



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



W JAK WAKACJE, W JAK WZW A

Okres wakacyjny jest okresem szczególnie sprzyjającym zakażeniom wirusem WZW A. Wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A, HAV), potocznie określane jako „żółtaczką pokarmową”, „żółtaczką typu A”, to choroba wywoływana przez wirus zapalenia wątroby typu A. Każda osoba nieuodporniona może ulec zakażeniu.

JAK PRZEBIEGA WZW A?



Ciężkość przebiegu choroby wzrasta wraz z wiekiem. WZW typu A jest szczególnie groźne dla kobiet w ciąży, osób w podeszłym wieku oraz chorych na przewlekłą chorobę wątroby.

OBJAWY WZW A

Choroba (przede wszystkim u osób dorosłych) charakteryzuje się nagłym początkiem i wyraźnymi objawami, takimi jak:

- objawy grypopodobne (w pierwszym okresie),
- objawy ze strony układu pokarmowego: odbijanie, zgaga, nudności, wzdęcia, uczucie wczesnej sytości,
- ciemny mocz, blade stolce, żółtaczką (zażółcenie skóry, białkówki oczu, błon śluzowych).

Okres wylęgania (tj. od zakażenia do wystąpienia objawów) wynosi średnio 28-30 dni (zakres od 15 do 50 dni). Osoba chora wydala duże ilości wirusa wraz z kałem nawet przez kilka tygodni, przy czym wydalanie wirusa może zacząć się od 2 do 3 tygodni przed wystąpieniem żółtaczki czyli w czasie, gdy osoba ta wydaje się jeszcze zdrowa, do ok. 1 tygodnia po wystąpieniu objawów. Zakażone dzieci mogą wydalać wirusa dłużej niż dorośli. Wirus znajduje się także we krwi oraz ślinie chorego, ale stężenie jest o kilka rzędów wielkości mniejsze niż w kale.

Leczenie WZW typu A jest wyłącznie objawowe. WZW typu A nie przechodzi w przewlekłe zapalenie wątroby, jednak powrót chorego do pełnej aktywności może trwać kilka miesięcy (zwykle do 2 miesięcy, niekiedy pół roku), a chory z objawami zwykle wymaga diagnostyki w warunkach szpitalnych.

DO ZAKAŻENIA MOŻE DOJŚĆ PRZEZ:

kontakt bezpośredni z zakażonym człowiekiem (np. przeniesienie wirusa poprzez nieumyte ręce po wyjściu z toalety),

kontakty seksualne z osobą zakażoną lub chorą,

poprzez spożycie skażonego pożywienia (np. nieumytych owoców i warzyw, owoców morza, produktów niepoddanych odpowiedniej obróbce) i skażonej wody.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



W JAK WAKACJE, W JAK WZW A

PROFILAKTYKA

Aby zapobiegać występowaniu chorób przenoszonych drogą pokarmową, w tym WZW A, zawsze należy przestrzegać tzw. 5 kroków do bezpiecznej żywności (zalecenia WHO):

- Utrzymuj czystość.
- Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.
- Gotuj dokładnie.
- Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze.
- Używaj bezpiecznej wody i żywności.



SZCZEPIENIA

Głównym sposobem zapobiegania zakażeniom WZW są szczepienia ochronne, które zalecane są także w postępowaniu poekspozycyjnym - czyli po narażeniu na kontakt z osobą zakażoną wirusem wzv A nie później niż 2 tygodnie od tego kontaktu.

Szczepienia przeciwko WZW A są zalecane:

- osobom wyjeżdżającym do krajów o wysokiej i pośredniej endemiczności zachorowań na wirusowe zapalenie wątroby typu A;
- osobom zatrudnionym przy produkcji i dystrybucji żywności, usuwaniu odpadów komunalnych i płynnych nieczystości czy przy konserwacji urządzeń służących temu celowi;
- dzieciom w wieku przedszkolnym, szkolnym oraz młodzieży, które nie chorowały na wirusowe zapalenie wątroby typu A;
- w zależności od sytuacji epidemiologicznej, osobom z grup ryzyka, w których obserwuje się zwiększoną liczbę zachorowań, w szczególności narażonym w związku z ryzykownymi zachowaniami.

