28 июля – всемирный день борьбы с гепатитами

14.07.2021

Вирусный гепатит А (ВГА)

Из всех вирусных гепатитов ВГА - наименее "зловредный", хотя пренебрегать им и не соблюдать рекомендаций врача нельзя ни в коем случае, поскольку он может дать осложнения (заболевания желчного пузыря и протоков). Вирус гепатита А поражает только человека. В окружающую среду вирус в основном попадает с фекалиями, главный путь заражения - фекально­оральный, поэтому ВГА   называют «болезнью грязных рук».

Заражение происходит через воду, посуду, игрушки, предметы личной гигиены и другие предметы, которыми пользовался больной. Вирус гепатита А очень устойчив к воздействиям внешней среды: нечувствителен к низкой и высокой температурам (нагревание до 60°С выдерживает 30 минут, при температуре 80°С погибает через 5 минут, при кипячении – мгновенно), устойчив к высушиванию, действию многих химических веществ и ультрафиолетовому облучению.

Для ВГА существует осенне-зимняя сезонность заболевания.

Несоблюдение самых элементарных правил гигиены открывает прямой путь для проникновения вируса в организм.

Вирус, попадая человеку через рот, в кишечнике всасывается в кровь и попадает в печень. Здесь он начинает интенсивно размножаться. В ткани печени начинается воспалительная реакция, нарушается отток желчи, размер печени увеличивается. Желчь и билирубин попадают в кровоток, в результате чего кожа и слизистые принимают желтушный цвет.

При подозрении на вирусный гепатит (появлении желтухи, мочи темного цвета, кала светлого цвета, резкое снижение аппетита, боли в правом подреберье) нужно обратиться к врачу.

Как правило, при вирусном гепатите требуется немедленная госпитализация.

После выздоровления рекомендуется наблюдение у гастроэнтеролога или гепатолога. Важную роль в лечении играет врач-диетолог.

Диета имеет очень большое значение в лечении гепатита. Пищу нужно принимать дробными порциями 4-5 раз в день. Исключаются из рациона: жареные, жирные и острые блюда, приправы, соусы, подливы, орехи, грибы, колбасные изделия, копченья, шоколад, халва, пирожные, мороженое, яйца.  Разрешены вегетарианские супы, блюда в отварном виде или приготовленные на пару, каши (лучше овсяная), картофель, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса и рыбы, свежие фрукты, соки, компоты, морсы.  Хлеб лучше белый, чуть подсохший. Минеральную негазированную воду разрешается употреблять после выздоровления. Диету следует соблюдать не менее 6 месяцев после перенесенного гепатита.

Основная профилактика заболевания гепатитом А, это соблюдение элементарных правил гигиены, о которых вроде бы знают все, но которым далеко не все следуют.

Тщательно мойте руки под проточной водой с мылом после туалета, перед едой, после  работы, после улицы.

Тщательно мойте овощи и фрукты, даже со своего огорода.

Находясь на природе или на даче, не пейте некипяченую воду.

Приучайте детей с раннего возраста соблюдать правила личной гигиены.

*Материал подготовил врач-эпидемиолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Николай Николаевич Дедович*