

## Що треба знати про гепатит А

Гепатит А – захворювання печінки, спричинене вірусом. На відміну від гепатитів В і С, гепатит А не провокує розвиток хронічної хвороби печінки і рідко закінчується смертю. За даними Всесвітньої організації здоров'я майже всі люди, уражені гепатитом А, повністю одужують і у них формується пожиттєвий імунітет до хвороби. Ми зібрали основні факти про гепатит А: як передається хвороба, які її симптоми, як лікують гепатит А і що робити, щоб не захворіти.

### Як передається гепатит А

Гепатит А найчастіше передається фекально-оральним шляхом. Тобто ви можете заразитись гепатитом А через продукти чи воду, забруднені фекаліями інфікованої людини. Як повідомляє Всесвітня організація здоров'я, спалахи хвороби, коли інфікування відбувалось через воду, фіксуються нечасто.

В домашніх умовах гепатит А найчастіше передається через брудні руки, коли інфікована людина готує їжу для всіх членів сім'ї. Тому гепатит А часто називають хворобою брудних рук.

Вірус гепатиту А також може передаватись при тісному фізичному контакті з інфікованою людиною.

#### *Гепатит А: симптоми*

Симптоми гепатиту А можуть проявлятися як у легкій, так і у важкій формі. Найчастіше це:

- підвищена температура,
- слабкість,
- відсутність апетиту,
- діарея,
- блювота,
- неприємні відчуття в животі,
- сеча стає темнішою,
- пожовтіння шкіри і білків очей.

Варто зауважити, що при гепатиті А не завжди проявляються абсолютно усі симптоми, вказані вище. Наприклад, у інфікованої людини може бути абсолютно нормальна температура тіла чи звичний колір сечі.

Симптоми гепатиту А значно частіше проявляються у дорослих, аніж у дітей. Більше того, у дітей до 6 років дуже часто відсутні будь-які симптоми гепатиту А, а жовтуха розвивається лише у 10%.

У дорослих симптоми проявляються у більш складній формі, а жовтуха з'являється у 70% випадків. Важка форма хвороби і летальні наслідки найчастіше фіксуються у осіб, яким понад 65 років.

Іноді відбуваються рецидиви гепатиту А. Так, у людини, яка щойно одужала, знову з'являються симптоми хвороби. Проте після ще одного епізоду хвороби настає одужання.

Інкубаційний період гепатиту – 14–28 днів.

Гепатит А: хто в зоні ризику

За даними ВООЗ, найчастіше гепатит А з'являється у дітей раннього віку. Однак захворіти може кожен. Основні фактори ризику – це погані санітарні умови, відсутність очищеної води, прийом рекреаційних препаратів, проживання з інфікованою людиною, сексуальні контакти з людиною, у якої гостра форма гепатиту А, поїздки в райони з високою епідемічністю.

Профілактика гепатиту А

Оскільки гепатит А найчастіше передається фекально-оральним шляхом, то перш за все вберегти від хвороби допоможе дотримання санітарних норм.

*Профілактика гепатиту А включає:*

1. правила особистої гігієни

Обов'язково мийте руки з милом перед приготуванням та вживанням їжі, а також після кожного відвідування туалету.

2. споживання кип'яченої води

Перед вживанням кип'ятіть воду впродовж 10 хвилин, а потім дайте їй відстоятися.

### 3. чисті фрукти і овочі

Ретельно мийте овочі та фрукти перед вживанням.

### 4. відмову від самолікування

Лише лікар може підтвердити діагноз гепатиту А і надати рекомендації щодо лікування.

На сьогоднішній день також існує вакцина, яка може надати додатковий захист від гепатиту А.