

HEPATITIS A (Nalezljiva zlatenica)

Kaj je hepatitis?

Hepatitis pomeni vnetje jeter. Obstajajo številni vzroki za hepatitis, med drugim tudi številni virusi. Hepatitis A povzroča virus hepatitisa A.

Kdo lahko zboli za hepatitisom A in kako pogosto je to?

Zboli lahko kdorkoli, ki bolezni še ni prebolel. Virus se preneša z blatom bolnika preko umazanih rok, lahko pa tudi indirektno preko okužene hrane, vode ali predmetov. V razvitih državah so pogoste okužbe zaradi uživanja školjk in drugih morskih sadežev, ki so nezadostno termično obdelani.

Veliko ljudi se okuži na potovanjih po Afriki, Aziji, Srednjem vzhodu in vzhodni Evropi.

Za preprečevanje okužbe je najpomembnejša osebna higiena (umivanje rok), predvsem po uporabi stranišča in pred hranjenjem, uživanje termično dobro obdelanih živil ter zaščitno cepljenje.

Kateri so bolezenski znaki hepatitisa A?

Potek bolezni razdelimo na **inkubacijsko dobo**, **predzlatenično obdobje**, **zlatenično obdobje in obdobje okrevanja**.

Pri mlajših bolnikih obolenje pogosto poteka brez zlatenice.

Nekaj dni pred pojavom zlatenice opazamo svetlejšo (sivkasto) blato in temen urin (barva temnega piva). V tem času se običajno pojavi tudi topa bolečina pod desnim rebrnim lokom zaradi otekanja jeter.

Večina odraslih se slabo počuti že v obdobju pred zlatenico. Pojavljajo se gripi podobni simptomi: **glavobol, slabost, izguba teka, utrujenost in povišana telesna temperatura**.

Obdobje zlatenice traja **1 do 3 tedne**. Pojavita se rumenica kože, povečana in otrdela jetra.

Popolno ozdravljenje traja 1-2 meseca. Hepatitis A ne prehaja v kronično obliko in ne pušča posledic.

Kako potrdimo diagnozo?

Z laboratorijsko preiskavo ugotavljamo prisotnost specifičnih protiteles proti virusu, ki nastanejo, ko se prvič okužimo (IgM). S preiskavo krvi lahko zaznamo tudi protitelesa, ki povedo ali smo hepatitis A v preteklosti že preboleli in smo imuni (IgG).

Ali obstajajo kakršnikoli možni zapleti?

Pri 0,1 % bolnikov se lahko razvije huda oblika hepatitisa oz. akutna nekroza jeter, ki se lahko konča s smrtjo. Več komplikacij lahko pričakujemo pri starejših bolnikih ali pri ljudeh s kronično okvaro jeter.

Kako lahko preprečimo okužbo z virusom hepatitisa A?

Najučinkovitejši ukrep je cepljenje proti hepatitisu A.

Cepljenje priporočamo pred potovanjem v nekatere države, kjer je hepatitis A razširjen in kjer so slabi higienski pogoji.

Izogibajte se uživanju **surovih ali nezadostno toplotno obdelanih školjk**, surove solate in zelenjave, nepasteriziranega mleka, neobdelane pitne vode, in kock ledu, narejenih iz neobdelane vode.

Kako zdravimo hepatitis A?

Za zdravljenje hepatitisa A ni posebnih zdravil. Potreben je počitek in uživanje zdrave prehrane s čim manj maščob. Izogibati se moramo uživanju alkohola.

Dokler smo kužni pazimo na osebno higieno, ter ne delimo osebnega pribora (brisače, zobne ščetke...) z drugimi osebami.

Organizator ZHR in prehrane
Meta Sebal, san. ing