Профилактика вирусного гепатита А

В настоящее время отмечается активизация эпидемического процесса вирусного гепатита А на территории Республики Беларусь и регистрации случаев заболеваемости среди взрослого и детского населения во всех регионах страны в связи с чем необходимо обратить внимание на наиболее актуальные вопросы эпидемиологии и профилактики данной инфекции.

Гепатит А, называемый еще Болезнью Боткина – это острое инфекционное заболевание печени, вызываемое  [вирусом гепатита А](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81_%D0%B3%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B0_%D0%90).

Источник заражения вирусом – больной человек. Он выделяет вирус с фекалиями, после чего тот с водой или пищей попадает в организм других людей. Кроме того, гепатит А передается при несоблюдении правил личной гигиены, поэтому его еще называют «болезнью немытых рук».

Для этой инфекции характерно преимущественное поражение печени, желтуха и токсические проявления.

Инкубационный период, во время которого вирус размножается и адаптируется в организме, составляет от 7 до 50 дней, в среднем – 35 дней.

В так называемый преджелтушный период, продолжающийся в среднем 5-7 дней, у больного обычно появляются: слабость, утомляемость, головная боль, боль в мышцах и суставах, тошнота, рвота, зуд кожи. В ряде случаев начало болезни напоминает грипп – повышается температура до 38ºС-39ºС, появляется насморк, кашель. У маленьких детей может быть диарея; у подростков и взрослых могут отмечаться боли в верхней части живота (в правом подреберье и «под ложечкой»).

Затем наступает желтушный период гепатита А, при этом самочувствие больного заметно улучшается. Для этого периода характерны: желтуха – пожелтение слизистых, склер (белковой оболочки глаз) и кожи; потемнение мочи; обесцвечивание кала. Желтуха сохраняется на протяжении 1-2 недель, после чего постепенно исчезает.

У детей до 5 лет желтушные формы развиваются только в 10% случаев, у лиц старше 40 лет они являются преобладающими.

Больной заразен в последние дни инкубационного периода – когда симптомы еще не проявились или в момент, когда они только возникли. Но когда кожа становится желтой, заразность человека значительно уменьшается. А так как болезнь в самом своем начале никак себя не проявляет, то заболевшие продолжают вести активный образ жизни, посещая общественные места.

Заболевание длится от 1 недели до 1,5-2-х месяцев, после чего наступает период восстановления, который может растянуться до полугода. В большинстве случаев болезнь заканчивается  выздоровлением.

Однако, на восстановление здоровья, для возвращения на работу, в школу и к повседневной жизни могут уходить недели и месяцы.

Безопасные пищевые продукты и вода, соблюдение правил личной гигиены обеспечивают наилучшую защиту от вирусного гепатита А. Поэтому позвольте еще раз напомнить об основных правилах профилактики:

* тщательное мытье рук с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест;
* первичная обработка (в том числе перед их закладкой в холодильник) овощей, фруктов и зелени под проточной водой, особенно тех, которые употребляются в сыром виде;
* замачивание сухофруктов и орехов в холодной воде, с последующим тщательным промыванием под проточной водой;
* употребление для питья воды только гарантированного качества или кипяченой;
* соблюдение температурного режима и времени приготовления пищи.

**Важно:** вирус гепатита А погибает только через 5 минут кипячения воды или продуктов!

При возникновении первых признаков болезни следует обязательно обратиться к врачу. Только специалист при помощи лабораторных исследований может поставить правильный диагноз, назначить необходимое лечение и тем самым предотвратить осложнения заболевания.

Помощник врача-эпидемиолога

ГУ «Шарковщинский рай ЦГЭ» А.Ф. Алексеева