

Май объявлен месяцем национальной осведомленности о гепатите

Что такое гепатит?

Слово **гепатит** означает "воспаление печени". К причинам развития гепатита относятся токсины, определенные наркотические/лекарственные препараты, некоторые болезни, чрезмерное употребление алкоголя, а также бактериальные и вирусные инфекции. **Вирусный гепатит** принадлежит к группе вирусов, оказывающих негативное воздействие на печень. Вирусный гепатит занимает первое место среди причин развития рака печени и является наиболее распространенной причиной пересадки печени. Многие люди инфицированы вирусным гепатитом и даже не догадываются об этом. Наиболее распространенные типы вирусного гепатита – это **гепатит А, гепатит В и гепатит С**.



В этом выпуске "Бюллетеня здоровья":

- Осведомленность о вирусном гепатите
- Провокаторы астмы
- Безопасность в весеннее время
- Как сохранить сердце здоровым



Симптомы гепатита

- Жар
- Усталость
- Боль в суставах
- Потеря аппетита
- Тошнота
- Рвота
- Боль в животе
- Темный цвет мочи
- Испражнения серого
- Желтуха (пожелтение кожи или белков глаз)

Как можно заразиться гепатитом А:

- При непосредственном соприкосновении с испражнениями (фекалиями) инфицированного человека
- При попадании в рот предметов, к которым прикасался инфицированный человек, не помывший руки после пользования туалетом или смены подгузника
- При половом орально-анальном контакте с инфицированным человеком

Как можно заразиться гепатитом В и С:

- При непосредственном соприкосновении с кровью инфицированного человека
- При незащищенном половом контакте с инфицированным человеком
- При рождении от инфицированной матери
- При совместном использовании игл и приспособлений для введения лекарств
- При непосредственном соприкосновении с открытыми ранами или использованными повязками инфицированного человека
- При случайном уколе иглой
- При нанесении татуировки/пирсинга с использованием непродезинфицированного оборудования
- При совместном с инфицированным человеком использовании предметов личной гигиены, таких как бритвы или зубные щетки

Профилактика с помощью вакцин и лечение вирусного гепатита

	Гепатит А	Гепатит В	Гепатит С
Вакцина?	ДА	ДА	НЕТ
Лечение?	Специальное лечение не требуется (обычно болезнь проходит сама по себе)	ДА	ДА

При отсутствии лечения инфекции гепатита В и С могут перейти в хроническую форму и даже привести к смертельному исходу.

Поговорите со своим врачом, чтобы узнать, подвержены ли вы риску развития гепатита.

Читайте "Бюллетень здоровья"

"Бюллетень здоровья" на многих других языках можно найти по адресу http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.

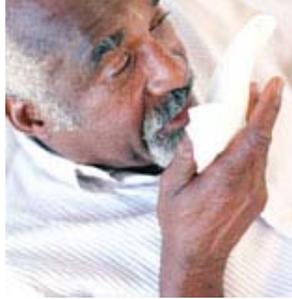
У вас есть вопросы о здоровье и здравоохранении, ответы на которые вы хотели бы получить? Пожалуйста, задавайте их нам. Для получения дополнительной информации о "Бюллетене здоровья" связывайтесь с Мариялизой Рамирес по телефону 215-685-6861 или по электронной почте Healthbulletin@phila.gov.

Провокаторы астмы

Астма – это болезнь, поражающая легкие. Она может сопровождаться хрипами, одышкой, чувством скованности в грудной клетке и кашлем. Астму можно контролировать, если принимать соответствующие лекарства и избегать **провокаторов астмы** (вещей, провоцирующих приступы). Не допускайте появления в вашем доме или избавьтесь от **провокаторов астмы**, способных ухудшить ваше состояние.

Провокаторы астмы

- Респираторные инфекции
- Пассивное курение
- Загрязнение атмосферного воздуха
- Аллергены тараканов
- Злаковые травы и пыльца
- Клещи домашней пыли
- Домашние животные
- Плесень



Если у вас астма, принимайте назначенное вам лекарство точно в соответствии с указаниями врача. Избегайте провокаторов астмы, способных вызвать приступ астмы. Если вы пользуетесь ингалятором, не забывайте всегда носить его с собой. Использование ингалятора более часто, чем рекомендовал вам врач, может привести к ухудшению вашего состояния!

Развлечения и безопасность в весеннее время

Весна – замечательное время для физической активности, когда дети и домашние животные с удовольствием играют на свежем воздухе.

Помогите своим детям оставаться здоровыми и обеспечьте их безопасность на протяжении весенних месяцев.

Вот несколько советов для взрослых и детей:

- Чтобы избежать травм головы во время езды на велосипеде, всегда одевайте шлем
- Не играйте с чужими собаками (они могут укусить!)
- Если вас укусила собака, немедленно сообщите об этом
- **ПОЗВОНИТЕ в Департамент здравоохранения по телефону (215) 685-6748, если вас или кого-то другого укусила собака или другое животное.** Вам подскажут, что вам следует сделать в этой ситуации.

Как сохранить сердце здоровым

Самой распространенной причиной смерти в Соединенных Штатах являются болезни сердца. Болезнь сердца может развиваться у людей любого возраста. Предотвратить развитие болезни сердца можно придерживаясь следующих правил здорового образа жизни:

- **Ешьте здоровую пищу.** Включите в свой рацион побольше свежих фруктов и овощей.
- **Следите за своим весом.** Избыточный вес повышает риск развития заболеваний сердца.
- **Часто выполняйте физические упражнения.** Физические нагрузки помогут вам поддерживать здоровый вес и снизить уровень холестерина и артериальное давление.
- **Не курите.** Курение в значительной степени повышает риск развития сердечных заболеваний.
- **Ограничьте употребление алкоголя.** Чрезмерное употребление алкоголя приводит к повышению артериального давления.
- **Контролируйте диабет.** Высокие уровни сахара в крови также повышают риск развития болезней сердца.



У вас больше шансов выжить в случае сердечного приступа, если вы знаете признаки и симптомы приступа, немедленно позвоните по номеру 9-1-1 и как можно скорее попадете в больницу. К симптомам сердечного приступа относятся:

- Боль в челюсти, шее или спине
- Слабость, головокружение или потеря сознания
- Боль в груди
- Боль в руках или плече
- Одышка