

### Профилактика вирусного гепатита А

Вирусный гепатит А - острое заболевание вирусной этиологии, с поражением печени, синдромом интоксикации и, нередко желтухой. Возбудитель болезни - вирус гепатита А способен длительное время сохранять свои свойства: в течение нескольких месяцев при температуре +4 °С, несколько лет — при температуре -20 °С и несколько недель — при комнатной температуре, кипячение убивает вирус через 5 минут.

Гепатит А, как и кишечные инфекции, называют болезнью «грязных рук». Больной человек выделяет вирус с фекалиями и мочой. В организм здорового человека вирус проникает через грязные руки во время еды или курения, с загрязненной вирусом пищи, водой, предметами обихода. С момента заражения до начала болезни может пройти от 7 до 50 дней, чаще 1,5 - 2 недели. Начало заболевания напоминает симптомы гриппа или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Вслед за этими симптомами на 3-5 день болезни появляется желтушность кожи и склер. Заболевание может также протекать и без проявления желтухи, в стертой, скрытой «безжелтушной» форме. Период выздоровления до полного восстановления функций печени длится 6 и более месяцев. В этот период требуется соблюдение строгой диеты.

Обращаться к врачу необходимо при первых признаках болезни, не дожидаясь появления желтухи.

В целях профилактики вирусного гепатита А необходимо:

- Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки теплой водой с мылом перед едой и после посещения туалета);
- Тщательно мыть фрукты, овощи, зелень (чтобы избавиться от незаметных глазу загрязнений, зелень лучше замочить на 10 минут в 3% р-ре уксусной кислоты или 10% р-ре поваренной соли), с последующим ополаскиванием кипяченой водой;
- Сухофрукты, приобретенные на рынках, необходимо хорошо промыть и отварить в течение 5 минут, очищенные орехи;
- Самый надежный способ защиты от вирусного гепатита А – это вакцинация! Однократное введение вакцины защищает от инфекции, однако для более длительного сохранения иммунитета необходимо повторное ее введение. Вакцинация взрослых и детей проводится двукратно с интервалом 6-18 месяцев. Все вакцины против гепатита А практически не имеют противопоказаний и могут применяться в любом возрасте. Особенно показаны прививки контингентам, подверженным повышенному риску заражения гепатитом А. К ним относятся лица, направляющиеся в районы, эндемичные по гепатиту А (военнослужащие, туристы, работающие по контракту), воспитатели детских дошкольных учреждений, учителя, медицинские работники, работники предприятий общественного питания и торговли, работники обслуживающие канализационные и водопроводные сети, работники, связанные со сбором бытовых отходов и контактные в очагах вирусного гепатита А.