



RANKAS PLAUTI BŪTINA:

- po sąlyčio su sergančiu asmeniu;
- visada, kai rankos vizualiai yra nešvarios;
- prieš valgį ir maisto gaminimą;
- kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu;
- prieš tvarkant maistą ir po to;
- suteršus rankas išmatomis ar organizmo skysčiais;
- po žaidynių ar darbų lauke;
- dažnai plauti rankas mažiems vaikams ir kūdikiams.

Nepasiskiepijusiems asmenims, keliaujantiems į šalis, kuriose yra reali rizika užsikrėsti su maistu ar buitinio sąlyčio būdu, patariama laikytis šių atsargumo priemonių:

- Vengti nepasterizuotų pieno produktų.
- Vengti žalios ir nepakankamai termiškai apdorotos mėsos, žuvies ar jūros produktų.
- Vengti pjaustyto vaisių, nes jie gali būti plauti užterštu HAV vandeniu. Vaisius ir daržoves patariama valgyti prieš tai nulupus odelę.
- Nepirkti maisto iš gatvės prekyvių.
- Gerti į butelius supilstytą vandenį. Dantims valyti taip pat naudoti fasuotą vandenį.
- Nenaudoti ledo gabalėlių gėrimams atšaldyti, nes jie gali būti paruošti iš užkrėsto virusais vandens.
- Jei nėra galimybės vartoti fasuoto vandens, vandentiekio vandens kenksmingumą patartina pašalinti terminiu ar cheminiu būdu.
- Viešojo maitinimo vietose valgyti karštus, tik ką paruoštus patiekalus.

Informacijos šaltinis: <http://www.ulac.lt>

Išleido:



**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**



VIRUSINIS HEPATITAS A



KAS YRA VIRUSINIS HEPATITAS A?

Tai kepenų uždegimas, sukeltas hepatito A viruso (HAV). Užsikrečiama, kai virusas patenka į nesirgusio ar nevakcinuoto žmogaus organizmą per burną su maistu ar vandeniui. Į maistą ar vandenį HAV patenka su užsikrėtusio asmens išmatomis, jei tvarkančio maistą asmens higienos įgūdžiai, pasinaudojus tualetu, yra blogi.

Kasmet pasaulyje hepatitu A susergera apie 1,4 milijono žmonių. Nors rizika užsikrėsti HAV yra didelė, tačiau susergera ne kiekvienas. Persirgę šia infekcine liga ar pasiskiepiję asmenys įgyja ilgalaikį atsparumą.

KOKIOS VIRUSO SAVYBĖS?

HAV yra atsparus išorės aplinkos veiksniams – šalčiui, kaitinimui, išdžiūvimui. Užšaldytame maiste (–20 °C) virusas gali išgyventi ne vienerius metus, maistą kaitinant 70 °C temperatūroje virusas žūsta tik po 10 min. Virusas kenksmingumo nepašalina ir įprastinių koncentracijų dezinfekcijos priemonės. Gėlame ar jūros vandenyje HAV išlieka gyvybingas nuo 12 savaičių iki 12 mėnesių, taip pat gali būti randamas moliuskuose ir kitose jūros gėrybėse. Užkrėstuose maisto produktuose virusas gali išlikti gyvybingas keliolika dienų ir ilgiau.



KAIP PLINTA VIRUSINIS HEPATITAS A?

Hepatitas A – viena iš maistu plintančių infekcijų. Dažniausiai registruojami pavieniai susirgimų atvejai, tačiau kartais registruojami ir ligos protrūkiai. Nustatyta, kad įvairiose pasaulio šalyse kilę susirgimų protrūkiai buvo susiję su maistu, kuris paruoštas papildomai nebuvo kaitinamas. Džiovinti ir vytinti pomidorai, sultys, žuvis, moliuskai, šaldytos uogos yra dažniausi infekcijos plitimo rizikos veiksniai.

Virusinis hepatitas A plinta ne tik per maistą, bet ir tarp artimą buitinių sąlytį turinčių asmenų, pavyzdžiui, namų aplinkoje, vaikų ugdymo įstaigose, socialinės globos įstaigose ir ypač tose vietose, kuriose sunku užtikrinti asmeninę higieną dėl higienos įgūdžių stokos ar elgesio. Per homoseksualius lytinius santykius ir intraveniniu būdu vartojamas narkotines medžiagas infekcija plinta kur kas rečiau.

VHA plačiai paplitęs visame pasaulyje, išskyrus Šiaurės Amerikos, Šiaurės ir Vakarų Europos, kai kurias Pietų ir Rytų Europos šalis, Australiją, Japoniją.

Nors sergamumo mastas hepatitu A mūsų šalyje nėra didelis, tačiau yra didelė rizika užsikrėsti keliaujantiems į šalis, kuriose šis susirgimas plačiai paplitęs. Virusas plitimas per maistą yra labai aktyvus Turkijos, Egipto kurortų viešbučiuose, net ir turinčiuose žymą „Viskas įskaičiuota“.

KOKIE YRA VIRUSINIO HEPATITO A SIMPTOMAI IR POŽYMIAI?

Incubacinis periodas trunka nuo 14 iki 50 d. Pirmieji simptomai pastebimi dažniausiai po 28 d. nuo užsikrėtimo. Apie 90 proc. užsikrėtusių vaikų iki 6 metų dažnai neturi jokių ligos simptomų, apie 50 proc. vyresnių vaikų ir net apie 80 proc. suaugusiųjų infekcija pasireiškia akivaizdžiais požymiais. Pirmieji ligos simptomai – karščiavimas, silpnumas, pykinimas, vėmimas. Po 1–2 savaičių ligoniams dažnai padidėja kepenys, gali išryškėti gelta, patamsėja šlapimo spalva, išmatos būna šviesios. Vidutiniškai hepatitas A tęsiasi apie 1 mėnesį, tačiau kartais užtrunka ir iki 6 mėn. Vyresni asmenys dažniausiai serga sunkesnėmis ligos formomis.

KAIP APSISAUGOTI NUO UŽSIKRĖTIMO VIRUSINIU HEPATITU A?

Vakcinacija – efektyviausia hepatito A profilaktikos priemonė. Paskiepijus dviem vakcinacijos dozėmis organizmo apsauga gali išlikti iki 20 metų.

HEPATITO A VAKCINA REKOMENDUOJAMA:

- Keliaujantiems į šalis, kuriose sergamumas virusiniu hepatitu A yra didelis.
- Vaikams prieš pradėdami lankyti vaikų kolektyvą (darželį ar mokyklą).
- Dirbantiems maisto tvarkymo subjektuose, tiesiogiai dalyvaujantiems tvarkant maistą.
- Kariškiams, vykstantiems į endeminius regionus arba vietas.
- Asmenims, kuriems hepatito A grėsmė gali būti susijusi su profesine rizika, ypač medicinos personalui, nuotekų valymo darbuotojams.
- Vyrams, turintiems lytinių santykių su kitu vyru.
- Švirkščiamųjų psichotropinių medžiagų vartotojams.
- Asmenims, dirbantiems virusinio hepatito tyrimų laboratorijose.
- Rankų higiena – pagrindinė nespecifinė profilaktikos priemonė, mažinanti infekcijos plitimo riziką. Sergantis hepatitu A asmuo privalo griežtai laikytis asmens higienos. Rankų plovimas padeda sumažinti virusų perdavimą kitiems asmenims ir virusų plitimą aplinkoje.

