

Гепатит А

Вступ

Гепатит А — це інфекція печінки, викликана вірусом гепатиту А (ВГА). ВГА викликає запалення печінки. Вірус легко передається від людини до людини (*заразний*).

Як правило, інфекція гепатиту А є легкою, і людина повністю одужує. Вакцина проти гепатиту А може запобігти цій інфекції.



Які причини?

Це захворювання викликано ВГА. Вірус може передаватися через:

- Вживання їжі або води, що містить вірус (*заражена*).
- Сексуальні стосунки з інфікованою людиною. Вірус може передаватися при оральному, вагінальному або анальному сексі.
- Контакт із калом (*фекаліями*) інфікованої людини. Це може статися, коли Ви торкаєтесь рота руками.

Що підвищує ризик?

Наступні фактори можуть підвищити ймовірність розвитку цього захворювання:

- Контакт із зараженими голками або шприцями під час ін'єкції препаратів.
- Неможливість отримати чисту воду або продукти.
- Робота в денному стаціонарі або будинку престарілих і контакт із калом.
- Наявність ВІЛ (*вірусу імунодефіциту людини*), СНІДу (*синдрому набутого імунодефіциту*) або тривалого захворювання печінки.
- Проживання або подорож до країн, де поширений гепатит А.
- Ви - чоловік, який веде статеве життя з іншими чоловіками.
- Вагінальний, оральний або анальний статевий акт з інфікованою людиною.
- Порушення згортання крові, при якому кров нормально не згортається, наприклад, гемофілія, і є потреба у багаторазових переливаннях крові.

Які ознаки або симптоми?

До симптомів цього захворювання належать:

- Втрата апетиту.
- Підвищена температура тіла або втома (*підвищена втомлюваність*).
- Нудота або блювання.
- Біль у шлунку.
- Темно-жовта сеча, світлий стілець або і те, й інше.
- Пожовтіння шкіри або білків очей (*жовтяниця*).
- Свербіж шкіри.
- Біль у суглобах.

Часто гепатит А не викликає симптомів.

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується на основі:

- Фізикального обстеження.
- Вашої історії хвороби.
- Аналізів крові.

Як це лікується?

Це захворювання зазвичай проходить самостійно через кілька тижнів або місяців. Конкретного лікування цієї інфекції не існує.

Важкі випадки гепатиту А зустрічаються рідко. Якщо у Вас важка інфекція, Вам може знадобитися медична допомога, щоб:

- Лікувати зневоднення.
- Проводити моніторинг функції печінки.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- **Не** приймайте безрецептурні препарати, що містять ацетамінофен.

Діяльність

- Висипайтесь.
- Поверніться до звичайного способу життя відповідно до рекомендацій Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- Запитайте свого лікаря, коли Ви можете повернутися до школи або на роботу.

Спосіб життя

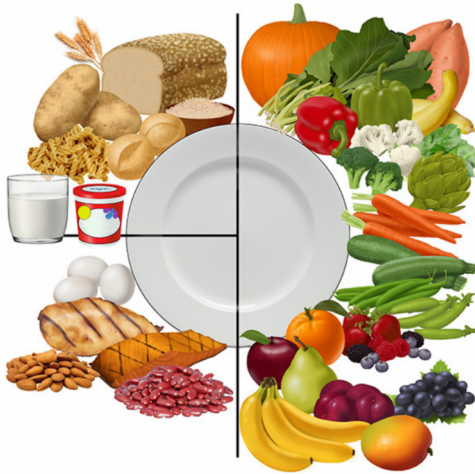
- **Не** використовуйте продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- Доки Ваш лікар не дозволить:
 - **Не** живіть статевим життям.
 - **Не** вживайте алкоголь.
 - Уникайте плавання та використання гарячих ванн.



Загальні інструкції

- Дотримуйтеся здорової дієти з великою кількістю фруктів та овочів, цільнозернових продуктів та нежирного м'яса або білків, наприклад, бобів або тофу.
- Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо немає мила та води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі. Це особливо важливо:
 - Після відвідування туалету або зміни підгузків.
 - Перш ніж вживати їжу або воду.

- Повідомте свого лікаря про всіх людей, з якими Ви проживаєте або тісно контактуєте. Ваш лікар може порекомендувати їм отримати вакцину проти вірусу гепатиту А (ВГА).
- Дотримуйтесь інших рекомендацій Вашого лікаря щодо того, як уникнути поширення ВГА.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.



Як цьому можна запобігти?

- Зробіть вакцину проти ВГА. Вона допомагає запобігти інфекції гепатиту А.
- Якщо Ви нещодавно контактували з хворим на ВГА, Ваш лікар може порекомендувати Вам отримати один із таких препаратів, щоб запобігти зараженню інфекції:
 - Імуноглобулін людини. Це білок крові, який бореться з мікробами в організмі.
 - Вакцина проти ВГА. Навіть якщо Ви отримали цю вакцину в дитинстві, введення бустерної дози може допомогти.
- Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.
- Якщо Ви подорожуєте до країни, що розвивається:
 - Уникайте сирової або недостатньо приготованої їжі.
 - Пийте тільки воду в пляшках.
 - Використовуйте воду в пляшках для чищення зубів, приготування кубиків льоду та миття фруктів і овочів.
- Використовуйте презерватив щоразу, коли займаєтеся вагінальним, оральним або анальним сексом. Латексні презервативи забезпечують найкращий захист.

Де знайти більше інформації

- Всесвітня організація охорони здоров'я: www.who.int

Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас підвищена температура тіла або озноб.
- Ваші симптоми погіршуються.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви не можете їсти або пити, або Ви не можете їсти або пити без блювання.
- Ви відчуваєте сплутаність свідомості.
- У Вас посилюється жовтяниця.
- Ви дуже сонні або Вам важко прокидатися.
- У Вас є кровотеча або синці, які продовжують розвиватися.

Підсумок

- Гепатит А — це інфекція печінки, викликана вірусом гепатиту А (ВГА). Він легко передається від людини до людини (*заразний*).
- ВГА може передаватися шляхом вживання їжі або питної води, яка містить вірус (*заражена*).
- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо немає мила та води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі. Це особливо важливо після відвідування туалету або зміни підгузників, а також перед тим, як вживати їжу або воду.