

Що треба знати про гепатит А

Гепатит А – захворювання печінки, спричинене вірусом. На відміну від гепатитів В і С, гепатит А не провокує розвиток хронічної хвороби печінки і рідко закінчується смертю. За даними Всесвітньої організації здоров'я майже всі люди, уражені гепатитом А, повністю одужують і у них формується життєвий імунітет до хвороби. Ми зібрали основні факти про гепатит А: як передається хвороба, які її симптоми, як лікують гепатит А і що робити, щоб не захворіти.

Як передається гепатит А

Гепатит А найчастіше передається фекально-оральним шляхом. Тобто ви можете заразитись гепатитом А через продукти чи воду, забруднені фекаліями інфікованої людини. Як повідомляє Всесвітня організація здоров'я, спалахи хвороби, коли інфікування відбувалось через воду, фіксуються нечасто.

В домашніх умовах гепатит А найчастіше передається через брудні руки, коли інфікована людина готує їжу для всіх членів сім'ї. Тому гепатит А часто називають хворобою брудних рук.

Вірус гепатиту А також може передаватись при тісному фізичному контакті з інфікованою людиною.

Гепатит А: симптоми

Симптоми гепатиту А можуть проявлятися як у легкій, так і у важкій формі. Найчастіше це підвищена температура, слабкість, відсутність апетиту, діарея, блювота, неприємні відчуття в животі, сеча стає темнішою, пожовтіння шкіри і білків очей.

Варто зауважити, що при гепатиті А не завжди проявляються абсолютно усі симптоми, вказані вище. Наприклад, у інфікованої людини може бути абсолютно нормальна температура тіла чи звичний колір сечі.

Симптоми гепатиту А значно частіше проявляються у дорослих, аніж у дітей. Більше того, у дітей до 6 років дуже часто відсутні будь-які симптоми гепатиту А, а жовтуха розвивається лише у 10%.

У дорослих симптоми проявляються у більш складній формі, а жовтуха з'являється у 70% випадків. Важка форма хвороби і летальні наслідки найчастіше фіксуються у осіб, яким понад 65 років.

Іноді відбуваються рецидиви гепатиту А. Так, у людини, яка щойно одужала, знову з'являються симптоми хвороби. Проте після ще одного епізоду хвороби настає одужання.

Інкубаційний період гепатиту – 14–28 днів.

Гепатит А: хто в зоні ризику

За даними ВООЗ, найчастіше гепатит А з'являється у дітей раннього віку. Однак захворіти може кожен. Основні фактори ризику – це погані санітарні умови, відсутність очищеної води, прийом рекреаційних препаратів, проживання з інфікованою людиною, сексуальні контакти з людиною, у якої гостра форма гепатиту А, поїздки в райони з високою епідемічністю.

Профілактика гепатиту А

Оскільки гепатит А найчастіше передається фекально-оральним шляхом, то перш за все вберегти від хвороби допоможе дотримання санітарних норм.

Профілактика гепатиту А включає:

1. правила особистої гігієни

Обов'язково мийте руки з милом перед приготуванням та вживанням їжі, а також після кожного відвідування туалету.

2. споживання кип'яченої води

Перед вживанням кип'ятіть воду впродовж 10 хвилин, а потім дайте їй відстоятися.

3. чисті фрукти і овочі

Ретельно мийте овочі та фрукти перед вживанням.

4. відмову від самолікування

Лише лікар може підтвердити діагноз гепатиту А і надати рекомендації щодо лікування.

Джерело інформації – офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.

Як відрізнити грип від ГРВІ

Чому вірус грипу вважається сильнішим та більш небезпечним, ніж ГРВІ? Як відрізнити симптоми грипу та ГРВІ? Коли треба викликати екстрену допомогу? Відповіді на ці та інші питання читайте далі.

Чим відрізняються симптоми грипу і ГРВІ

Різниця між грипом та ГРВІ (гострою респіраторною вірусною інфекцією) насамперед полягає у тому, що збудниками грипу є різні штами вірусу (варіанти одного виду вірусу, що відрізняються за рядом властивостей), а збудниками ГРВІ є понад 200 вірусів, які часто не пов'язані генетично та належать до різних груп захворювань.

ГРІ – гостра респіраторна інфекція – найширше поняття, що включає респіраторні інфекції, спровоковані як вірусами (ГРВІ - переважна більшість випадків), так і бактеріями (бактеріальні ГРІ - виникають значно рідше).

Основна різниця у симптомах грипу і ГРВІ полягає у тому, що грип розпочинається раптово і гостро, а впродовж періоду хвороби різко виражені ломота в тілі, озноб, головний біль і біль у м'язах, а ГРВІ - зазвичай починається поступово і супроводжується відчуттям “розбитості” та загального нездужання.

Симптоми	Грип	ГРВІ
Різкий та гострий початок хвороби	Характерний. Людина часто навіть може вказати конкретний час, коли захворіла	Нехарактерний. Початок хвороби зазвичай поступовий
Температура	Піднімається різко, зазвичай вище 38	Може бути, але зазвичай в межах 37-37,5
Нежить, закладеність носа	Може з'явитись на 2-3 день як ускладнення	Виникає в перші дні, часто - перший симптом ГРВІ
Чхання	Найчастіше немає	Найчастіше є
Кашель	Найчастіше з'являється на другу добу	Не різко виражений, найчастіше

	захворювання, часто спричиняє біль за грудиною	з'являється одразу, разом з боєм у горлі
Біль у горлі	Зазвичай не характерний, може з'явитись на 3-4 день захворювання	Найчастіше з'являється одразу, має виражений характер
Головний біль, біль у м'язах	Є	Одразу немає, може з'явитись, якщо виникають ускладнення
Відчуття втоми, млявість	Є	Виникає, якщо висока температура тримається більше доби
Безсоння	Є і може зберігатись ще 2-3 тижні після хвороби	Може з'явитись, якщо висока температура тримається більше доби
Дискомфорт в очах	Часто з'являється почервоніння очей, світлобоязнь, слезотеча	При аденовірусній інфекції може виникати відчуття піску в очах, при інших ГРВІ найчастіше немає

Збудники, симптоми та протікання ГРВІ

Оскільки існує дуже багато різних вірусів-збудників ГРВІ, то форма протікання захворювання в кожному конкретному випадку залежить від того, яким саме вірусом заразилася людина. Як правило, ці віруси найбільш активні у холодні пори року та переважно вражають слизові оболонки верхніх дихальних шляхів, а також вуха, носа, горла тощо.

Найпоширенішими збудниками ГРВІ є риновірус. Цей вид вірусу розмножується в клітинах епітелію порожнини носа, провокуючи місцеве запалення. Саме тому передусім з'являються такі симптоми ГРВІ як нежить,

закладеність носа, біль у горлі та кашель. ГРВІ прогресує кілька днів, а потім людина самотійно одужує без спеціального лікування.

Дуже важливо не займатись самолікуванням, а звернутись до свого сімейного лікаря чи терапевта.

Риновірусна інфекція може протікати у важчій формі у людей з ослабленим імунітетом.

Ускладнення ГРВІ – це зазвичай запалення носових ходів та середнього вуха. ГРВІ може стати причиною або посилити симптоми деяких хронічних захворювань дихальних шляхів, таких як астма.

Наскільки важко буде протікати грип залежить від таких факторів:

- вашого імунітету,
- штаму вірусу та вторинних бактеріальних інфекцій, які можуть розвиватися як ускладнення після зараження вірусом грипу,
- наявність будь-якого іншого захворювання;
- певні генетичні особливості організму.

Різні комбінації усіх цих факторів пояснюють той факт, що одні люди хворіють грипом практично без прояву зовнішніх симптомів, а у інших людей вірус грипу викликає серйозні ускладнення та порушення або навіть стає причиною смерті.

Запальний процес і, відповідно, підвищення температури до 38 є нормальною реакцією організму на збудник, оскільки дозволяє боротися з інфекцією та поступово одужувати. Однак висока температура (понад 39) є небезпечною, тому її слід понижувати. Іншими характерними симптомами грипу є головний біль, ломота у м'язах і суглобах, загальна слабкість, втрата апетиту, можливо, нудота, кашель, що може тривати більше двох тижнів. Симптоми грипу виникають раптово і можуть тривати від кількох днів до кількох тижнів. Не займайтесь самолікуванням - при появі перших ознак звертайтеся до свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра.

Вірус грипу може локалізуватися як у верхніх, так і у нижніх дихальних шляхах, що частково пояснює здатність цього вірусу викликати важкі форми захворювання. Ще одним важливим фактором, що відрізняє грип від ГРВІ та робить вірус грипу настільки небезпечним, є ймовірність розвитку вторинних бактеріальних інфекцій. Такі бактеріальні інфекції часто стають причиною погіршення стану хворого через пошкодження легеневої тканини, посилення запального процесу та серйозних порушень функцій органів дихання.

Щорічна вакцинація проти грипу зменшує ризик захворіти на грип, ризик серйозних ускладнень, госпіталізації та смерті. Одне щеплення захищає впродовж усього сезону грипу від найбільш розповсюджених і небезпечних штамів.

Вакцинація проти грипу належить до рекомендованих щеплень та відсутня у національному календарю щеплень, тому вакцину можуть закуповувати за гроші місцевих бюджетів, підприємств або власним коштом громадян.

Небезпечні симптоми: коли треба викликати екстрену допомогу

Телефонуйте 103, якщо з'явилися небезпечні ознаки:

- задишка,
- висипи на шкірі,
- кровохаркання,

- синюшний відтінок шкіри,
- блювання та пронос,
- біль в грудях,
- зниження тиску,
- сповільнений пульс,
- аритмія,
- порушення свідомості,
- судоми.

Ці симптоми ігнорувати ні в якому разі не можна. Продовжувати лікування вдома дуже небезпечно, оскільки затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Джерело інформації – офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.