हेपाटाइटिस ए (Hepatitis A)

कारक ततव

हेपाटाइटिस ए एक कलेजोको रोग हो जसको कारक हेपाइटाइटिस ए भाइरस (HAV) हो।

रोगका लक्षणहरू

हेपाटापटिस एका लक्षणहरू अन्य किसिमका भाइरल हेपाटाइटिस जस्तै हुन्छन्। सामान्यतया: हेपाटाइटिस एका लक्षणहरू निम्न हुने गर्दछन्:

- ज्वरो;
- अस्वस्थता;
- भोक कम लाग्ने;
- छेरपाटी (डाइरिया);
- वाकवाकी लाग्ने;
- पेटको भागमा असहजता हुने; र
- जन्डिस (छाला र आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुने, गाढा पिसाब र पहेंलो दिसा)।

संक्रमण भएका सबैमा सम्पूर्ण लक्षणहरू देखिँदैन। वयस्कहरूमा बालकहरू भन्दा बढी रोगका संकेत र लक्षणहरू देखिन्छन्, र वृद्ध उमेर समूहहरूमा रोगको गम्भीरता बढ्दछ। संक्रमणबाट आउने लक्षणहरू हट्ने क्रम धेरै सुस्त हुन सक्छ र धेरै हप्ताहरु वा महिनाहरू समेत लाग्न सक्दछ।

हेपाटाइटिस एको सङ्क्रमणले दीर्घकालीन कलेजो रोग ल्याउँदैन र बिरलै मात्र प्राणघातक हुन्छ, तर यसले कमजोरीका लक्षणहरू र फुल्मिनान्ट हेपाटाइटिस (अत्यधिक कलेजो विफलता) ल्याउन सक्दछ, जुन उच्च मृत्यु दरसँग सम्बन्धित भएको हुन्छ।

रोग सर्ने माध्यम

HAV प्राय दिसा-मुखको मार्गबाट सर्दछ, जसको अर्थ, एक सङ्क्रमण नभएको व्यक्तिको मुखबाट कुनै सङ्क्रमण भएको व्यक्तिको दिसाले दूषित गरेको वस्तुहरू, खानामा वा पानीमा पुगेमा वा सेवन भएमा यो सङ्क्रमण सर्दछ। यो भाइरस सङक्रमण भएको व्यक्तिसँगको निकट शारीरिक स्पर्शहरूले पनि सर्न सक्दछ जसमा यौन सम्पर्क पनि पर्दछ र मलद्वार-मुखको सम्पर्कमा मात्र सीमित हुँदैन। पुरुषसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषहरूमा पनि हेपाटाइटिस एको प्रकोपहरू देखिएको जानकारीहरू आएका छन्। पानीबाट सर्ने

प्रकोपहरू, बिरलै भए पनि, दिसाले सङक्रमण भएका वा अपर्याप्त रुपमा सफा गरिएका पानीसँग सम्बन्धित हुने गर्दछन्।

इन्क्युबेसन अवधि

हेपाटाइटिस एको इन्क्युबेसन अवधि 15-50 दिनसम्म हुन सक्दछ र प्राय: 14-28 दिन हुन्छ।

व्यवस्थापन

हेपाटाइटिस एको कुनै विशेष उपचार छैन। थेरापीको उद्देश्य आराम प्रदान गर्नु र पोषणको पर्याप्त सन्तुलन मिलाउनु हुन्छ, जसमा वान्ता र डाइरियाबाट शरीरमा कमी भएका तरल पदार्थको पूर्ति गर्ने कार्य पर्दछ।

रोकथाम

जनसंख्याको स्तरमा हेपाटाइटिस एको फैलावलाई निम्न तरिकाले घटाउन सकिन्छ:

- सुरक्षित खानेपानीको पर्याप्त आपूर्ति गर्ने;
- खाद्य सुरक्षा अभ्यास; र
- समुदायहरूमा मलमुत्रको उचित व्यवस्थापन गर्ने

A. स्वच्छतामा सुधार, खाद्यको सुरक्षा र खोप हेपाटाइटिससँग सामना गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरू हुन्।

1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- हातको सरसफाई नियमित रुपमा गर्नहोस्, विशेष गरी खानु अघि वा खाना चलाउनु अघि, र शौचालय प्रयोग गरेपछि वा वान्ता वा दिसाहरू चलाए पछि। तरल साबुन (लिक्विड सोप) र पानीले कम्तिमा 20 सेकन्ड सम्म हात धुनुहोस् र त्यसपछि एक डिस्पोजेबल कागजी तौलिया वा हेण्ड ड्रायरको प्रयोगले सुकाउनुहोस्। यदि हात धुने सुविधाहरू उपलब्ध नभएमा, वा हात देखिने गरी फोहोर नभएमा, 70-80% एल्कोहोल-युक्त हेण्ड-रबको प्रयोग पनि एक प्रभावकारी विकल्प हुन्छ।
- वान्ता वा दिसाहरू फ्याँक्दा वा चलाउँदा पन्जा र एउटा मास्क लगाउनुहोस्, र पछि राम्ररी हात धुनुहोस्।
- खानाको बेला चप्सटिक्स र चम्चाको प्रयोग गर्नुहोस्। अरुहरूसँग जुठो खाना नबाड्नुहोस्।
- काम वा विद्यालयबाट छुट्टी लिनुहोस्, र वान्ता वा डाइरियाले ग्रस्त हुनु भएमा चिकित्सक सल्लाह लिनुहोस्।
- सङ्क्रमण भएका व्यक्तिहरू र स्पर्शोन्मुख वाहकहरूलाई खाना चलाउन तथा बच्चाहरूलाई, वृद्धहरूलाई र प्रतिरक्षण प्रणाली कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई हेरचाह प्रदान गर्न वर्जित गर्नुहोस्।

2. राम्रो वातावरणीय सरसफाइ कायम राख्नुहोस्

- परिसरहरू र भान्छाका भाडाहरू सफा राख्नुहोस्।
- धेरै छुने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौनाहरू र साधारण रुपमा बाँडेर प्रयोग हुने वस्तुहरूलाई 1:99को अनुपातमा पानीले मन्द (डाइल्युट) बनाएर घरेलु ब्लिच (5.25% ब्लिचको 1 भागलाई 99 भाग पानीसँग मिसाएर)ले नियमित रुपमा सफा गर्नुहोस्, कीटाणुरहित बनाउनुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र पछि पानीले पखालेर सुक्खा पार्नुहोस्। धातु-युक्त सतहहरूलाई, 70% एल्कोहोल मिश्रण भएको पदार्थले कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।
- सोस्ने र फ्याँक्न मिल्ने रुमाल (absorbent disposable towels)को प्रयोगले स्पष्ट सङ्क्रमण पुऱ्याउने कुराहरूलाई पुछ्नुहोस्, जस्तै सिंगान र खकारहरू, र त्यस पछि सतहलाई तथा छेउको क्षेत्रहरूलाई 1:49को अनुपातमा पानीले मन्द (डाइल्युट) बनाएर घरेलु ब्लिच (5.25% ब्लिचको 1 भागलाई 99 भाग पानीसँग मिसाएर)ले सफा गर्नुहोस् कीटाणुरहित बनाउनुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र पछि पानीले पखालेर सुक्खा पार्नुहोस्। धातु-युक्त सतहहरूलाई, 70% एल्कोहोल मिश्रण भएको पदार्थले कीटाणुरहित बनाउनुहोस्।

3. राम्रो खाद्य सुरक्षा बनाउनुहोस्

- खाद्य पदार्थ चलाउँदा 5 मुख्य खाद्य सुरक्षा विधि अपनाउनु होस्, जसमा, छान्ने (सुरक्षित कच्चा पदार्थहरू छान्नुहोस्); सफा गर्ने (हातहरू र भाडाहरू सफा राख्नुहोस्); छुट्याउने (काँचो र पकाएका खानाहरू छुट्टै राख्नुहोस्); पकाउने (राम्ररी पकाउनुहोस्); र खानाबाट सर्ने रोगहरू रोक्न सुरक्षित तापक्रमका राख्ने (खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्) कार्यहरू गर्नुहोस्।
- मुख्य स्रोतहरूबाट आएका पानीलाई उमालेर वा विश्वसनीय स्रोतहरूबाट बोतलमा राखिएका तरल पदार्थहरू मात्र पिउनुहोस्।
- थाहा नभएका स्रोतहरूबाट ल्याइएका बरफहरू राखिएका तरल पदार्थहरू नलिनुहोस्।
- सफा र विश्वसनीय स्रोतहरूबाट ताजा खानाको खरिद गर्नुहोस्। गैरकानुनी सडक व्यापारीहरूलाई संरक्षण नगर्नुहोस्।राम्ररी पकाएका खानाहरू मात्र खानुहोस्।
- खानालाई राम्रोसँग सफा गर्नुहोस् र धुनुहोस्। शेलफिसलाई सफा पानीमा मल्नुहोस् र भिजाउनुहोस्। उपयुक्त भएमा आँत झिक्नुहोस्। सबै शेलफिसलाई खानु अघि राम्ररी पकाउनु पर्दछ।
- मोलुस्कान शेलफिल पकाउँदा 90°Cको आन्तरिक तापक्रममा 90 सेकेन्डसम्म तताउनु आवश्यक छ। संभव भएसम्म, पकाउनु अघि खोलहरू झिक्नुहोस किनभने त्यसले तापलाई भित्र पुग्नबाट रोक्दछ। अन्यथा, पानीलाई त्यसको खोल नखुलेसम्म 100°Cको तापक्रममा उमाल्नुहोस्; र पछि थप तीन देखि पाँच मिनेटसम्म उमाल्नुहोस्। पकाउँदा नखुलेका सबै शेलफिसलाई फ्याँक्नुहोस्।
- हटपट खाँदा, एक अर्कासँग सर्ने स्थिति (cross-contamination)बाट जोगिन काँचो र पाकेका खानाहरू सम्हाल्न बेग्लै चप्सटिक्सहरू र भाडाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।

* कृपया खाद्य सुरक्षा केन्द्र(Centre for Food Safety)को वेबसाइटमा गएर खाद्य सुरक्षाबारे अरू जानकारीहरू लिनुहोस्।

4. हेपाटाइटिस ए खोप

हेपाटाइटिस ए खोप सङ्क्रमण रोक्ने एक सुरक्षित र प्रभावकारी तरिका हो। हेपाटाइटिस ए सर्न सक्ने बढी जोखिम भएका व्यक्तिहरू र अत्यधिक प्रतिकूल परिणाम आउने जोखिम भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाकोलागि हेपाटाइटिस एको खोप बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नु पर्दछ। स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको रोग रोकथाम खोपको वैज्ञानिक समिति (Scientific Committee on Vaccine Preventable Diseases, Centre for Health Protection)को अनुसार निम्न समूहका व्यक्तिहरूले हेपाटाइटिस एको खोप प्राप्त गर्नु पर्दछ:

- हेपाटाइटिस एको प्रकोप भएका ठाउँमा जाने यात्रुहरू
- क्लटिङ फ्याक्टरका समस्याहरू भएर प्लाज्मा-जन्य प्रतिस्थापन क्लटिङ फ्याक्टर प्राप्त गरिरहेका व्यक्तिहरू
- दीर्घकालीन कलेजो रोगहरू भएका व्यक्तिहरू
- पुरूषसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषहरू

2 मे 2019

2 May 2019