

Гепатит С: своевременное выявление гарантирует излечение

Хронический гепатит – причина цирроза и рака печени. Но эти тяжёлые болезни можно предотвратить, если выявить гепатит вовремя. О профилактике и лечении гепатита С рассказала главный внештатный специалист-гастроэнтеролог Министерства здравоохранения Свердловской области, руководитель областного гепатологического центра, заведующая гастроэнтерологическим отделением Свердловской областной клинической больницы №1 Елена Николаевна Бессонова.

- Расскажите, пожалуйста, о гепатите: что из себя представляет это заболевание?

- Гепатит – это воспалительные заболевания печени различной этиологии. Причиной их появления могут быть разные факторы: вирусы, алкоголь, ожирение и еще ряд болезней. Из того, на что мы можем реально повлиять и вылечить больного, безусловно, является вирусный гепатит. Мы успешно боремся с жировым гепатозом, поражением печени вследствие нарушения жирового обмена. Но, к сожалению, именно болезни печени являются самой частой причиной смерти больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта - более 50% случаев. Поэтому, безусловно, это социально значимая проблема. Различают пять основных штаммов вируса гепатита, называемые типами А, В, С, D и E. Все они приводят к развитию болезни печени, но между ними имеются существенные различия. В хроническую стадию переходят три: С, В и D. Абсолютно излечимым заболеванием является гепатит С. Но всё зависит от того, на каком этапе развития болезни пациент обратился к врачу. К сожалению, если ее запустить, могут начаться необратимые процессы.

- Как можно заразиться гепатитом С? Кто в первую очередь попадает в «группу риска»?

- Вирусный гепатит С является гемоконтактным и передается с кровью. Заражение возможно через повреждённую кожу и слизистые покровы. Например, инъекции. (Прежде всего, у наркозависимых пациентов). Также вероятность заразиться есть у тех, кто пользуется услугами непрофессиональных мастеров по татуажу, пирсингу и маникюру. Везде, где нарушается целостность кожного покрова, у человека есть опасность подхватить вирусный гепатит С. Поэтому мы, врачи, категорически против таких манипуляций. На наш взгляд лишние риски заразиться чем-то путём татуировок, пирсингов и других украшений абсолютно не оправданы. Важно выявить гепатит своевременно. Поэтому раз в год

необходимо проходить профилактические осмотры, сдать анализ крови. И, если скрининг покажет положительный результат, обратиться к врачу.

- Какие виды анализов существуют для выявления гепатита С?

- Достаточно сделать общий анализ крови, биохимию крови и анализ на антитела к вирусу на определение антител к вирусу гепатита С и австралийский антиген (показатель инфицирования вирусным гепатитом В). Любая лаборатория эти анализы делает. В нашем регионе в план диспансеризации было решено включить исследование крови на эти два показателя. Такие меры позволят определять наличие вирусного гепатита на более ранних стадиях. И вовремя излечивать болезнь. Дело в том, что на ранних стадиях наличие вирусного гепатита С никак не определить клинически. Человек ни на что не жалуется, он прекрасно себя чувствует, у него ничего не болит. И так может продолжаться долгие годы, пока не «грянет гром» и болезнь не перейдет в свою терминальную, конечную стадию.

- А что же тогда «запускает» болезнь, является триггером?

- Воспаление печени, которое человек не чувствует, рано или поздно приводит к декомпенсации и к появлению цирроза. Усугубить болезнь может алкоголь. У людей, которые регулярно пьют спиртные напитки, цирроз развивается в разы быстрее. К сожалению, большинство неприятных исходов ассоциировано с употреблением алкоголя. Второй фактор – это наличие нескольких вирусов. Сочетание нескольких гепатитов, ВИЧ-инфекции, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний могут усугубить ситуацию. И у таких людей к негативному исходу все идет быстрее, чем у здоровых людей. Поэтому наша задача - информировать свердловчан и, конечно, обследовать своевременно. Проходить диспансеризацию, сдавать анализ крови.

- Какие варианты лечения существуют? Каковы их особенности?

- На сегодняшний день в Свердловской области эффективно реализуются программы лечения вирусного гепатита С. Показатели по охвату лечения противовирусной терапией очень высокие. 90-95% больных абсолютно излечивается. Курс терапии продолжается 3 месяца. Министерство здравоохранения Свердловской области ежегодно увеличивает объемы финансирования именно этой программы. С каждым годом мы получаем большой объем лекарственных препаратов, которые пациенты получают абсолютно бесплатно.

- Существуют ли какие-нибудь виды диет для поддержания здоровья печени?

- В первую очередь, отказаться от алкоголя. Гепатологические ассоциации уже давно утверждают, что безопасных доз алкоголя не существует. Любая доза для здоровья печени опасна. У нас разная генетика и набор хронических заболеваний, совершенно разный набор препаратов, который человеку необходимо принимать для поддержания здоровья. Системное употребление алкоголя совершенно не безопасно. Существует ложное убеждение: «А я пью только качественный, дорогой алкоголь. И он содержит мало вредных токсичных веществ». Но это все равно яд! И химические процессы в организме происходят те же самые. Какой-то специальной, особенной диеты для печени нет. В пищу можно употреблять все, что хочется. Если у человека нет желчнокаменной болезни, панкреатита и других хронических заболеваний ЖКТ. Надо соблюдать режим питания. Оптимально – три раза в день. Обязательно первый прием пищи – завтрак. В рационе должны быть белки, жиры и углеводы.

- Как изменить образ жизни, чтобы минимизировать риск заражения гепатитом С?

- Лучше не делать лишних инвазивных процедур. Можно прекрасно прожить без татуировок и пирсинга. Не ходить в незнакомые татуажные салоны, не посещать «кустарных» маникюрстов. Не колоться! Необходимо обращаться только в авторизованные медицинские учреждения. Постараться минимизировать риск нарушения целостности кожного покрова. Это все мероприятия, которые нужны, чтобы избежать заражения вирусом гепатита С.

- Что вы, как врач, посоветуете нашим читателям делать, чтобы поддерживать работу печени в хорошем состоянии?

- Для поддержания здоровья печени необходимо придерживаться трех основных правил. Во-первых – исключить алкоголь. Во-вторых, большую угрозу для печени представляет избыточный вес, поэтому необходимо его нормализовать. Чем больше ожирение, тем хуже прогноз в плане развития патологии цирроза печени даже в отсутствии вирусного гепатита. И третье – не стоит злоупотреблять лекарствами. Чрезмерный прием лекарственных препаратов крайне негативно влияет на печень. Считается, если человек принимает по 3-4 вида лекарств в течение дня, то это уже оказывает сильный токсический эффект. Есть таблетки, которые нельзя отменить в

случае хронических болезней. Но есть и такие случаи, когда люди пьют БАДы и нелегализованные препараты, без которых можно и обойтись. Ни один специалист, врач не назначит БАДы никогда! Их действие не проверено клиническими исследованиями и доказательной базы нет.