



ГЕПАТИТ В

СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ. ПРОЙДИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ.





Содержание

Влияние гепатита В на здоровье печени | **1**

Сдайте анализы: узнайте, не больны ли вы гепатитом В | **5**

Пройдите вакцинацию: защитите себя и окружающих | **8**

Получите помощь и лечение | **8**

Жизнь с гепатитом В | **10**

Беременность, дети и гепатит В | **14**

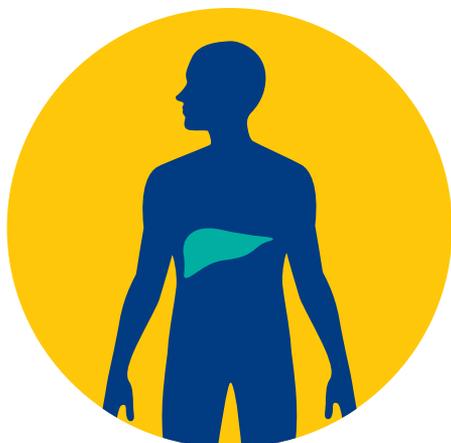
Дополнительная информация и ресурсы | **16**

Влияние гепатита В на здоровье печени

Гепатит — это воспаление печени. Печень играет важную роль в поддержании здоровья человека. Она выводит токсины из организма и преобразует питательные вещества в энергию.

Гепатит В может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, включая рубцевание тканей печени, печеночную недостаточность, рак печени и преждевременную смерть. Существуют различные типы гепатита. Гепатит В вызывается вирусом гепатита В, который инфицирует и поражает печень.

Гепатит В можно предотвратить с помощью вакцинации. Он также поддается лечению, которое может замедлить и даже остановить развитие серьезного повреждения печени. Люди с гепатитом В могут прожить долгую и здоровую жизнь.



241 000

жителей города Нью-Йорка (NYC) больны гепатитом В.



2,2 миллиона

жителей США больны гепатитом В.

Как можно заболеть гепатитом В?

Вирус гепатита В может передаваться от одного человека к другому через кровь, семенную жидкость и влагалищный секрет. Ниже приведены некоторые распространенные способы передачи гепатита В.

- Во время родов женщина с гепатитом В может передать инфекцию своему ребенку.
- Занятие сексом без физических средств защиты, таких как презервативы или коффердамы, с человеком, который болен гепатитом В.
- Совместное или повторное использование игл, медицинского оборудования, например глюкометров, или устройств для инъекций (например, инсулина), при употреблении наркотиков, стероидов, при нанесении татуировок или иглоукалывании.
- Совместное использование предметов личной гигиены, таких как бритвы, зубные щетки, а также любых других предметов, которые могли соприкоснуться с кровью, семенной жидкостью или влагалищным секретом.

При бытовом контакте гепатит В не передается

Наличие гепатита В не является основанием, чтобы не допускать человека на работу, в школу, на детские площадки или в детский сад.

Гепатит В не передается:

- через совместное пользование столовыми приборами и стаканами, питье одной воды или принятие одной пищи;
- через чиханье, кашель, поцелуи, объятия или пожатие рук.



Стадии гепатита В

Острый гепатит В — первая стадия болезни, которая возникает после заражения. Большинство взрослых, которые заразились гепатитом В, справляются с инфекцией без лечения в течение шести месяцев. Если человек справится с гепатитом В во время острой стадии, у него разовьется иммунитет, то есть он будет защищен от заражения этой инфекцией в будущем. Люди со слабой иммунной системой, например младенцы, дети или лица с ВИЧ, с меньшей вероятностью могут справиться с гепатитом В во время острой стадии.

Хронический гепатит В развивается, если организму не удастся справиться с вирусом в течение шести месяцев. Эта стадия может длиться долго и даже пожизненно. Большинство людей, живущих с хроническим гепатитом В, заразились им в младенчестве или очень раннем возрасте.



Симптомы гепатита В

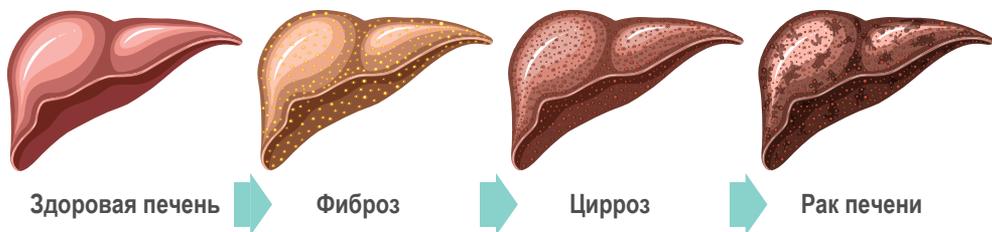
К признакам и симптомам острого гепатита В относятся высокая температура, утомление, потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в области живота, потемнение мочи, кал серого цвета, боль в суставах или желтуха (пожелтение кожи или белков глаз). Эти симптомы обычно проходят через несколько недель.

Большинство людей, у которых развился хронический гепатит В, могут не иметь симптомов на протяжении десятилетий и даже не знать о наличии инфекции, но вместе с тем невольно распространять вирус. Если же признаки заболевания появились, то это, скорее всего, означает, что печень уже серьезно пострадала и не способна выполнять свои функции. Единственный способ узнать, не больны ли вы гепатитом В, — это сдать анализы.



Как хронический гепатит В влияет на здоровье

У людей с хроническим гепатитом В могут развиваться серьезные повреждения печени, включая рубцевание, фиброз (повреждение печени средней степени тяжести) и цирроз (тяжелое повреждение печени). Повреждение печени обычно происходит медленно, на протяжении 20–30 лет. Независимо от стадии заболевания, люди с хроническим гепатитом В подвергаются риску развития рака печени и должны раз в полгода проходить проверку для его выявления.



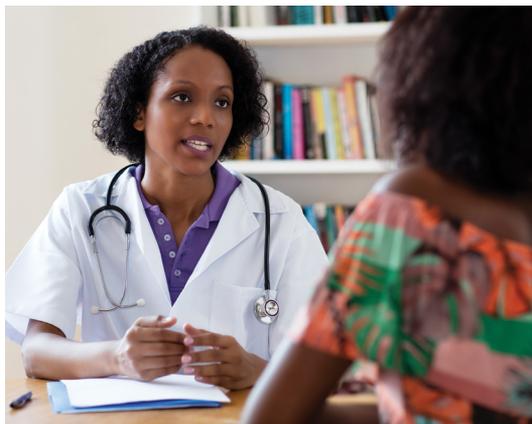
Сдайте анализы: узнайте, не больны ли вы гепатитом В

Если вы находитесь в группе риска, попросите своего поставщика медицинских услуг назначить вам анализ на гепатит В.

Находитесь ли вы в группе риска заражения гепатитом В?

Если вы ответите «да» на какой-либо из следующих вопросов, вам необходимо сдать анализ на гепатит В.

- Болела ли ваша мать гепатитом В на момент вашего рождения?
- Вы или ваши родители родились в стране с высоким уровнем заболеваемости гепатитом В? (См. список на следующей странице.)
- Болен ли кто-нибудь из ваших сексуальных партнеров гепатитом В?
- Вы мужчина, и вы ведете половую жизнь с другими мужчинами?
- Живете ли вы с человеком, больным гепатитом В?
- Являетесь ли вы носителем ВИЧ?
- Вы когда-либо вводили себе наркотики путем инъекции или совместно использовали принадлежности для инъекции наркотиков (такие как иглы, подогреватели, вата, соломинки или вода для ополаскивания)?



Страны, в которых гепатит В является широко распространенным заболеванием

Гепатит В широко распространен в перечисленных ниже странах*.

Если вы родились в стране, указанной в этом списке, вам следует сдать анализ на гепатит В.**

СТРАНЫ АФРИКИ

Все страны, кроме Сейшельских островов

СТРАНЫ И РЕГИОНЫ АМЕРИКИ

Белиз, северная Боливия, некоторые регионы Бразилии, Гаити, Гватемала, Гондурас, Доминиканская Республика, Колумбия (в частности южная), Перу, Пуэрто-Рико, Сальвадор, Суринам, Французская Гвиана, Эквадор, Ямайка, места проживания коренных народов Северной Америки

СТРАНЫ ВОСТОЧНОГО СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ И ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ

Бангладеш, Бутан, Джибути, Индия, Йемен, Кувейт, Ливия, Мьянма, Объединенные Арабские Эмираты, Оман, Пакистан, Палестина (сектор Газа), Саудовская Аравия, Сирия, Сомали, Судан, Таиланд, Тунис, Шри-Ланка

СТРАНЫ ЕВРОПЫ

Азербайджан, Албания, Беларусь, Болгария, Грузия, Италия, Казахстан, Кипр, Косово, Кыргызстан, Молдова, Россия, Румыния, Сербия, Таджикистан, Турция, Узбекистан, Хорватия

СТРАНЫ ЗАПАДНОЙ ЧАСТИ ТИХОГО ОКЕАНА

Бруней-Даруссалам, Вануату, Вьетнам, Камбоджа, Кирибати, Китай, Лаос, Маршалловы Острова, Микронезия, Монголия, Науру, Ниуэ, Новая Зеландия, Палау, Папуа-Новая Гвинея, Самоа, Сингапур, Соломоновы Острова, Таити, Тонга, Тувалу, Фиджи, Филиппины, Южная Корея

* Страны, в которых распространенность (число лиц, у которых впервые диагностирован гепатит В и живущих с ним) хронического гепатита В превышает 2 %

** Регионы по классификации Всемирной организации здравоохранения

Разъяснение результатов вашего анализа на гепатит В

Чтобы выявить гепатит В, ваш поставщик медицинских услуг может назначить некоторые из приведенных далее анализов.

	Анализы			Разъяснение результатов	Дальнейшие действия
	Анализ на поверхностный антиген вируса гепатита В (HBsAg)	Анализ на антитела к поверхностному антигену вируса гепатита В (anti-HBs)	Анализ на антитела к ядерному антигену гепатита В (anti-HBc)		
Результаты	—	—	—	Гепатит В отсутствует или имеется иммунитет к нему. В группе риска заражения гепатитом В.	Пройдите вакцинацию.
	—	+	+	Развился иммунитет в результате борьбы организма с вирусом гепатита В. Сообщите своему поставщику медицинских услуг, что у вас в прошлом был гепатит В.	Вакцинация не требуется.
	—	+	—	Иммунитет развился в результате прохождения курса вакцинации против вируса гепатита В.	Вакцинация не требуется.
	+	—	+	В настоящее время в организме имеется вирус гепатита В.	Обратитесь за помощью к поставщику медицинских услуг, который специализируется на вирусе гепатита В. Требуется проведение дополнительных анализов.
	—	—	+	Неопределенные результаты — возможно наличие инфекции в прошлом или в настоящем.	Обратитесь за помощью к поставщику медицинских услуг, который специализируется на вирусе гепатита В. Требуется проведение дополнительных анализов.

— означает отрицательный результат анализа

+ означает положительный результат анализа

Пройдите вакцинацию: защитите себя и окружающих

Если у вас нет гепатита В и иммунитета к нему, пройдите вакцинацию, чтобы предотвратить заражение в будущем. Вакцина против гепатита В выпускается в виде двух или трех доз прививок и является безопасной и эффективной.

Вы обладаете иммунитетом к вирусу гепатита В, если:

- вы подвергались воздействию гепатита В в прошлом, но ваш организм справился с вирусом (узнать об это можно, только сдав анализ на гепатит В);
- вы успешно прошли вакцинацию. Попросите своего поставщика медицинских услуг назначить анализы, чтобы узнать, подействовала ли на вас вакцина.

Получите помощь и лечение

Очень важно получить медицинскую помощь у поставщика медицинских услуг, который имеет опыт лечения гепатита В. Ваш поставщик медицинских услуг может назначить дополнительные анализы, чтобы выяснить, как гепатит В влияет на ваше здоровье, например:

- **анализы на ДНК вируса гепатита В** для определения вирусной нагрузки (количества вируса в крови);
- **функциональные пробы печени** для определения степени воспаления печени.
- **УЗИ печени или фибросканирование** для определения степени повреждения печени на основе снимков, по которым можно судить о форме, размере или плотности тканей печени.
- **скрининг рака печени** с помощью анализа крови и ультразвукового исследования.



Взрослым лицам с диагностированным гепатитом В рекомендуется проходить скрининг рака печени каждые шесть месяцев.



Даже если вы чувствуете себя здоровым, гепатит В может повреждать вашу печень. Обратитесь к поставщику медицинских услуг, который специализируется на лечении гепатита В, чтобы проверить состояние вашей печени и наличие гепатита В.

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о вариантах лечения гепатита В

Антивирусные препараты против гепатита В могут замедлить или остановить повреждение печени инфекцией.

Если вы проходите лечение от гепатита В, принимайте лекарства согласно предписаниям врача, чтобы предотвратить повреждение печени. Не прекращайте принимать лекарственные препараты, не посоветовавшись со своим поставщиком медицинских услуг.

Задайте своему поставщику медицинских услуг следующие вопросы о дальнейших шагах и о том, как продолжать жить с гепатитом В.

- Какова моя вирусная нагрузка ДНК гепатита В?
- Какова степень повреждения моей печени?
- Необходимо ли мне принимать антивирусные препараты от гепатита В?
- Нужно ли мне пройти вакцинацию от гепатита А для защиты печени?
- Что необходимо делать, чтобы обеспечить ежедневную защиту печени? Чего следует избегать?
- Могу ли я и дальше без риска для здоровья принимать свои лекарства, включая препараты, отпускаемые без рецепта, например ацетаминофен (Tylenol), лекарственные средства природного происхождения, витамины и добавки?
- Как можно защитить от гепатита В людей, с которыми я живу или занимаюсь сексом? Когда им необходимо сдать анализы или пройти вакцинацию?

Жизнь с гепатитом В

Люди с гепатитом В могут прожить долгую и здоровую жизнь. Далее приведено несколько способов защитить свое здоровье.

Избегайте употребления алкоголя.

Алкоголь разрушает печень. Чтобы максимально обезопасить свое здоровье, необходимо полностью отказаться от употребления алкоголя. Также поможет снижение количества употребляемого алкоголя. Если вам нужна помощь в отказе от употребления алкоголя, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или прочтите раздел «Дополнительная информация и ресурсы», чтобы найти необходимую поддержку, в том числе в системе NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»).

Прежде чем принимать натуральные лекарственные средства или препараты, отпускаемые без рецепта, проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг.

Перед приемом безрецептурных лекарств, лекарственных средств из растений, витаминов или пищевых добавок проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, поскольку они могут быть опасны для вашей печени. К таким препаратам относятся ацетаминофен, железо, травы или другие натуральные добавки и витамины. Обязательно сообщайте поставщикам медицинских услуг, что у вас гепатит В, чтобы они не назначали вам препараты, способные навредить печени или усугубить течение болезни.

Предотвращение жировой болезни печени и лечение хронических заболеваний.

Жировая болезнь печени — это образование на печени лишнего жира, который может привести к ее повреждению. Чрезмерное употребление алкоголя, диабет или лишний вес могут привести к жировой болезни печени, которая в свою очередь может усугубить последствия заражения гепатитом В. Спросите своего поставщика медицинских услуг, как можно предотвратить жировую болезнь печени и справиться с хроническими заболеваниями.

Пройдите вакцинацию от гепатита А.

Гепатит А — это еще один вирус, который может разрушить печень. Если человек, болеющий гепатитом В, заразится гепатитом А, его болезнь может прогрессировать стремительнее и проходить тяжелее и даже может привести к смертельному исходу.

Используйте практики снижения вреда и средства контрацепции.

Чтобы предотвратить контакт с кровью, не делитесь медицинским оборудованием или принадлежностями для употребления наркотиков, не используйте такое оборудование и принадлежности повторно, а также используйте во время секса физические средства защиты.

Получите поддержку

Поговорите о наличии у вас гепатита В со своим поставщиком медицинских услуг и теми, кому вы доверяете.

Жить с гепатитом В не всегда легко, но общение с поставщиком медицинских услуг и людьми, которым вы доверяете, может помочь вам совладать со своими чувствами и получить необходимую поддержку. Вы можете получить поддержку и помощь в борьбе с гепатитом В, обратившись в Американский фонд борьбы с заболеваниями печени (American Liver Foundation) по номеру 800-465-4837. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Дополнительная информация и ресурсы».

Чтобы познакомиться с другими людьми, живущими с гепатитом В, и узнать о них больше, посетите веб-страницу hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project.



Защите окружающих от гепатита В

Поскольку вы можете заразить гепатитом В других людей, вам следует предложить членам своей семьи, своим половым партнерам и людям, с которыми вы используете одни и те же иглы, медицинское оборудование или принадлежности для инъекций, сдать анализ и пройти вакцинацию от гепатита В.

- Не делитесь медицинским оборудованием и не используйте его повторно. Для нанесения татуировок, акупунктуры или инъекций (например, инсулина, стероидов или других препаратов) используйте только новые или стерильные иглы.
- Не делитесь приспособлениями для приема наркотиков и не используйте их повторно. Пользуйтесь только новыми или стерильными принадлежностями для введения препаратов, такими как иглы и шприцы, вата, чашки, ремешки, бритвы, ножницы, кухонные приборы, соломинки и трубочки, включая воду для их промывки.
- Если ваш партнер не прошел курс вакцинации или не имеет иммунитета к гепатиту В, во время секса используйте физические средства защиты, такие как презервативы или коффердамы.
- Не делитесь предметами личной гигиены, такими как иглы, бритвы, зубные щетки, а также любыми другими предметами, которые могли соприкоснуться с кровью, семенной жидкостью или влагалищным секретом.
- Закрывайте порезы и открытые раны повязкой или пластырем. Следите за тем, чтобы окружающие не касались предметов, на которые попала ваша кровь.
- Тщательно мойте руки после контакта со своей кровью или биологическими жидкостями вашего организма, такими как семенная жидкость или влагалищный секрет.
- Протирайте места, запачканные кровью, дезинфицирующим раствором (девять частей воды на одну часть хлорного раствора).

Если вы или кто-то из ваших знакомых недавно подвергся воздействию вируса гепатита В, пройдите постконтактную профилактику.

Немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг и узнайте об иммуноглобулине против гепатита В — средстве, которое может помочь остановить распространение вируса в организме. Чтобы оно сработало, его необходимо ввести в течение семи дней после контакта с вирусом.



Беременность, дети и гепатит В

Беременность и гепатит В

Все беременные женщины должны сдавать анализы на гепатит В во время каждой беременности. Если вы беременны и болеете гепатитом В, проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о том, как не передать вирус гепатита В вашему ребенку во время родов.

Чтобы избежать инфицирования вирусом гепатита В, вашему ребенку следует ввести одну дозу вакцины против вируса гепатита В (при рождении) и одну дозу иммуноглобулина в течение 12 часов после рождения. Обязательно учитывайте это при планировании родов.

Вашему ребенку необходимо будет пройти курс вакцинации против гепатита В в течение первых девяти месяцев его жизни. После прохождения курса вакцинации против гепатита В ребенок должен сдать анализы. Это нужно, чтобы убедиться, что у ребенка выработался иммунитет. Анализ необходимо сдать не раньше, чем когда ребенку исполнится 9 месяцев.

Во время беременности и после родов попросите своего поставщика медицинских услуг регулярно назначать вам анализы на гепатит В и проверять состояние вашей печени.



Если вам нужна помощь или поддержка при грудном вскармливании или питании, проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг или поставщиком медицинских услуг вашего ребенка. Вы также можете посетить веб-сайт wicstrong.com или позвонить на горячую линию Growing Up Healthy («Расти здоровым ребенком») по номеру 800-522-5006.

Гепатит В не передается через грудное молоко, если в нем нет крови. Не делитесь пищей, которая была у вас во рту. Не разжевывайте пищу, прежде чем скормить ее младенцу.



Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, если у вас есть вопросы относительно приема противовирусных препаратов от гепатита В во время беременности или кормления грудью. Не прекращайте принимать лекарственные препараты, не посоветовавшись со своим поставщиком медицинских услуг.

Дети и гепатит В

Вакцинация — самый лучший способ предотвратить гепатит В. Все дети должны пройти курс вакцинации против гепатита В и сдать анализы, чтобы убедиться, что у них выработался иммунитет. Если у вашего ребенка гепатит В, важно обратиться за помощью к поставщику медицинских услуг, который специализируется на лечении этого вируса.

Если у вашего ребенка гепатит В, вы не обязаны рассказывать об этом учителям, воспитателям в детском саду, другим детям или их родителям. Каждый человек должен соблюдать общепринятые меры предосторожности, чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний.

Дополнительная информация и ресурсы

Узнайте больше о гепатите В.

Департамент здравоохранения и психической гигиены NYC (NYC Department of Health and Mental Hygiene)

Позвоните по номеру **311** и попросите рассказать вам о гепатите В или посетите веб-страницу **nyc.gov/health/hepb**.

Фонд помощи больным гепатитом В (Hepatitis B Foundation)

Обращайтесь по номеру 215-489-4900 или посетите веб-сайт hepb.org. Информация предоставляется на нескольких языках.

Американский фонд борьбы с заболеваниями печени (American Liver Foundation)

Позвоните по номеру 800-465-4837 или посетите веб-сайт liverfoundation.org.

Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention)

Посетите веб-страницу cdc.gov/knowhepatitisb. Информация предоставляется на нескольких языках.

Доступное медицинское обслуживание

лиц с гепатитом В в вашем районе

Департамент здравоохранения NYC

Посетите веб-страницу **nyc.gov/health/hepb**.

Вы можете получить услуги по лечению

гепатита В по доступным ценам в

государственных больницах NYC

Посетите веб-страницу **nyc.gov/health/map**.

NYC Well

NYC Well — это бесплатная конфиденциальная служба поддержки по вопросам психического здоровья и злоупотребления наркотическими веществами, доступная круглосуточно и без выходных на более чем 200 языках.

- Звоните по номеру 888-692-9355.
- Отправьте сообщение с текстом «WELL» на номер 65173.
- Посетите веб-страницу nyc.gov/nycwell.

Оформите медицинскую страховку

Чтобы узнать больше о том, как оформить недорогое или бесплатное медицинское страхование, посетите веб-страницу nyc.gov/health и выполните поиск по словам «get covered» («получить страховое покрытие»), отправьте сообщение с текстом «CoveredNYC» на номер 877-877 или позвоните по номеру **311**.

Узнайте больше о других пособиях и программах

Для получения дополнительных услуг посетите веб-сайт access.nyc.gov. Информация предоставляется на нескольких языках.

Коалиция по вопросам гепатита В (Hep B Community Coalition)

Чтобы узнать больше о коалиции, созданной в рамках Департамента здравоохранения NYC, посетите веб-сайт hepfree.nyc.



