

# Вирусный гепатит А.

(памятка для родителей)

**Гепатит А** – это болезнь немытых рук. Но не только. Чаще возбудитель попадает в организм человека через рот, ЖКТ, после чего проникает в лимфатические узлы, а затем в печень.

Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи, фрукты, а также термически необработанные продукты питания – все это может стать источником заражения.

**Гепатит А** – широко распространенная во всем мире, особенно в Африке, Юго-Восточной и Средней Азии, на Ближнем Востоке, в Южной Америке, европейских регионах Средиземноморья, Закавказье, Туве, Якутии инфекция. Это зоны с традиционно высоким порогом заболеваемости.

Вирус гепатита А очень стоек – без воды и на Северном полюсе он выживает в течение нескольких месяцев и даже лет, не боится воздействия химических веществ – кислот, эфира, спирта. Зато погибает при кипячении всего за 5 минут.

Восприимчивость к вирусу очень высокая. Необходимо тщательно мыть руки, не допускать попадания вирусов на продукты питания, не пить загрязненную воду.

При гепатите А возможны осложнения. Прежде всего, страдают желчевыводящие пути: развиваются холецистит, различные дискинезии, нередко переходящие в хроническую форму. Страдает поджелудочная железа – и как результат развивается панкреатит. У переболевшего человека вирус гепатита А невосприимчивость к инфекции остается на всю жизнь.

Если гепатит А наслаивается на другие виды гепатита (такой «союз» специалисты называют мецедами), болезнь протекает очень тяжело, нередко заканчивается смертельным исходом.

Гепатитом А в основном болеют дети дошкольного и школьного возраста, при употреблении немытых фруктов, облизав игрушку или собственные пальцы.

Клинические симптомы: у больного появляется температура, наблюдаются слабость, утомляемость, головная боль, ломота в суставах, зуд кожи, рвота. А через 1-2 недели он появляется желтушность. Как только заболевший пожелтел, он уже практически не заразен и поправится недели через две, навсегда распрощавшись с гепатитом А.

Но болезнь может протекать в безжелтушной форме, и тогда даже врачи поначалу не отличают ее от банального ОРЗ.

## 4 особенности гепатита А, которые необходимо знать

- при ОРЗ у больного снижается температура, и он начинает лучше себя чувствовать, но этого не бывает при гепатите А. Температуры нет, а состояние не улучшается – пациент вялый, апатичный, засыпает несколько раз в день.
- при нормальной температуре отсутствует аппетит, появляется рвота. Нередко тошнит даже при виде еды. Рвота необычная – не как при отравлении, когда из человека несколько раз подряд извергается буквально все съеденное. Она необильная, редкая, но упорядоченная и бывает несколько дней подряд.
- если во дворе, школе, детском саду, на отдыхе вы услышали, что кто-то заболел гепатитом А, будьте начеку. Даже если карантин по гепатиту А уже снят, мог заразиться другой ребенок – и у него заболевание протекает в нераспознанной безжелтушной форме.
- анализ мочи не выявит безжелтушные формы гепатита А. Необходим биохимический анализ крови, который и подтвердит наличие вируса в организме. Эти анализы можно сделать в поликлинике по месту жительства.

Нужно ли ложиться в больницу?

Если врачи поставили диагноз «гепатит А», современная медицина не настаивает на госпитализации. Пациенту требуются постоянные консультации врача-гепатолога, а также регулярные серологические и биохимические исследования. Больного лучше не приводить в

поликлинику – он длительное время нуждается в постельном или полупостельном режиме. Печени, которая принимает основной удар, необходимо горизонтальное положение: в состоянии покоя этот орган максимально снабжается кровью, подпитывается кислородом.

Заболевшему нужна отдельная комната. Исключите по возможности контакты, особенно с детьми. Вероятность заражения хоть и ничтожна, но все-таки существует. Сейчас на отечественный рынок выброшено и рекламируется огромное количество лекарственных средств для восстановления функций печени. В них больной абсолютно не нуждается, как бы ни навязывала их реклама. К специальной диете надо добавить поливитамины, можно попить фиточаи из желчегонных трав (кукурузные рыльца, зверобой).

Разрешаются: молоко, кисломолочные продукты, творог, отварное и паровое нежирное мясо – говядина, крольчатина (телятина, цыплята нежелательны), отварная нежирная рыба (треска, судак, щука, сазан) блюда и гарниры из овощей – картофель, морковь, свекла, сырая и некислая квашеная капуста, свежие огурцы, помидоры, зеленый горошек, некислые фрукты и ягоды, варенье, мед, супы крупяные и овощные, молочные, различные каши и макаронные изделия, хлеб, преимущественно пшеничный, грубого помола, выпечки предыдущего дня, печенье и другие изделия из не сдобного теста.

Ограничиваются: масло сливочное (до 30-40 г в день), сметана – только для заправки блюд, яичный желток не более 1-2 раз в неделю, сыр, сосиски говяжьи, колбаса докторская, диетическая.

Запрещаются все виды жареных, копченых, маринованных продуктов, консервы, соленья, свинина, баранина, гусь, утка, острые приправы, кондитерские изделия – торты, пирожные, шоколад, какао, натуральный кофе, мороженое, мясные, куриные, грибные бульоны.

Полное выздоровление наступает не ранее 6-12 месяцев после начала заболевания, поэтому для предупреждения возможных поздних осложнений необходимо соблюдать такие рекомендации:

- аккуратно являться на диспансерное обследование в поликлинику;
- избегать переохлаждения и перенагревания, запрещается загорать, не следует ездить на южные курорты;
- соблюдать диету. Питание должно быть полноценным по калорийности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов. Есть надо 4-6 раз в день небольшими порциями;
- детей освобождают от проф. прививок и занятий физкультурой по общей школьной программе, участия в спортивных секциях, соревнованиях, туристических походах. А вот занятия лечебной физкультурой желательны.

### **Как не заболеть гепатитом А**

Лучшая профилактическая рекомендация на все времена – **не забывать про «мыло душистое и полотенце пушистое».**

Водопроводную воду обязательно **кипятить!**

**Никогда не покупайте продукты с рук** и не только домашнего производства, но и заводские: сыр, сметану, творог, колбасу – это весьма вероятный источник заражения инфекцией.

Если в семье кто-то заболел гепатитом А, обработайте его вещи и посуду хлорамином, исключите общение с другими членами семьи. Мойте руки **до и после** приготовления пищи, пользуйтесь разными разделочными досками для сырых продуктов (мясо, рыба, птица) и продуктов, не требующих термической обработки (колбасы, сыра).

В холодильнике и в кухонных шкафах сырые продукты не должны соприкасаться с готовыми блюдами