

## Apie hepatitą A ir kaip nuo jo apsisaugoti

Hepatito A virusas paplitęs beveik visame pasaulyje, ypač besivystančiose šalyse, todėl dažniausiai hepatitas A priskiriamas prie „keliautojų“ užkrečiamų ligų. Tačiau ilgą laiką esant mažam sergamumui didžioji dalis gyventojų tampa imlūs hepatito A virusui ir kyla protrūčiai net ir ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse.

2012 metais, po dvylikos metų pertraukos stebimas staigus hepatitu A padidėjimas Vilniuje. Ankstesni hepatito protrūčiai kitose Europos šalyse (tarp jų – Estijoje, Latvijoje) rodo, kad mažo sergamumo laikotarpiu padidėja imlių žmonių dalis ir tai sudaro palankias sąlygas hepatito A virusui plisti.

Hepatitas A – tai užkrečiamoji virusų sukelta kepenų liga. Liga pasireiškia įvairiai: nuo beveik besimptomų formų, truncančių keletą savaičių, iki sunkios ligos, truncančios keletą mėnesių formų. Hepatitu A užsikrečiama, jei į burną patenka hepatito A virusas perį nešvarias rankas, kitus daiktus, su maistu ar vandeniu. Hepatito A virusą į aplinką išskiria hepatito A virusu infekuotas žmogus su išmatomis, ir net mikroskopinių jų dalelių pakanka, kad per nešvarias rankas, kitus daiktus, maistą, vandenį užsikrėstų kitas žmogus. Hepatitas A plinta, jeigu infekuotas (galintis užkrėsti) žmogus pasinaudojęs tualetu nenusiplauna arba neteisingai nusiplauna rankas ir jomis liečia įvairius daiktus ar maistą.

Didžiausią riziką užsikrėsti hepatitu A yra vaikams, nes dažnai jų higienos įgūdžiai nepakankami ir jų tarpe daugiausiai imlių hepatitui A.

Laikotarpis nuo užsikrėtimo iki pirmųjų ligos požymių trunka 14-50 dienų, vidutiniškai 28 dienas. Liga pasireiškia priklausomai nuo ligonio amžiaus. Apie 90 proc. vaikų iki 6 metų amžiaus pasireiškia besimptomė infekcija, 40-50 proc. vyresnių vaikų ir 70-80 proc. suaugusiųjų liga gali pasireikšti karščiavimu, nuovargiu, apetito stoka, pykinimu, vėmimu, skausmu dešinėje pašonėje, patamsėjusiu šlapimu, gelta. Vidutiniškai hepatitas A tęsiasi apie mėnesį, tačiau kartais užtrunka iki pusės metų. Vyresni asmenys serga sunkesnėmis ligos formomis, liga gali užsitęsti ilgesnį laiką.

Hepatito A virusai yra atsparūs išorės aplinkos veiksniams, šalčio, aukštos temperatūros poveikiui, išdžiūvimui ir kt. Užkrėstuose maisto produktuose gali išlikti gyvybingi keliolika dienų ir ilgiau.

Imunitetas prieš hepatitą A įgyjamas persirgus šia infekcija ar pasiskiepijus. Persirgus hepatitu A

susidaro ilgalaikis imunitetas, antrą kartą šia liga nesergama. Pasiskiepijus irgi sukuriama ilgalaikė apsauga ne mažiau kaip 10 metų.

Rankų higiena ir švari aplinka yra labai svarbios prevencinės priemonės, mažinančios galimybes virusai plisti bei užsikrėtimo riziką.

Svarbiausia dažnai ir teisingai plauti rankas. Teisingai plauti rankas tai: plauti šiltu tekančiu vandeniu, su muilu, nuplauti visus rankų paviršius, plauti ne trumpiau kaip 20 sekundžių, nusiplovus rankas, jas nusausinti.

### **Rankas reikia plauti:**

- **Visada, kai rankos atrodo nešvarios;**
- **Kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu;**
- **Kiekvieną kartą prieš valgį ir vaikų maitinimą;**
- **Prieš maisto tvarkymą ir po jo;**
- **Kiekvieną kartą suteršus rankas ekskretais ir sekretais;**
- **Prieš keičiant vaikams sauskelnes, kitus rūbelius ir po pakeitimo;**
- **Po žaidynių, darbų lauke, gyvūnų lietim.**

Kaip hepatito A profilaktikos priemonė, labai svarbu – pasirinkti saugų maistą ir vandenį (nevalgyti „žalių“ termiškai neapdorotų jūros gėrybių, kelionėse naudoti fasuotą ar virintą geriamą vandenį, rinktis saugų maistą).

Viena iš efektyviausių hepatito A profilaktikos priemonių yra vakcinacija. Šiuolaikinės hepatito A vakcinosis pasižymi dideliu veiksmingumu. Apsauginis imunitetas susidaro po 2-4 savaičių įskiepijus pirmą vakcinosis dozę. Antra dozė skiepijama praėjus 6-12 mėn. po pirmosios. Rekomenduojama skiepytis keliautojams, vaikams lankantiems vaikų ugdymo įstaigas, asmenims susijusiems su profesine hepatito A rizika, kitiems, kam yra idedesnė rizika užsikrėsti ir susirgti hepatitu A.

*Sveikatos priežiūros specialistė*

*Irma Strelčiūnaitė*