

**ПРОФИЛАКТИКА СЛЕД КОНТАКТ С БОЛЕН ОТ ХЕПАТИТ А
/ПОСТЕКСПОЗИЦИОННА ПРОФИЛАКТИКА/**

На контактните лица до 17 годишна възраст може да се инжектира гама-глобулин /съдържа антитела срещу хепатитния А вирус/. Имунопрофилактиката следва да се извърши възможно най-рано /до 2 седмици/ след контакт с болен от хепатит А. Предпазният ефект продължава 3 месеца.

**ПРОФИЛАКТИКА ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕН РИСК ОТ ЗАБОЛЯВАНЕ
/ПРЕДЕКСПОЗИЦИОННА ПРОФИЛАКТИКА/**

Извършва се с ваксина срещу хепатит А. Тя спада към препоръчителните имунизации и е срещу заплащане. Одобрена е за възрастни и деца над 2 годишна възраст. Осигурява надежна защита за около 20 години.

Препоръчва се в следните случаи:

1. На заминаващи за тропически страни, където заболяването е масово разпространено. За максимален предпазен ефект ваксината трябва да се направи 4 седмици преди отпътуването. Втора доза трябва да се постави след 6-12 месеца. При деца под 2 годишна възраст се препоръчва гама-глобулин. Независимо от направената ваксина много важно е да се приема само фабрично бутилирана вода и напитки, или преварена вода. Да не се купува храна от улични търговци. Всички плодове да са термично обработени или лично обелени.
2. На лица, при които хепатит А се очаква да протече тежко: пациенти с хронични чернодробни заболявания, вкл. хепатит В и С и венозни наркомани.
3. На пациенти, чието заболяване налага често преливане на кръв и кръвни продукти.

През последните години се предлага комбинирана ваксина, която предпазва едновременно от хепатит А и В.

ОБЩИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

- Спазване на лична и обществена хигиена, както и хигиена на приготвяне на храната;
- Ползване на ръкавици при почистване на фекално замърсени повърхности;
- Осигуряване на чиста вода за пиеене и миене;
- Правилно отвеждане на каналните води;
- Избягване на пренаселеност в жилищата;
- Контрол на рискови за хепатит А храни, особено от морски произход.

Издава РЗИ – Софийска област
Ирекция „Профилактика на болестите и промоция на здравето“



ВИРУСЕН ХЕПАТИТ А

Хепатитът е заболяване, при което се развива възпаление на черния дроб. Възпалението може да е резултат от инфекции, алкохол, някои лекарства, химикали, както и от увреда на имунната система. Вирусите са сред най-честите инфекциозни причинители. Съществуват 5 типа вирусен хепатит, като всеки се причинява от различен вирус. Хепатит А, хепатит В и хепатит С са сред най-разпространените.

Хепатитните вируси са изключително устойчиви в околната среда и се запазват с месеци. Единственото, което ги унищожава, са хлорните разтвори /голяма концентрация и за продължително време/, формалдехидът, кипенето, автоклавирането и радиацията.

КАК СТАВА ЗАРАЗЯВАНЕТО С ХЕПАТИТ А?

Заразяването става по фекално-орален път. Източник е болният човек, който отделя вируса в голямо количество чрез изпражненията си. Това отделяне е най-голямо в първите две седмици след инфицирането. Тогава лицето е още здраво или е с начални прояви на заболяването, без да знае за това, но е силно заразно за околните.

Разпространяването на заболяването става чрез:

- ❖ Консумация на храна, замърсена с хепатитния А вирус:
 - о плодове, зеленчуци или други храни, замърсени при приготвянето им;
 - о черупчести морски храни /стриди, раги, миди/, събиранни от замърсени с канални води водоизточници. Те имат способността да концентрират и задържат вирусите. Понеже тези храни често се консумират сухови или леко задушени, вирусите остават неуничожени.
- ❖ Пиеене или погълдане на замърсена вода /дори под формата на ледени кубчета/. Рискови са също недобре поддържаните басейни, както и езера, реки, морски крайбрежия, където се оттичат канални води. Човек може да се зарази при случайно погълдане на фекално замърсена вода.
- ❖ От човек на човек - при обитаване на едно жилище или при сексуален контакт с болен от хепатит А.

Вирусът не се разпространява при случаини контакти в работата, училището и обществения транспорт.

КАК ПРОТИЧА ЗАБОЛЯВАНЕТО?

Повечето от децата и около половината от възрастните не развиват болестните признания или прекарват заболяването много леко, дори без жълтеница. Така то остава незабелязано, но прекаралите инфекцията разпространяват вируса и са заразни.

От попадането на вируса до първите признания на болестта преминават около 30 дни /15-45/. Този скрит период се нарича инкубационен период.

В протичането на "класическата", макар и по-рядка иктерична форма на хепатит А има 3 фази: начална, иктерична и възстановителна.

Началната фаза продължава 4-7 дни. Заболяването започва с нехарактерни признания:

- Повищена температура, намален апетит, гадене;
- Отпадналост, лесна уморяемост, болки в мускулите и ставите;
- При децата често има диария, при възрастните - запек;
- Тежест в дясното подребрие, по-рядко болка;
- Към края на тази фаза се появяват насочващи симптоми - тъмна като бира урина, светли изпражнения, може да се появи сърбеж. Забелязва се покълтяване на склерите на очите, а в последствие и на кожата. Болният е заразен една седмица след появя на жълтеницата.

Лечението в инфекциозно отделение е наложително за благоприятния изход и ограничаване на инфекцията. Болестта преминава за 10-15 дни, като пълното възстановяване на функциите на черния дроб става след около 2-3 месеца. При малка част от заболелите симптомите могат да персистират, или да се появят отново в рамките на 6 до 9 месеца. При хора с придружаващи заболявания, напр. хроничен В или С хепатит, може да се наблюдават тежки форми.

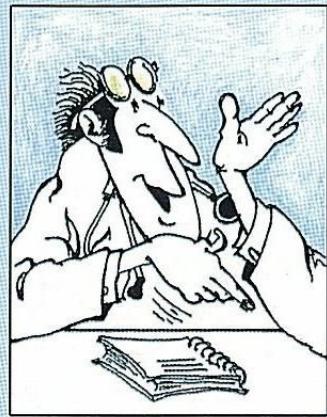
След прекаран хепатит А остава доживотен имунитет и затова човек не може да заболее отново от този тип хепатит. Оздравяването е пълно, като не се развиват хронични форми или носителство.

КАКВО ДА ПРАВИМ, АКО В СЕМЕЙСТВОТО ИМА БОЛЕН ОТ ХЕПАТИТ?

Членовете на семейството, контактни на заболелия, подлежат на медицинско наблюдение за срок от 45 дни.

Щателната дезинфекция е решаваща за предпазване от заразяване, поради устойчивостта на вируса в околната среда. След хоспитализиране на болния, в дома му следва да се извърши:

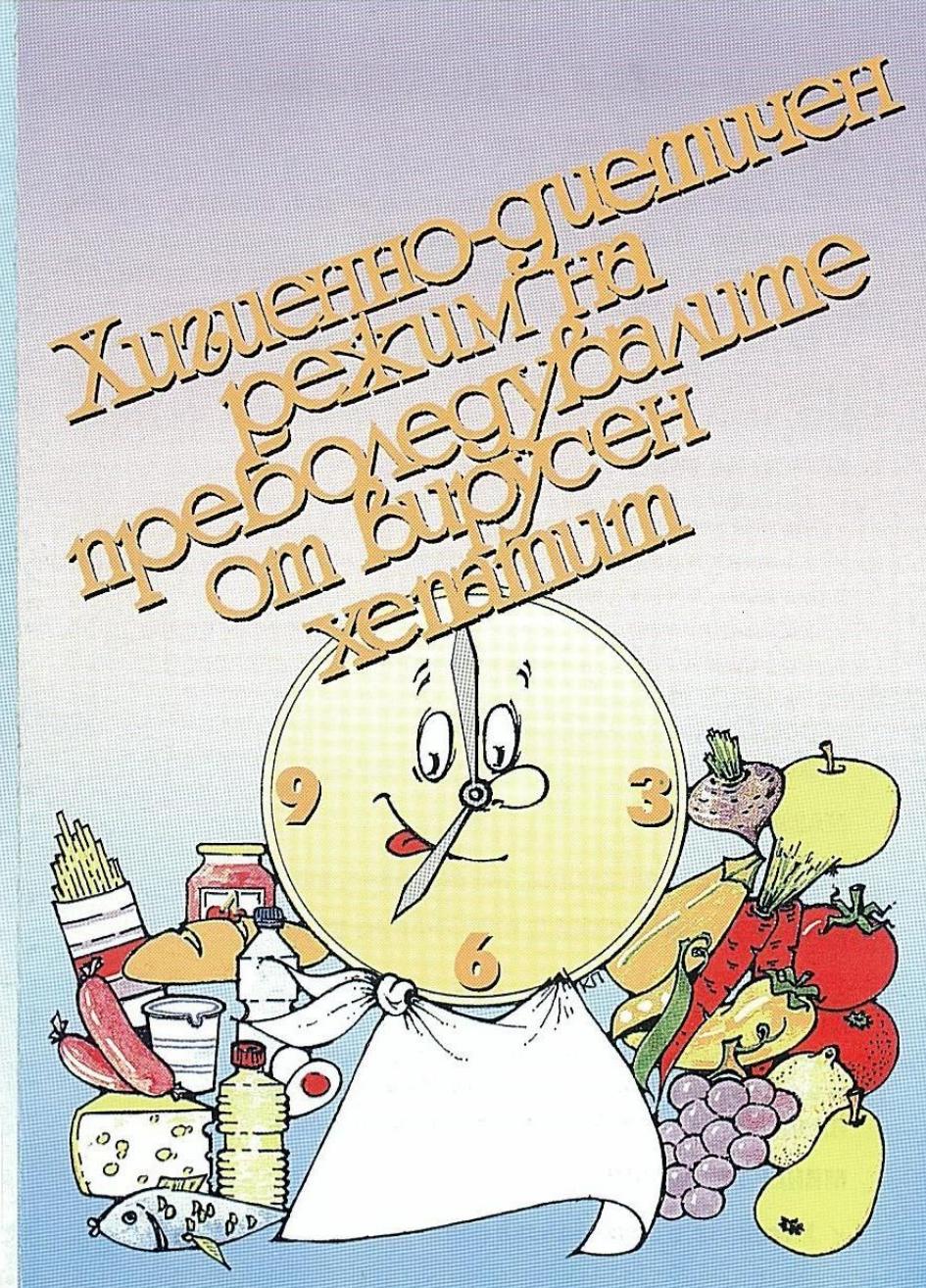
- Изваряване на съдовете и приборите за хранене в продължение на 30 мин.
- Изпиране на личното и спалното бельо при висока температура или обработване с подходящи дезинфектанти, напр. белина.
- Избръсване на пода с 10% разтвор на белина или 3% хлорамин. По същия начин трябва да се обработят и дръжките на вратите.



СЪВЕТИ ЗА ПРЕБОЛЕДУВАЛИТЕ ОТ ОСТЬР ВИРУСЕН ХЕПАТИТ

- ✓ Необходимо е да бъдат преустановени тютюнопушенето и употребата на алкохол най-малко за една година
- ✓ Забранява се активно спортуване в срок от една година
- ✓ Учениците се освобождават от физкултурни занимания за период от 3 до 6 месеца
- ✓ Желателно е слънчевите и морските бани да се избягват в течение на 6 месеца
- ✓ Не се правят имунизации в срок от 6 месеца
- ✓ Преболедувалите от хепатит В остават заразни за околните, особено при сексуален контакт, до "изчистването" на HbsAg /т.нар. Австралийски антиген/. Това обикновено става на 3-я месец.

Издава РЗИ – Софийска област
Дирекция „Профилактика на болестите и промоция на здравето“



1. РАЗРЕШЕНИ ЗА КОНСУМАЦИЯ ХРАНИ

БОГАТИ НА ВЪГЛЕХИДРАТИ:

- ✓ Захарни изделия, компоти, конфитюри, сладка, сиропи, пчелен мед /2-3 чаени лъжички дневно/
- ✓ Тестени изделия - макарони, юфка, фиде, бисквити, сухар, вафли, ориз, грис, нишесте, хляб и хлебни изделия
- ✓ Зеленчуци - пресни, замразени или стерилизирани: чушки, домати, моркови, зеле, зелен фасул, картофи, червено цвекло, черна ряпа, тиквички, салати, краставици, магданоз.

БОГАТИ НА БЕЛТЪЧИНИ:

- ✓ Мяко /прясно и кисело/
- ✓ Млечни произведения - сирене /изкусната/, кашкавал /тип Витоша/, прясна извара
- ✓ Месо /прясно/ - пилешко, телешко, агнешко, черен дроб, диетични кремвирши, ограничено количество свинско без тъстини, телешки салам
- ✓ Риба - прясна, нетъпка
- ✓ Яйца - 1-2 дневно /предимно белтъка/

МАЗНИНИ:

- ✓ Предимно растителни: зехтин, олио, маргарин

БОГАТИ НА ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛНИ СОЛИ

ПЛОДОВЕ И ПЛОДОВИ СОКОВЕ

- ✓ Особено полезни - грозде, ягоди, лимони, портокали, мандарини, круши, ябълки, праскови, кайси, шипки
- Плодовете се консумират предимно сирови.

МИНЕРАЛНА ВОДА:

- ✓ Хисарска и Горнобанска вода.

2 . ЗАБРАНЕНИ ЗА КОНСУМАЦИЯ ХРАНИ

- ✓ Консервирани меса и риба, салами, луканка, солени и тълсти риби, хайвер, тълсти меса, гъски, патици
- ✓ Пържени и панирани ястия
- ✓ Пикантни подправки: черен пипер, бащар, горчица
- ✓ Туршии, люти чушки, суров чесън и кромид лук, сини домати, гъби и др.

В малки количества може да се употребяват шоколад и какао, маринован капии, варен чесън и кромид лук.