

Гепатит



Данный материал одобрен Министерством здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан

Издано РОО «СПИД Фонд Восток Запад – Таджикистан» в рамках проекта «Будь информирован, пройди тестирование!», финансируемого Gilead Sciences Europe.



Все права защищены

Воспроизведение, передача, распространение или дублирование любой части содержащихся в публикации материалов допускается при условии их некоммерческого использования. Ссылка на Республиканскую общественную организацию «СПИД Фонд Восток Запад – Таджикистан» обязательна.

Распространяется бесплатно

© «СПИД Фонд Восток Запад - Таджикистан» (*AIDS Foundation East-West — Tajikistan*), 2015 год
e-mail: tajikistan@afew.tj
http://www.afew.tj



ЕСЛИ ЖЕЛТЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ
НА ВАС ИЗ ЗЕРКАЛА ГЛЯДИТ,
ЭТО ЗНАЧИТ ВЫ, ПРИЯТЕЛЬ,
ПОДЦЕПИЛИ ГЕПАТИТ . . .

Пришел как-то раз наркотпотребитель "Джоник" к другу "Бетокату Сузандоруеву" в гости. "Джоник" долго не видел своего друга и хотел с ним посидеть, отдохнуть, чисто по дружбе...

Привет, Бетокат! У меня есть раствор, мы можем отдохнуть и покайфовать...

Привет, Джоник!
Я бы за, но...

Шприц-то у тебя
пользованный,
стремно как-то.

Ты че? Друзьям не веришь?
Да я совсем здоров, меня
даже на СПИД проверяли.
Недавно - трех лет еще не
прошло! Может, тебе еще и
справку предъявить?

А, ладно! Разок-то
можно, че там...

Развел, короче, "Бетоката Сузандоруева" "Джоник". Не так уж это и
сложно было, если честно. Мы это знаем...

Ну, укололись они немного, потом еще немного, потом раствор закончился. Поглядел "Бетокат Сузандоруев" на календарь и упал со стула.

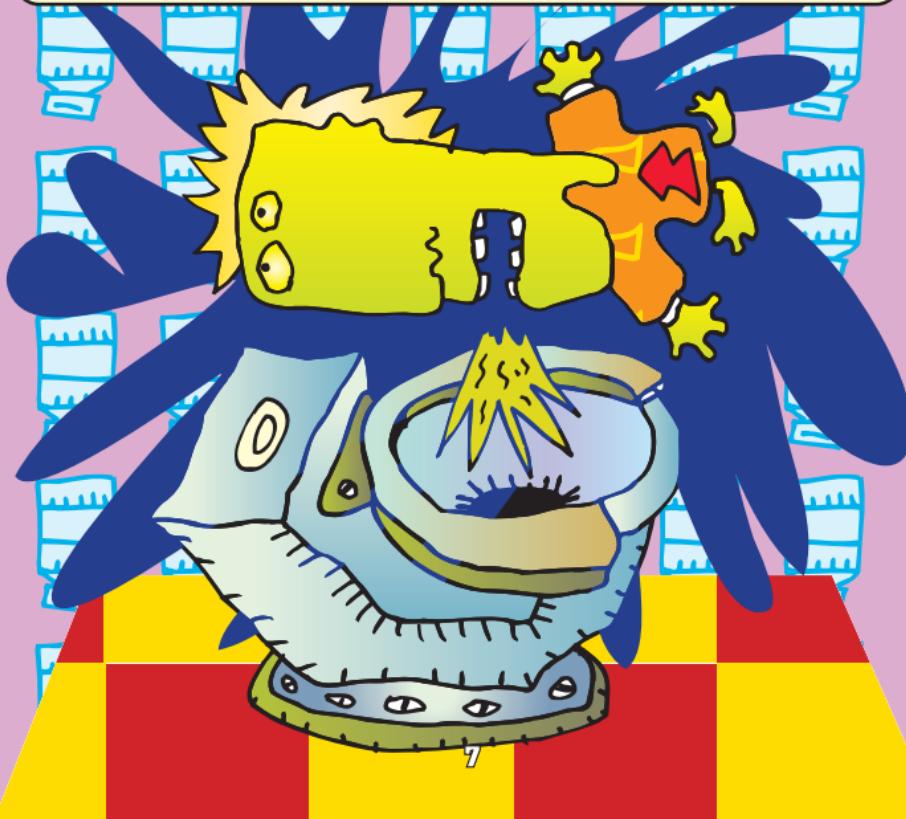
Ни фига себе! 2 недели пролетело!
Слушай, Джоник, шел бы ты отсюда,
а то так и подсесть недолго.

Не хочешь, и не надо! Никто
не любит нас, наркоманов, а
почему - непонятно...

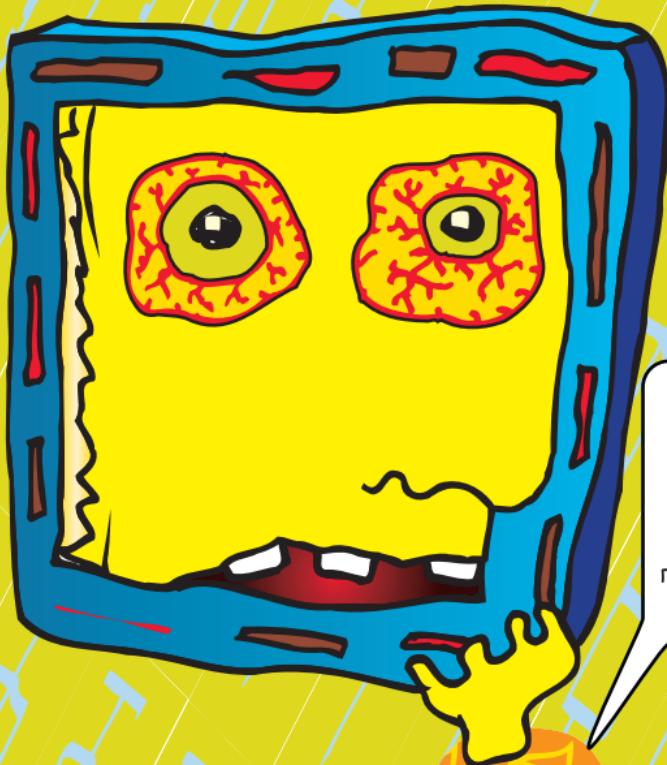
Пока!

"Джоник" обиделся и, оскорблённый в своих лучших чувствах, ушел еще кого-то разводить.

А через месяц появились у "Бетоката Сузандоруева" признаки: пожелтел он, сигарету выкурит - ноги подгибаются, его тошнило и самочувствие ухудшилось.



Посмотрел "Бетокат" на себя в зеркало - и пригорюнился.
Очень ему новый цвет не понравился.



Как-то я
нездоро
в выгляжу...
Может, я
в лимон
превраща
юсь нача
л?

Со стороны "Бетоката" никакая инициатива не проявилась, и тут "Бетоката" милые соседи по коммуналке, хамсоя - Биби и слесарь усто - Дустов озабочились его здоровьем, и послали "Бетоката"... Ну, к доктору - лечится...



И пошел "Бетокат" к доктору "Солимсозову". А что делать?
Из дома выгнали, самочувствие плохое.

Что-то я, доктор,
не того-этого...
Пожелтел и
ослаб...
Может
таблетку
съесть, а?

А это у Вас, молодой человек,
скорее всего гепатит! Но что
именно - покажет анализ крови.



НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ...

Поздравляю, Вы доигрались!
У Вас гепатиты "В" и "D", а
это дело серьезное - может
кончиться циррозом!

Карапу!!
Залечат!!!

Сказал Бетокат-
и смылся
через окно.



Ого, братец, да у тебя гепатит!
Что случилось?

Ой, беда у меня!
Соседи выгнали,
чтобы не заразил.
А доктор "Солимзов"
сказал, что цирроз ко
мне совсем пришел!

Шел грустный и не твердой походкой "Бетокат Сузандоруев",
сам не зная куда, и увидел тренера. Тот, как всегда, был занят -
тренировался, но "Бетоката" встретил приветливо.



Чего-то ты, Бетокат перепутал.
Доктор Солимсозов определил,
что гепатит у тебя?

Ох, он меня загрузил!
Алфавитный гепатит
придумал, "В" и "Д"
у меня, говорит. И
циррозом каким-то
пугает!



Ну, старики, если у тебя
В и Д, соседям можешь
сказать, чтобы
расслабились: В, С и Д в быту
не заразны!

Ну чего там непонятного: вирусы гепатитов В, С и D
передаются через кровь или при сексе.

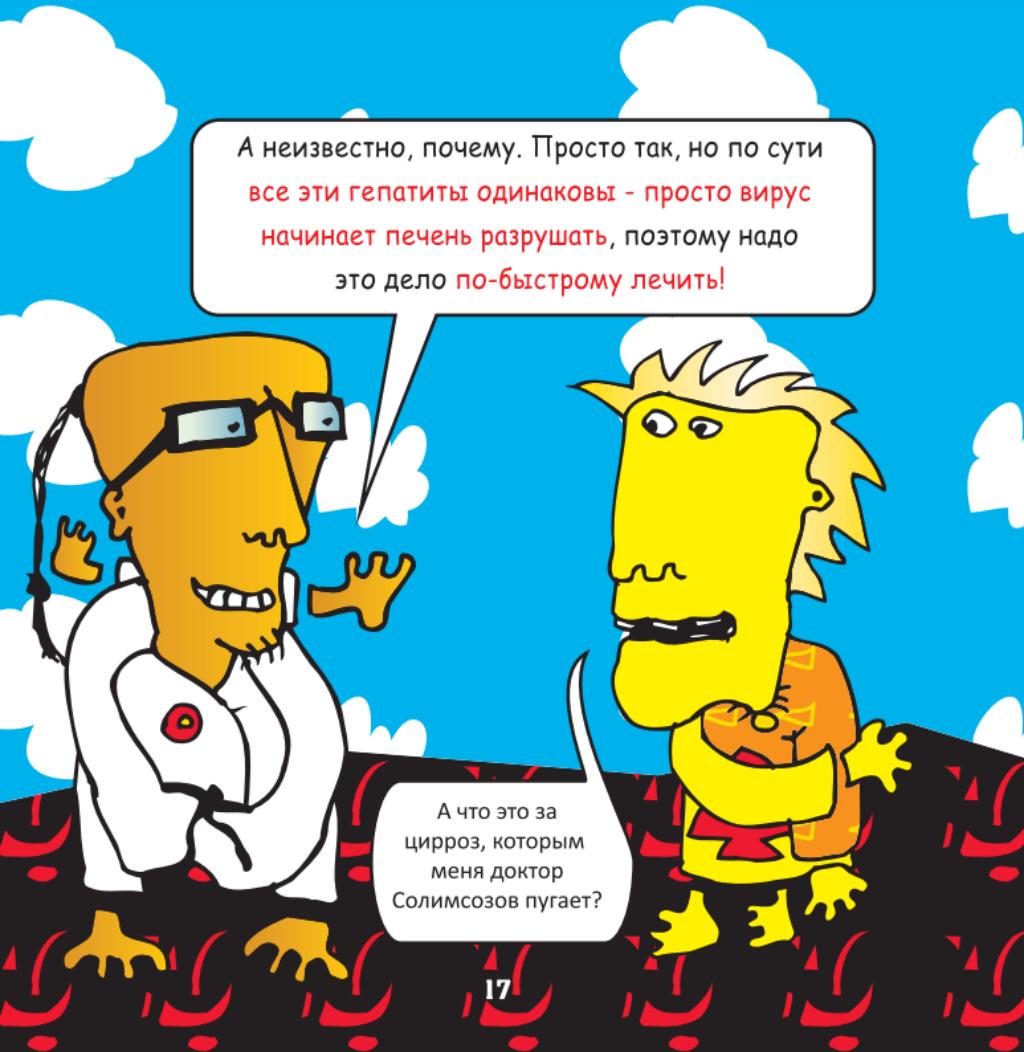
Свой гепатит ты, скорее всего, получил через иглу,
или сексом занимался без презика.

Надеюсь не с соседями?

Да нет, вроде...
А подробнее
можно?

Короче, у тебя В и D... Имей в виду, что D бывает
только вместе с В, сам по себе он не бывает, понял?
Это хуже, чем если бы у тебя был просто один В.
А при гепатите С вообще чаще всего не желтеют
и симптомов нет.





А неизвестно, почему. Просто так, но по сути
все эти гепатиты одинаковы - просто вирус
начинает печень разрушать, поэтому надо
это дело по-быстрому лечить!

А что это за
цирроз, которым
меня доктор
Солимсозов пугает?

Цирроз - это когда клетки печени совсем развалиются, и печень перестает работать. Это бывает после хронического гепатита, но далеко не всегда.

А если и будет, то не скоро - лет через 15-20. Хотя зависит как питаться и так далее.

Есть еще вопросы?

Да. Насчет питания.
Это как?

Очень просто - ничего жирного,
жареного, соленого, острого
и химию всякую не ешь.

Например, питание быстрого приготовления.



Ну, ничего себе!
Мне теперь чего,
с голоду помирать?

Ну почему? Ешь овощи, фрукты, молочное, не очень жирное. Творог, например, Только в разумных количествах, крупы - рис там всякий. Не перегружай печень, если болит от чего-то, не ешь этот продукт.

Скоро сам почувствуешь, что твоя печень принимает, а что нет. И вот еще, не перегружайся - тяжести там и все прочее, сам понимаешь. И спи побольше.

Нельзя тебе уставать. И самое главное -

НИКАКОГО АЛКОГОЛЯ!



Слышишь... А может - ну его все, как-то это слишком сложно...

Ну что ж, с точки зрения восточной философии
смерть - это всего одна ступенька в череде перерождений.
Ты уже задумывался, в кого ты хотел бы реинкарнироваться?

Знаешь, что-то
я еще не готов
ре-это-как-его-там...
я молодой еще!



Пойду я лучше
обратно к доктору
Солимсозову.
Ты же говоришь,
что вылечиться можно?

Вот-вот, братец, это точно.
Иди-ка ты к доктору.
Я тебе и так уже все,
что знал, сказал!



И Вы приходите, если что не так.
Гепатит - штука серьезная,
с ним шутить не стоит!



Что такое гепатит?



Гепатит — воспаление печени.

- Частая причина возникновения гепатитов — это вирусы.
- Наиболее распространены следующие вирусные гепатиты: А, В, С, D, Е, G и их пары. Также, другие гепатиты о наличие которых еще не известно.
- Эти гепатиты делятся на несколько типов по способу передачи: вирус гепатита А передается бытовым путем (через частицы грязи, оставшиеся на фруктах, овощах, в воде или на немытых руках); вирусы гепатитов В и D передаются через кровь, сперму и вагинальные выделения; вирус гепатита С в основном передается через кровь, вероятность заражения через сперму и вагинальные выделения гораздо меньше.
- Острая форма гепатита обычно проходит за несколько месяцев, а хроническая длится несколько лет, иногда всю жизнь.
- Гепатит А (его иногда называют желтухой) — это далеко не так серьезно, как гепатиты В, С и D. Проходит он быстро и без последствий, не переходя в хроническую

форму. Чтобы не заразиться вирусом А, нужно соблюдать гигиену: мыть руки перед едой, не пить некипяченную воду и не есть немытые овощи и фрукты. С этим мы разобрались, и больше к гепатиту А возвращаться не будем.

Перейдем к гепатитам В, С и D. Это тяжелые заболевания. У большого количества больных развивается хроническая форма, которая может привести к циррозу или раку печени. Острая форма может перейти в хроническую через несколько месяцев. При этом, чем раньше начато лечение хронического гепатита, тем лучше его прогноз.

Профилактика гепатитов В, С и D

Чтобы избежать заражения вирусами гепатитов, следует соблюдать несколько правил.

-  Если ты употребляешь наркотики, лучше не колись.
-  Если это невозможно, **ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙСЯ ТОЛЬКО СВОИМИ ШПРИЦЕМ, ИГЛОЙ, А ТАКЖЕ СВОИМИ ФИЛЬТРОМ, ЛОЖКОЙ, ПЕРЕТЯЖКАМИ, ПОСУДОЙ И ВОДОЙ.** Подробнее об этом ты можешь прочитать на стр. 32.

 Если ты занимаешься сексом, пользуйся презервативом при каждом половом акте. Особенно опасны незащищенный анальный секс и проникающий секс без презерватива в период менструации.

 Если ты хочешь, чтобы тебе сделали татуировку, обратись в тату-салон или найди мастера, которой всегда использует в работе одноразовые иглы, а также пользуется одноразовыми перчатками. То же относится к пирсингу, прокалыванию ушей, носа и других частей тела.

 К твоему сведению: при острой форме заболевания вирус гепатита В может содержаться в слюне в количестве, достаточном для заражения при «глубоком» поцелуе.

 В каждом медицинском учреждении проси одноразовые инструменты, шприцы и иглы.

 И последнее: никогда не пользуйся чужой бритвой или зубной щеткой — для заражения гепатитом достаточно ничтожно малого количества крови.

Вакцинация от гепатитов

Для защиты от гепатитов А и В (а вместе с ним и от D) существует вакцина, но не от гепатита С.

Течение гепатитов и их симптомы

Почему нужны все эти меры предосторожности? Да потому, что от момента заражения вирусами В, С и D до появления симптомов (например, желтухи) проходит от двух месяцев до полугода. В это время (называемое инкубационным периодом) никто не скажет про человека, что он болен — этого просто не видно. Даже анализы крови в этот период не определят, есть ли в организме вирус. При этом вирусы В, С и D очень заразны — даже более заразны, чем ВИЧ (вирус, вызывающий СПИД). Поэтому эти вирусы могут передаваться от больного человека здоровому даже в инкубационный период. Не имеет значения, есть ли у тебя уже какой-нибудь из гепатитов — допустим, имея В, ты можешь заразиться С или D (гепатитом D только в том случае, если у тебя уже есть В -

сам по себе D не бывает). Если у тебя Гепатит В поюс D, течение болезни будет более тяжелым, чем если бы у тебя был только В. Точно так же, гепатит В вместе с гепатитом С протекает более тяжело, чем каждый из них по отдельности.

Обычные симптомы гепатита, помимо пожелтения кожи, - это желтушность склер, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, слабость, потемнение мочи и осветление кала. То, что произошло в нашем комиксе с “Бетокатом Сузандоруевым” случается далеко не всегда. Часто острая форма гепатита (особенно гепатита С) вообще проходит без симптомов или наблюдается лишь небольшое недомогание, вроде тошноты, общей слабости или отсутствия аппетита.

Анализ крови на гепатит

При острой форме гепатита В, С и D лучше обратиться к врачу - здесь чаще всего требуется больничное лечение. Если у тебя появились описанные выше симптомы, лучше посетить врача - инфекциониста в своей районной поликлинике, что бы сдать кровь на гепатит.



Естественно, чтобы сдать кровь на гепатит, необязательно дожидаться симптомов. Имеет смысл периодически сдавать кровь (особенно если ты употребляешь наркотики — ведь при этом ты подвергаешься повышенному риску). Еще раз: чем раньше ты начнешь лечить гепатит, тем быстрее выздоровеешь.

Что такое хронический гепатит

Как уже было сказано, гепатиты В, С и D могут переходить в хроническую форму. Обычно это происходит без каких-либо симптомов. При хронической форме вирус медленно подтачивает организм. Это может через несколько лет привести к распаду клеток печени (циррозу) или к опухоли печени (раку). Однако этот процесс очень сильно зависит от твоего образа жизни: если ты будешь следовать рекомендациям, приведенным на стр. 31, то сможешь снизить риск перечисленных выше заболеваний и облегчить течение хронического гепатита.



Лечение хронического гепатита

Гепатиты, особенно вирус С, были открыты совсем недавно. Поэтому с лечением этих заболеваний еще не все ясно. Как при острой, так и при хронической форме гепатита нельзя заниматься самолечением.

НЕСВОЕВРЕМЕННО НАЧАТОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К УХУДШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОЭТОМУ ПО ПОВОДУ ЛЕЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙСЯ С РАЙОННЫМ ВРАЧОМ-ИНФЕКЦИОНИСТОМ. ВРАЧ ТАКЖЕ ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬ МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ, ПОКА ТЫ ЛЕЧИШЬСЯ.



Если у тебя гепатит



Диета:

Чтобы снизить вредное влияние вируса на больную печень, при хроническом гепатите нужно придерживаться правильной диеты:

- не есть пищи, содержащей много жира и масла;
- не есть жареной пищи;
- не есть пищи с перцем и пряностями;
- не пить крепкого чая, кофе, газированных напитков;
- есть надо часто (до 6 раз в день), но понемногу; больше свежих овощей;
- пить больше жидкости (1,5-2 литра в день) — минеральную воду и соки.

ЛУЧШЕ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, ДАЖЕ В МАЛЫХ КОЛИЧЕСТВАХ. ЭТО ОТНОСИТСЯ НЕ ТОЛЬКО К ВОДКЕ, НО И К ВИНУ, ШАМПАНСКОМУ И ПИВУ.

Режим:

Необходимо ограничить физические нагрузки (поднятие тяжестей). Желательно соблюдать четкий режим дня (ложиться спать каждый день в одно и то же время, избегать переутомления), не переохлаждаться и не перегреваться (избегать бани и саун, не находиться подолгу на солнце). Придерживаясь всех этих правил, можно значительно облегчить течение хронического гепатита.



Как снизить риск заражения гепатитом, если ты употребляешь наркотики?

Основная проблема — в шприцах, иглах и прочих инъекционных инструментах: фильтрах, ложках, посуде для приготовления раствора наркотика, а также в воде. Поэтому инъекционный способ употребления наркотиков является наиболее опасным из всех возможных. Разумно будет прекратить употреблять наркотики. Если это невозможно, то лучше не колись. Если ты все-таки употребляешь наркотики

инъекционно, пользуйся только своими шприцами, иглами, фильтрами, водой и посудой для приготовления растворов.

Если у тебя нет возможности пользоваться только своими шприцами и иглами, их необходимо дезинфицировать. Шприц нужно промыть холодной водой до исчезновения видимых следов крови. Затем шприц в разобранном виде, со снятой иглой кипятить в течение не менее 45 минут. При этом корпус шприца должен быть заполнен водой.

ВИРУС МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО В ШПРИЦАХ, ИГЛАХ, ЛОЖКАХ И Т. Д., НО И В МАЛЕЙШИХ СЛЕДАХ КРОВИ, ОСТАВШИХСЯ ПОСЛЕ ИНЪЕКЦИИ — НАПРИМЕР, НА ЗАЖИГАЛКЕ ИЛИ НА СТОЛЕ. ПОЭТОМУ СТАРАЙСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗБЕГАТЬ КАКИХ-ЛИБО КОНТАКТОВ С ЧУЖОЙ КРОВЬЮ.

Очень опасно пользоваться общей водой для приготовления раствора, общими фильтрами, а также общей посудой для выборки раствора. Если несколько человек употребляют совместно, необходимо иметь стерильный шприц-выборку, которым до этого никто не пользовался. Каждому нужно пользоваться только своей водой.



Кроме того, вирусы гепатитов могут передаваться через мелкие ранки, например, на руках — поэтому следи за состоянием своей кожи.

Безопасный секс

Чтобы снизить риск передачи гепатита через половые контакты, необходимо пользоваться презервативами. Вот несколько советов по выбору презервативов и их использованию:

-  презерватив должен быть сделан из латекса (об этом всегда есть пометка на упаковке);
-  на упаковке презерватива должен быть указан срок годности и название страны-производителя;
-  презерватив нельзя подвергать нагреванию (например, держать его под подушкой или в кармане брюк);
-  избегай касаться пенисом влагалища или ануса до того, как презерватив будет надет;
-  открывать презерватив нужно осторожно (не поль-

- зуйся ножницами, чтобы не повредить латекс);
- надевай презерватив только на полностью эректированный (возбужденный) пенис;
 - перед надеванием презерватива сожми его верхушку (спермоприемник), чтобы в нем не осталось воздуха — иначе презерватив может порваться;
 - накрой свернутым презервативом головку пениса и разверни презерватив по всей его длине;
 - чтобы презерватив не порвался (особенно во время анального секса), используй смазки (но не на жировой, а на водной основе). Крем на жировой основе (типа масла или вазелина) приводит к разрыву презерватива;
 - после семяизвержения пенис надо осторожно вынуть, пока он еще в состоянии эрекции;
 - после извлечения пениса презерватив следует снять, завязать узлом и выбросить в мусорное ведро.



Надеемся, что нам удалось помочь тебе разобраться в том, что такое гепатиты. Принимай меры предосторожности, чтобы не заразиться. Ну, а если у тебя нашли гепатит, это не повод сидеть сложа руки. Помни, гепатит лечится долго и трудно, но его можно вылечить.

УДАЧИ ТЕБЕ!

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ ВАМ ПОМОЩЬ:

Душанбе

ОО «Вита», г.Душанбе, ул.Дехоти, д.9/5
тел: (+992) 918 62 55 01
e-mail: vita-tj@yandex.ru, oonuriumed@mail.ru

ОО «Гули сурх», г. Душанбе, ул. С. Шерози д. 27 кв. 86
тел.: (+992) 98 506 87 19
e-mail: aidstj@mail.ru

ОО «Бовари +», г.Душанбе, ул.Дехоти 50
тел: (+992) 918 40 60 72
e-mail: doverietj@yandex.ru

ОО»СПИН Плюс», 734012, г.Душанбе, ул.Бехзод 70
тел.: (+992) 93-505-91-11
e-mail: gpulod@gmail.com

Согдийская область

ОО «Бузург», Согдийская область, г.Пенджикент, ул. Исмоила Сомони 24
тел.: (+992) 92 771 45 54
e-mail: buzurg77@mail.ru

ОО «Хаети нав», Согдийская обл., г.Худжанд, 12 мик-он, д.17г
тел.: (+992) 92 702 47 00
e-mail: hayti_nav@mail.ru

ОО «Анти СПИД», Согдийская обл., г. Худжанд, ул. Акад. Раджабовых д.102 кв.11
тел.: (+992 3422) 6 69 66
e-mail: anti-AIDS@mail.ru website: www.pechgiri.tj
ОО «Рохи зиндаги», Согдийская обл., г.Чкаловск, ул.Б.Гафурова д.1А
тел.: (+992) 92 784 10 31
e-mail: rohi_zindagi@mail.ru

ОО «Икболи нек», Соддийская обл., Матчинский район, ПГТ «Бустон», ул.И.Сомони, д.48, кв.2

тел: (+992) 92 811 87 01

e-mail: ngo_ikboli_nek@mail.ru

Хатлонская область

ОО «Накукор», Хатлонская область, г. Куляб, ул. Борбад, д.30, кв.1

тел.:(+992) 918 68 95 37

e-mail:ngonakukor@mail.ru, nakukor@rambler.ru

ОО «Орзу Плюс», Хатлонская обл., г.Курган-Тюбе, ул.Б.Гафурова д. 25 А

тел.:(+992) 919058565

e-mail:orzu.76@mail.ru

ОО «Джовидон», Хатлонская область, г.Куляб ул. Борбад д.14 кв.26

тел.: (+992) 90 414 7071

e-mail: npo-jovidon@mail.ru

ОО «СВОН Плюс», Хатлонская обл.,г. Куляб, ул. Шамсицина Шоина д.3. кв.1.

тел.: (+992) 93 441 42 69

e-mail: svon_pluskulob@rambler.ru

ОО «Сино», Хатлонская обл., Бохтарский район, джамоат Ориён, ул.Зиёйён 5

тел.: (+992) 93 501 46 70, (+992 3222) 2 95 77

e-mail: sino2004@mail.ru

ОО «Судманд», Хатлонская обл., г. Куляб, ул. Худоера Назарова д.7

тел.: (+992 3322) 3 36 90

e-mail: sudmand@rambler.ru

Представительство РОО «СПИД Фонд Восток Запад-Таджикистан», Хатлонская обл., г.Курган-Тюбе,

ул.Лохути, д.9

тел: (+992) 907 83 22 63, (+992 3222) 2 41 72

e-mail:khatlon@afew.tj