубні щітки тощо)* та власним посудом.
- **Безпечний секс:** кожен статевий контакт, незалежно від його виду *(оральний, вагінальний, анальний)*, повинен бути захищений презервативом.
- **Дотримання цілісності та чистоти шкірних покривів і слизових оболонок.** При порізах, подряпинах, потертостях, випадкових уколах та інших пошкодженнях з появою крові слід негайно провести трьохетапну санітарну обробку рани:

1. Промити місце пошкодження проточною водою з господарським милом.
2. Обробити місце пошкодження антисептиком *(для пошкодженої шкіри використовується 1–5%-ний йод, розчин брильянтового зеленого; для пошкоджених слизових оболонок застосовується перекис водню, хлоргексидин, мірамістин)*.
3. Заклеїти *(ізолювати)* пошкоджене місце бинтовою або пластирною пов'язкою і звернутися до лікаря *(в медпункт, травмпункт)* для консультації.

Винятком з цього правила є слизова оболонка ока, для обробки якої використовується фізіологічний розчин або спеціальний антисептик – альбуцид *(сульфацил натрію)*, який входить в індивідуальну аптечку.

- При нанесенні татуювань, пірсингу стежити, щоб всі маніпуляції проводилися стерильним одноразовим інструментарієм *(такі умови можуть бути забезпечені тільки в ліцензованих кабінетах, тому остерігайтеся звертатися до підпільних майстрів і робити тату/пірсинг у квартирних умовах)*.
- Контролюйте, як проводяться з вами маніпуляції, коли звертаєтеся в стоматологічний або косметологічний кабінет: всі процедури повинні проводитися в умовах стерильності, лікар і медсестра – працюють в рукавичках.

*Поради для людей, що живуть з вірусними гепатитами **B** і **C**:*

- **По-перше, не панікуйте і не впадайте у відчай:** вірусні гепатити В і С піддаються лікуванню. Зараз з'явилися і постійно удосконалюються нові, високоефективні препарати для лікування вірусного гепатиту С з мінімальними побічними ефектами, а також постійно проводяться адвокаційні та організаційні заходи щодо забезпечення доступу до них. В Україні реалізується Національна програма по гепатитам та проекти різних неурядових організацій, які допоможуть отримати доступ до безкоштовного лікування ВГС.

- **Не вживайте алкоголь, наркотики, бажано відмовитися від нікотину.**

- **Дотримуйтесь дієти:** виключить жирну, смажену, пряну, гостру, копчену їжу; обмежте вживання солодощів і шоколаду; надавайте перевагу відварним, паровим або запеченим в духовці стравам. В рамках дієти рекомендуються молочні продукти, переважно кисломолочні, з низьким вмістом жиру; крупи і борошняні продукти, крім здоби *(перевагу слід надавати «вчорашньому» хлібу)*. Їжу приймайте часто, але дрібно – невеликими порціями, 5–6 разів на день.

- **Обмежте тяжкі фізичні навантаження.**

- **Уникайте відвідування лазень і саун, обмежте перебування на прямих сонячних променях.**

- **Обов'язково станьте на диспансерний облік** (лікар, який проводить тестування, або співробітник громадської організації, клієнтом якої ви є, розповість, як це зробити) і слідуйте порадам лікаря.

- **Постійно вивчайте інформацію про своє захворювання**, його перебіг та лікування. Позитивний, оптимістичний настрій – запорука одужання! ***Пам'ятайте про це!***

Відповіді
Відповіді на найпоширеніші питання

Питання про шляхи передачі

Шо означає «парентеральний шлях інфікування»?

Це означає потрапляння збудника в організм людини через кров, що можливе при таких маніпуляціях, як переливання крові, внутрішньовенне вживання наркотиків, татуаж, пірсинг та ін

Про фекально-оральний шлях передачі пишуть, що це «з кишечника в рот»? Як це?

Фекально-оральний шлях передачі – це коли збудник з кишечника хворої людини (через забруднений ґрунт, немиті руки, воду і фекалії) потрапляє через рот в організм іншої людини, заражаючи його. Зараження можливе при контакті здорової людини з руками хворого, його посудом і туалетним приладдям, а також при порушенні здоровою людиною правил особистої гігієни, коли вона контактує з руками, предметами та посудом хворого.

Що таке «сліпа зона шприца»?

Проведемо експеримент. Наберемо підфарбовану рідину (наприклад, чай) в чистий сухий шприц, а потім видавимо його поршнем. Зверніть увагу, в місці контакту поршня з канюлею (голкотримач) поршень стикається зі стінками циліндра. У місці контакту в однієї зі стінок затрималася підфарбована рідина (чай). Це «сліпа» зона – зона, яка погано промивається при дезінфекції шприців. Вважається, що дезінфекція за правилом 2х2х2 добре обробляє «сліпу зону» шприца. Правило описано в брошурі.

«Порушення правил особистої гігієни при спільному проживанні з хворим на вірусний гепатит В може призвести до інфікування». Це відноситься і до гепатиту С або тільки до В?

Якщо ми говоримо про побутові контакти, без контакту з кров'ю – це відноситься в першу чергу до вірусного гепатиту В, однак інколи зустрічається і при гепатиті С. Але в буль-якому випадку дотримання правил особистої гігієни *(користування лише індивідуальними зубними щітками, бритвами, манікюрними ножицями)*, є основою збереження здоров'я для кожної людини.

Питання про симптоми

Не зовсім зрозуміло про безсимптомний перебіг гепатиту С. Від чого залежить, виникають чи не виникають симптоми в інфікованої людини?

Точної відповіді на це питання немає. Прояви симптомів вірусного гепатиту залежать від індивідуального стану організму кожної людини, стану імунної системи і супутніх захворювань. У кожного хвороба проявляється індивідуально. У літературі можна зустріти дані про залежність виникнення або відсутності симптомів гепатиту від початкового рівня імунітету. Але є і зворотна залежність: у людей з достатнім рівнем імунітету може спостерігатися дуже бурхливий розвиток симптомів вірусного гепатиту, що пов›язано з сильною імунною відповіддю організму.

Питання про діагностику

Де пройти тестування?
Це платно чи безкоштовно, дорого чи ні?
Хто дає направлення на аналіз?

Тестування швидкими тестами на вірусні гепатити В і С можна пройти в деяких неурядових організаціях, що реалізують проекти профілактики ВІЛ за підтримки Альянсу громадського здоров'я(за їх наявності), а подальше лабораторне обстеження в разі позитивного результату тесту – в регіональних Центрах СНІДу, інфекційних лікарнях , спеціалізованих гепатологічних центрах. Швидкий тест безкоштовний, інформація про його результати є анонімною та конфіденційною. Направлення на скринінг також може дати соціальний працівник організації.

Направлення можна можна отримати в КІЗах *(кабінетах інфекційних захворювань)* **при поліклініці за місцем проживання** *(за новою реформою поліклініки перейменовані в Центри первинної медико-санітарної допомоги)***. Ситуація постійно змінюється, до того ж у кожній області України свої особливості. Тому інформацію краще кожен раз оновлювати.**

Чи обов'язково тестуватися і з якою періодичністю?

Якщо була ризикована поведінка, описана в цій брошурі, то тестуватися необхідно щоразу після небезпечного контакту з кров'ю або незахищеного сексуального контакту. Тест можна повторити через місяць і три місяці. Для більшої впевненості його можна повторювати 1–2 рази на рік.

Куди звертатися, якщо є підозра на інфікування?

Звертатися слід в уже згадані неурядові організації, Центри СНІДу, спеціалізовані гепатологічні центри, інфекційні лікарні, кабінет інфекційних захворювань в поліклініці за місцем проживання, до сімейного лікаря. Якщо не знаєте, де у вашому місті працюють неурядові організації – зателефонуйте на Національну «гарячу лінію» з питань ВІЛ/СНІД.

Питання про лікування

Коли починати лікування?
Як тільки отримав результати тесту
або коли з'являються симптоми?
Чи варто вкладати великі гроші,
якщо ознак хвороби немає?
Хто призначає лікування?

Такі питання обговорюються тільки з лікарем. Однозначно можна сказати, що противірусне лікування хронічних вірусних гепатитів В і С призначається тільки після проходження спеціальних лабораторних та діагностичних досліджень *(загально-клінічні аналізи, еластометрія печінки, визначення ступеня фіброзу, і т.п.)*. Такі дослідження може призначити тільки лікар-інфекціоніст відповідного лікувального закладу. Для цього ви повинні перебувати на диспансерному обліку і регулярно спостерігатися у лікаря. Велику допомогу у формуванні прихильності до лікування, профілактики ускладнень надасть психосоціальний супровід лікування вірусного гепатиту у представників груп ризику з боку НУО.

При виникненні питань у кожному конкретному випадку варто проконсультуватися із лікарем. Так, наприклад, з лікарем-інфекціоністом ви можете обговорити такі питання, на які не може дати відповіді ця брошура: прийняття рішення про вакцинацію, про доцільність призначення противірусної терапії гепатиту С за умови застосування АРТ, ЗПТ, протитуберкульозної терапії. Лікар-інфекціоніст – ваш кращий порадник і джерело інформації.

Ставтеся до вашого здоров'я відповідально,
відвідуйте лікарів!

Національна лінія телефону довіри
з проблеми **ВІЛ/СНІД**
0-800-500-45-10

Національна лінія телефону довіри
з питань участі у програмах **ЗПТ**
0-800-507-72-70

Автори: Анатолій Волик, Оксана Савенко, Мирослава Андрущенко

Експертна оцінка: Тетяна Коваль, *доцент кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією ВНГЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*

Верстка: Ірина Сухомлинова

Наклад: 20 000 примірників

Поширюється безкоштовно

Альянс громадського здоров'я

Видання підготовлено та опубліковано в рамках програми «Інвестиції заради впливу на епідемію туберкульозу і ВІЛ-інфекції», за підтримки Глобального фонду для боротьби зі СНІД, туберкульозом та малярією.

© МБФ «Альянс Громадського Здоров'я», 2016