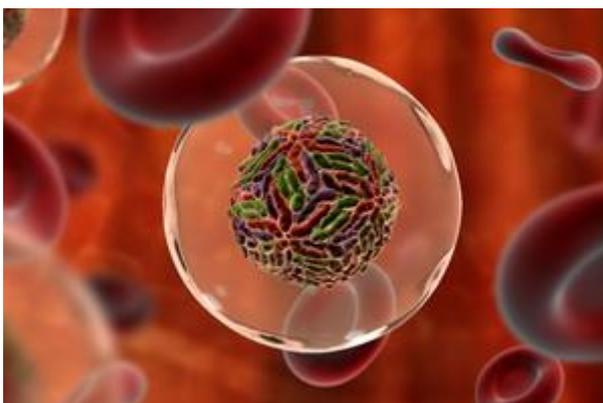


Гепатит С: профилактика и пути заражения



Итак, что очень важно знать, как защитить себя от гепатита С?

Вирус гепатита С погибает только при специальной обработке.

Многие салоны тату и пирсинга хвалятся, что обрабатывают свои инструменты ультрафиолетовыми лампами — это надежный способ дезинфекции, но на самом деле этот метод не может убить вирус гепатита С. Не помогут даже хлорсодержащие вещества.

Поэтому меры профилактики вирусного гепатита С очень просты:

- Всегда следите, чтобы врачи, парикмахеры, мастера тату и пирсинга, работающие с вами, использовали только стерильные и желательнo одноразовые инструменты.
- При половых контактах с незнакомыми партнерами обязательно используйте барьерные методы предохранения.

Пути заражения гепатита С

Вирусный гепатит С может попасть в организм человека при:

- *Переливании крови:* ранее этот путь был основным в заражении гепатитом С, теперь с усовершенствованием лабораторной диагностики данный путь инфицирования не столь актуален;
- *Пирсинге и нанесении татуировок:* этот путь связан с некачественной стерилизацией используемых инструментов и является самым распространенным;
- *Использовании общих шприцев:* по этой причине гепатит С крайне распространен среди лиц, употребляющих наркотики;
- *Посещении маникюрных салонов и стоматологий:* такого рода заражение также нередко отмечается в последнее время на практике;
- *Использовании бритв, зубной щетки, ножниц и прочих предметов, принадлежащих больному и относимых к разряду средств личной гигиены;*
- *Рождении:* при родах ребенок может заразиться от инфицированной вирусом матери;
- *Половом контакте:* в данном случае риск очень велик, если не применяются барьерные методы защиты.

Последствия гепатита С, если пренебречь экстренную профилактику

При гепатите С печень поражают не только вирусы, но и иммунные клетки-защитники, которые вынуждены уничтожать зараженные участки органа. Поэтому если организму не

помогать, то рано или поздно болезнь может спровоцировать цирроз, печеночную недостаточность или даже развитие злокачественной опухоли печени.

Особую тревогу вызывает хроническое течение гепатитов, так как вирус может значительно разрушить печень до того, как пациент это заметит.

Опасен гепатит С и тем, что он постепенно и незаметно подтачивает здоровье больного в целом. Дело в том, что печень работает как фильтр, очищая от ядов и токсинов проходящую через нее кровь. Кроме того, она способствует правильному обмену веществ в организме. Поэтому, если фильтр перестает нормально функционировать, в организме начинают скапливаться вредные вещества, что в итоге приводит к расстройству нервной системы, ухудшает общее состояние и даже ставит под угрозу жизнь человека.

К сожалению, предсказать, через какое время после заражения гепатитом С развиваются осложнения, практически невозможно. У одних пациентов уже в молодом возрасте специалисты диагностируют «нехорошее» течение гепатита, а другие больные могут дожить до глубокой старости без каких-либо осложнений. Все зависит от количества возбудителей гепатита С, попавших в организм, а также состояния иммунитета человека во время инфицирования. Чем больше вирусов успело проникнуть в кровь, и чем слабее был при этом иммунитет, тем хуже прогноз.

Фильтр токсинов как экстренная профилактика гепатита С

Для того чтобы поправить пошатнувшееся здоровье, необходимо отрегулировать питание и употребление жидкости.

Чистая и некипяченая вода, выпитая в хорошем настроении, станет настоящим источником долголетия. Рассчитайте свой суточный объем жидкости таким образом: вес поделите на цифру 20. Принимайте воду, следуя полученному результату, и это позволит вашему организму очиститься от шлаков и токсинов.

Питание должно быть правильным и сбалансированным по витаминам, минералам и микроэлементам. Исключите из рациона рафинированные (очищенные от всех биологически активных и жизненно важных для нормальной работы организма компонентов) сахара и другие продукты, а также пищу, содержащую красители, консерванты, добавки, дрожжи. Ешьте запеченные и тушеные блюда.

Экстренная профилактика гепатита С в питании: три пятых суточного рациона должны составлять сырые или запеченные овощи и фрукты, одну пятую — натуральные сахара и растительное масло (мед, финики, инжир, изюм, курага, чернослив, оливковое, кунжутное и кукурузное масла), одну пятую рациона отведите белкам: кефиру, творогу, рыбе и мясу.

Источник: <http://med-pomosh.com/?p=104>