

हेपेटाइटिस ए

कारक एजेंट

हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस ए वायरस (HAV) के कारण होने वाला यकृत रोग है।

नैदानिक सुविधाएँ

हेपेटाइटिस ए की नैदानिक विशेषताएँ अन्य प्रकार के वायरल हेपेटाइटिस के समान हैं। विशिष्ट लक्षण और हेपेटाइटिस ए के लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार;
- अस्वस्थता;
- भूख में कमी;
- दस्त;
- मतली;
- पेट की परेशानी; तथा
- पीलिया (त्वचा का पीला पड़ना और आंखों का श्वेत प्रदर, गहरे रंग का मूत्र और पीला मल)।

हर कोई जो संक्रमित है, उसमें सभी लक्षण नहीं होंगे। वयस्कों में बच्चों की तुलना में बीमारी के संकेत और लक्षण अधिक होते हैं, और वृद्धावस्था में बीमारी की गंभीरता बढ़ जाती है। संक्रमण के बाद के लक्षणों से उभरना धीमा हो सकता है और कई सप्ताह या महीने लग सकते हैं।

हेपेटाइटिस ए संक्रमण से दीर्घकालिक यकृत रोग नहीं होता है और शायद ही कभी घातक होता है, लेकिन यह दुर्बल करने वाले लक्षण और फुलमिनेंट हेपेटाइटिस (एक्यूट यकृत विफलता) पैदा कर सकता है, जो उच्च घातक दर के साथ जुड़ा हुआ है।

संचरण की विधा

HAV मुख्य रूप से मल-मौखिक मार्ग द्वारा प्रेषित होता है, अर्थात्, जब एक असंक्रमित व्यक्ति संपर्क करता है या संक्रमित व्यक्ति के मल से दूषित वस्तुओं, भोजन या पानी का सेवन करता है। वायरस को संक्रामक व्यक्ति के साथ करीबी शारीरिक संपर्क के माध्यम से भी प्रेषित किया जा सकता है जिसमें यौन संपर्क भी शामिल है और यह गुदा-मौखिक संपर्क तक सीमित नहीं है। पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले पुरुषों में हेपेटाइटिस ए फैलने की सूचना भी मिली है। पानी में पैदा होने वाला रोग का प्रकोप, हालांकि, कभी-कभी, आमतौर पर मल-दूषित या अपर्याप्त रूप से उपचारित पानी से जुड़ा होता है।

रोगोद्भव अवधि

हेपेटाइटिस ए की रोगोद्भव अवधि 15-50 दिनों तक होती है और आमतौर पर 14 - 28 दिन होती है।

प्रबंधन

हेपेटाइटिस ए के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। थरेपी, उल्टी और दस्त से खोए हुए तरल पदार्थों के प्रतिस्थापन सहित आराम और पर्याप्त पोषण संतुलन बनाए रखने के लिए है।

निवारण

जनसंख्या स्तर पर, हेपेटाइटिस ए के प्रसार को कम किया जा सकता है:

- सुरक्षित पेयजल की पर्याप्त आपूर्ति;
- खाद्य सुरक्षा अभ्यास; तथा
- समुदायों के भीतर सीवेज का उचित निपटान।

हेपेटाइटिस ए से निपटने के लिए बेहतर स्वच्छता, खाद्य सुरक्षा और टीकाकरण प्रभावी तरीके हैं।

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें

- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर भोजन करने या संभालने से पहले, और शौचालय या उल्टी या मल-संबंधी पदार्थ को संभालने से पहले। कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोएँ, या फिर डिस्पोजेबल पेपर तौलिए या हाथ सुखाने वाले के साथ हाथ सुखाएँ। यदि हाथ धोने के सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो एक प्रभावी विकल्प के रूप में 70 - 80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब से साफ़ करें।
- उल्टी और मल को निपटाने या संभालने के दौरान दस्ताने और एक मुखौटा पहनें, और बाद में अच्छी तरह से हाथ धो लें।
- भोजन के समय चॉपस्टिक और चम्मच का उपयोग करें। दूसरों के साथ भोजन और पेय सांझा न करें।
- काम या स्कूल से बचें, और उल्टी या दस्त से पीड़ित होने पर चिकित्सीय सलाह लें।
- संक्रमित व्यक्तियों और स्पर्शान्मुख वाहकों को भोजन को संभालने और बच्चों, बुजुर्गों और प्रतिरक्षाविज्ञानी लोगों की देखभाल प्रदान करने से बचाएँ।

2. अच्छी पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें

- परिसर और रसोई के बर्तनों को साफ रखें।
- फर्नीचर, खिलौनों और आमतौर पर सांझा की जाने वाली वस्तुओं को 1:99 पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 99 भागों के साथ 5.25% ब्लीच का 1 हिस्सा मिलाकर) के साथ नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें, 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से साफ़ करें और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।
- सन स्राव जैसे स्पष्ट संदूषकों को पोंछने के लिए शोषक डिस्पोजेबल तौलिए का उपयोग करें, और फिर 1:49 पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 49 भागों के साथ 5.25% ब्लीच का 1 हिस्सा मिलाएँ) के साथ सतह और पड़ोसी क्षेत्रों को कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट तक छोड़ दें और फिर पानी से साफ़ करें और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।

3. अच्छी खाद्य स्वच्छता बनाए रखें

- भोजन को संभालने के लिए खाद्य सुरक्षा के 5 तरीके अपनाएँ, अर्थात् साफ़ चुनें (सुरक्षित कच्चा माल चुनें); स्वच्छता (हाथ और बर्तन साफ रखें); अलग (कच्चे और पके हुए भोजन को अलग रखें); पकाना (अच्छी तरह से पकाएँ); और खाद्य जनित बीमारियों को रोकने के लिए सुरक्षित तापमान (भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें)।
- मुख्य से केवल उबला हुआ पानी या विश्वसनीय स्रोतों से बोतलबंद पेय पिएँ।
- अज्ञात मूल की बर्फ वाले पेय से बचें।
- स्वच्छ और विश्वसनीय स्रोतों से ताजा भोजन खरीदें। अवैध फेरीवालों से चीज न लें।
- केवल पका हुआ भोजन ही खाएँ।
- भोजन को अच्छी तरह से साफ करें और धोएँ। शंख को साफ पानी में रगड़ें और धोएँ। उपयुक्त होने पर विस्कोरा निकालें। खाने से पहले सभी शंख को अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए।
- मोलस्कैन शंख को पकाने के लिए 90 सेकंड के लिए 90 डिग्री सेल्सियस के आंतरिक तापमान पर पकाने की आवश्यकता होती है। यदि संभव हो तो, खाना पकाने से पहले गोले को हटा दें क्योंकि वे गर्मी पैठ को बाधित करते हैं। अन्यथा, 100 डिग्री सेल्सियस पर उबाल लें जब तक कि उनके गोले न खुलें; बाद में तीन से पाँच मिनट के लिए उबालें। उस शंख को त्यागें जो खाना पकाने के दौरान नहीं खुलता है।
- हॉटपॉट होने पर, क्रॉस-संदूषण को रोकने के लिए कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को संभालने के लिए अलग-अलग चॉपस्टिक और बर्तनों का उपयोग करें।

* खाद्य सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी के लिए [खाद्य सुरक्षा केंद्र](#) की वेबसाइट पर जाएँ

4. हेपेटाइटिस ए टीकाकरण

हेपेटाइटिस A टीकाकरण संक्रमण को रोकने के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी साधन है। जिन व्यक्तियों को हेपेटाइटिस ए होने का खतरा बढ़ जाता है और जिन व्यक्तियों को गंभीर दुष्परिणाम होते हैं, उन्हें व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए हेपेटाइटिस ए के टीकाकरण के बारे में अपने डॉक्टरों से चर्चा करनी चाहिए। वैक्सीन प्रिवेंटेबल डिजीजेज, सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन पर वैज्ञानिक समिति के अनुसार, निम्न समूहों को हेपेटाइटिस ए का टीका लगाने की सलाह दी जाती है:

- हेपेटाइटिस ए के स्थानिक क्षेत्रों के यात्री
- क्लॉटिंग कारक विकार वाले व्यक्ति जो प्लाज्मा-व्युत्पन्न प्रतिस्थापन क्लॉटिंग कारक होते हैं
- जिगर की दीर्घकालिक बीमारियों वाले व्यक्ति
- जो पुरुष पुरुषों के साथ सेक्स करते हैं