

## Как защитить себя от гепатита А.

**Гепатит А** – это вирусное заболевание печени, которое может развиваться у любого человека не зависимо от возраста.

Гепатит А широко **распространен** в странах с теплым климатом и неудовлетворительными санитарно-гигиеническими условиями жизни (Египет, Тунис, Турция, Средняя Азия, Индия и Юго-Восточная Азия, Южная Америка и страны Карибского бассейна).

В **Могилевской области** вирусный гепатит А относится к числу мало распространенных инфекций, ежегодно регистрируются единичные случаи, в большинстве своем – завозные или связанные с завозными. Тем не менее, опасность состоит в том, у болезни длительный инкубационный период (от 7 до 50 дней), во время которого источник инфекции не имеет клинических проявлений заболевания, но активно выделяет вирус.

Ведущим **механизмом заражения** гепатитом А является фекально-оральный при употреблении инфицированной воды и пищи, а также через грязные руки и предметы обихода (контактно-бытовой путь).

### **Кто подвергается риску?**

Любой человек, не вакцинированный и не инфицированный ранее, может заразиться гепатитом А. В число факторов риска входят следующие:

- плохая санитария;
- отсутствие безопасной воды;
- употребление инъекционных наркотиков;
- совместное проживание с инфицированным человеком;
- сексуальные отношения с человеком, имеющим острую инфекцию гепатита А;
- поездки в районы с высокой эндемичностью без предварительной иммунизации.

**Симптомы.** Заражение вирусом всегда приводит к заболеванию. В течение месяца (инкубационный период) после предполагаемого инфицирования могут проявиться следующие характерные симптомы заболевания: лихорадка, сопровождающаяся диспепсическим синдромом (тошнота, рвота, тяжесть в области желудка и правом подреберье); слабость; желтуха (желтеют склеры, кожа, обесцвечивается кал, цвет мочи становится похожим на крепко заваренный черный чай). После появления желтухи общее состояние немного улучшается. Заболевание, как правило, заканчивается выздоровлением. Тяжелое течение инфекции наблюдается у детей до 1 года, беременных и пожилых людей. Специфического лечения нет.

Клинические симптомы болезни и недомогание в среднем длится около 40 дней. На восстановление здоровья для возвращения на работу, учебу и к повседневной жизни могут уходить месяцы. Это во многом зависит от возраста, состояния иммунитета, наличия сопутствующих хронических заболеваний, четких выполнений рекомендаций врача. У некоторых людей

(около 15%) отмечается хроническая форма инфекции, протекающая в течение 6-9 месяцев.

### **Как защититься от гепатита А во время отдыха за границей?**

Самый простой и эффективный метод профилактики - соблюдение простейших правил гигиены:

чаще мыть руки с мылом, обязательно после улицы, после посещения туалета, после ухода за маленьким ребенком, перед едой и приготовлением пищи;

употреблять для питья, а также для мытья фруктов и овощей только воду гарантированного качества (бутилированную или кипяченую);

отдавать предпочтение в еде продуктам, прошедшим термическую обработку;

приобретать продукты в магазинах или пунктах общественного питания, других официальных местах их реализации.

Наиболее эффективной защитой от вируса является иммунизация, которая показана лицам, выезжающим в эндемичные страны и контактным лицам, при выявлении заболевшего вирусным гепатитом А.

Заведующий противоэпидемическим  
отделением

Е.Д. Бузюк