

हेपेटाइटिस ए

कारक एजेंट

हेपेटाइटिस ए लीवर की हेपेटाइटिस ए वायरस (HAV) के कारण होने वाली सूजन है।

नैदानिक विशेषताएं

हेपेटाइटिस ए की नैदानिक विशेषताएं वायरल हेपेटाइटिस के अन्य प्रकारों के समान हैं, जिनमें आम तौर पर शामिल हैं:

- बुखार;
- अस्वस्थता;
- भूख न लगना;
- दस्त;
- मतली;
- पेट में तकलीफ; और
- पीलिया (त्वचा और आंखों के श्वेतपटल का पीला पड़ना, गहरे रंग का मूत्र और पीला मल)।

हर संक्रमित व्यक्ति में सभी लक्षण नहीं होंगे। वयस्कों में बच्चों की तुलना में बीमारी के लक्षण और संकेत अधिक बार दिखाई देते हैं, और बड़ी उम्र के लोगों में बीमारी की गंभीरता बढ़ जाती है। 6 साल से कम उम्र के संक्रमित बच्चों में लक्षण दिखना असामान्य है, और पीलिया केवल 10% मामलों में ही विकसित होता है। संक्रमण के बाद लक्षणों से ठीक होने की प्रक्रिया धीमी हो सकती है और इसमें कई सप्ताह या महीने लग सकते हैं।

हेपेटाइटिस ए संक्रमण से क्रोनिक लिवर रोग नहीं होता है, लेकिन यह दुर्बल करने वाले लक्षण पैदा कर सकता है और शायद ही कभी फुलमिनेंट हेपेटाइटिस (तीव्र लिवर विफलता) हो सकता है, जो अक्सर घातक होता है।

संक्रमण का तरीका

HAV मुख्य रूप से गुदा-मुख मार्ग से फैलता है जब कोई असंक्रमित व्यक्ति किसी संक्रमित व्यक्ति के मल से दूषित वस्तुओं को छूता है या भोजन या पानी का सेवन करता है। वायरस किसी संक्रामक व्यक्ति के साथ घनिष्ठ शारीरिक संपर्क के माध्यम से भी फैल सकता है, जिसमें यौन संपर्क और गुदा-मौखिक संपर्क तक सीमित नहीं है। पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले पुरुषों में हेपेटाइटिस ए के प्रकोप की सूचना मिली है। जलजनित प्रकोप, हालांकि दुर्लभ, आमतौर पर सीवेज-दूषित या अपर्याप्त रूप से उपचारित पानी से जुड़े होते हैं।

उष्मायन अवधि

हेपेटाइटिस ए की ऊष्मायन अवधि आमतौर पर 14 से 28 दिन होती है, लेकिन 50 दिनों तक हो सकती है।

प्रबंधन

हेपेटाइटिस ए के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। चिकित्सा का लक्ष्य असुविधा को कम करना और उचित पोषण सुनिश्चित करना है, जिसमें उल्टी और दस्त से खोए हुए तरल पदार्थों की पूर्ती करना भी शामिल है। अनावश्यक दवाओं से बचना महत्वपूर्ण है जो लीवर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं जैसे पैरासिटामोल।

रोकथाम

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

- सुरक्षित पेयजल की पर्याप्त आपूर्ति;
- खाद्य सुरक्षा अभ्यास; और
- समुदाय में सीवेज का उचित निपटान।

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

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें

- हाथों की सफाई अक्सर करें, खासकर खाने या भोजन को संभालने से पहले, और शौचालय का उपयोग करने या उल्टी या मल को संभालने के बाद। हाथों को तरल साबुन और पानी से धोएं, और कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें, फिर पानी से धोएं और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर से सुखाएं। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंड रब से हाथ की सफाई पर विचार किया जा सकता है। चूंकि अल्कोहल HAV को प्रभावी रूप से नहीं मारता है, इसलिए अल्कोहल-आधारित हैंड रब को तरल साबुन और पानी से हाथ की सफाई का विकल्प नहीं बनाना चाहिए।
- उल्टी और मल को निपटाने या संभालने के दौरान दस्ताने और मास्क पहनें, और उसके बाद हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
- भोजन के समय चॉपस्टिक और चम्मच का उपयोग करें। दूसरों के साथ भोजन और पेय साझा न करें।
- काम या स्कूल से दूर रहें, और उल्टी या दस्त से पीड़ित होने पर चिकित्सा सलाह लें।
- संक्रमित व्यक्तियों और स्पर्शन्मुख वाहकों को भोजन संभालने और बच्चों, बुजुर्गों और प्रतिरक्षाविहीन लोगों की देखभाल करने से दूर रखें।

2. अच्छी पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें

- परिसर और रसोई के बर्तनों को साफ रखें।
- चूंकि घरेलू डिटर्जेंट HAV को मारने में सक्षम नहीं हो सकता है, इसलिए नियमित रूप से फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं जैसी अक्सर छुई जाने वाली सतहों को 1:99 पतला घरेलू ब्लीच (5.25% ब्लीच के 1 भाग को 99 भाग पानी में मिलाकर) से साफ और कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से धो लें और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल से कीटाणुरहित करें।
- श्वसन साव जैसे स्पष्ट संदूषकों को पोंछने के लिए शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें, और फिर सतह और आस-पास के क्षेत्रों को 1:49 पतला घरेलू ब्लीच (5.25% ब्लीच के 1 भाग को 49 भाग पानी के साथ मिलाकर) से कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धोकर सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल से कीटाणुरहित करें।

3. भोजन की स्वच्छता बनाए रखें

- भोजन को संभालने में खाद्य सुरक्षा के 5 मुख्य सिद्धांतों को अपनाएँ, यानी चुनें (सुरक्षित कच्चे माल का चयन करें); साफ करें (हाथ और बर्तन साफ रखें); अलग करें (कच्चे और पके हुए भोजन को अलग करें); पकाएँ (अच्छी तरह पकाएँ); और सुरक्षित तापमान (भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें) ताकि खाद्य जनित बीमारियों को रोका जा सके।
- केवल मुख्य पाइप से उबला हुआ पानी पिएँ या विश्वसनीय स्रोतों से बोतलबंद पेय पिएँ।
- अज्ञात स्रोत के बर्फ वाले पेय से बचें।
- स्वच्छ और विश्वसनीय स्रोतों से ताज़ा भोजन खरीदें। अवैध फेरीवालों पर भरोसा न करें।
- केवल अच्छी तरह से पका हुआ भोजन ही खाएँ।
- भोजन को अच्छी तरह से साफ और धोएँ। शेलफिश को साफ पानी में रगड़ें और धोएँ। उचित रूप से विसरा को हटाएँ। खाने से पहले सभी शेलफिश को अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए।
- मोलस्कन शेलफिश को पकाने के लिए 90 सेकंड के लिए 90°C के आंतरिक तापमान पर गर्म करना आवश्यक है। यदि संभव हो, तो खाना पकाने से पहले छिलकों को हटा दें क्योंकि वे गर्मी के प्रवेश में बाधा डालते हैं। अन्यथा, 100°C डिग्री सेल्सियस पर तब तक उबालें जब तक कि उनके छिलके न खुल जाएँ; उसके बाद अतिरिक्त तीन से पाँच मिनट तक उबालें। खाना पकाने के दौरान जो भी शंख न खुलें, उन्हें फेंक दें।

- हॉटपॉट बनाते समय, क्रॉस-संदूषण को रोकने के लिए कच्चे और पके हुए भोजन को संभालने के लिए अलग-अलग चॉपस्टिक और बर्टनों का उपयोग करें।

*खाद्य सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया **खाद्य सुरक्षा केंद्र** की वेबसाइट देखें

4. हेपेटाइटिस ए का टीकाकरण

हेपेटाइटिस ए का टीकाकरण संक्रमण को रोकने का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। जिन व्यक्तियों को हेपेटाइटिस ए होने का जोखिम अधिक है या गंभीर प्रतिकूल परिणामों का जोखिम अधिक है, उन्हें व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए हेपेटाइटिस ए के टीके के बारे में अपने डॉक्टरों से चर्चा करनी चाहिए। स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वैक्सीन रोकथाम योग्य बीमारियों पर वैज्ञानिक समिति के अनुसार, निम्नलिखित समूहों को हेपेटाइटिस ए का टीका लगवाने की सलाह दी जाती है:

- हेपेटाइटिस ए के स्थानिक क्षेत्रों की यात्रा करने वाले
- क्लॉटिंग फैक्टर विकारों वाले व्यक्ति जो प्लाज्मा-व्युत्पन्न प्रतिस्थापन क्लॉटिंग फैक्टर प्राप्त कर रहे हैं
- पुराने यकृत रोग वाले व्यक्ति
- वह पुरुष जो पुरुषों के साथ यौन संबंध रखते हैं

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

अनुवादित संस्करण केवल संदर्भ के लिए है। अनुवादित संस्करण और अंग्रेजी संस्करण के बीच विसंगतियों के मामले में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

31 मई 2024 को संशोधित (Revised in 31 May 2024)