

Mikrobyo na nagdudulot ng sakit

Ang hepatitis A ay isang sakit sa atay na dulot ng mikrobyong hepatitis A (HAV).

Mga klinikal na katangian

Ang mga klinikal na katangian ng hepatitis A ay katulad ng iba pang mga uri ng hepatitis na dulot ng mikrobyo. Ang karaniwang mga palatandaan at sintomas ng hepatitis A ay kinabibilangan ng:

- Lagnat;
- Panghihina;
- Kawalan ng ganang kumain;
- Pagtatae;
- Pagduduwal;
- Pagkabalisa ng tiyan; at
- Paninilaw (paninilaw ng balat at puti ng mata, maitim na ihi at maputlang dumi).

Hindi lahat ng naimpeksyon ay magkakaroon ng lahat ng mga sintomas. Ang mga matatanda ay mas madalas na may mga palatandaan at sintomas ng karamdaman kaysa sa mga bata, at ang kalubhaan ng sakit ay mas mataas sa mga mas matatanda. Ang paggaling mula sa mga sintomas kasunod ng impeksiyon ay maaaring mabagal at maaaring tumagal ng ilang linggo o buwan.

Ang impeksiyon ng Hepatitis A ay hindi nagiging sanhi ng malubhang sakit sa atay at bihirang nakamamatay, ngunit maaaring maging sanhi ng mga nakapanghihinang sintomas at malubhang hepatitis (biglaang panghihina ng atay), na nauugnay sa mataas na bilang ng pagkamatay.

Pamamaraan ng pagkalat

Ang HAV ay naipapasa sa pamamagitan ng faecal-oral na ruta, ito ay, kapag ang isang taong walang impeksiyon ay nakahawak o nakakain ng mga bagay, pagkain o tubig na kontaminado ng dumi ng isang taong may impeksiyon. Ang mikrobyo ay maaari ring maipasa sa pamamagitan ng malapit na pisikal na pakikipag-ugnay sa isang nakahahawang tao kabilang ang sekswal na pakikipag-ugnayan at hindi limitado sa pagdikit ng bibig sa puwit o anal-oral contact. Ang paglaganap ng Hepatitis A sa mga lalaking nakipagtalik sa kapwa lalaki ay iniulat. Ang paglaganap sa pamamagitan ng tubig, bagaman madalang, ay kadalasang nauugnay sa tubig na kontaminado ng dumi o tubig na hindi nalinis nang maigi.

Panahon ng inkubasyon

Ang yugto ng inkubasyon ng hepatitis A ay karaniwang 14 – 28 araw at maaaring umabot hanggang sa 50 araw.

Pamamahala

Walang tiyak na paraan ng paggamot para sa hepatitis A. Ang paggamot ay naglalayong mapanatili ang kaginhawahan at sapat na nutrisyonal na balanse, kabilang ang pagpapalit ng mga likido na nawawala mula sa pagsusuka at pagtatae.

Pag-iwas

Sa antas ng populasyon, ang pagkalat ng hepatitis A ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng:

- Mga sapat na suplay ng ligtas na inuming tubig;
- Pagpapanatili ng ligtas na pagkain; at
- Tamang pagtatapon ng dumi sa imburnal ng mga komunidad.

Ang mas mahusay na kalinisan, kaligtasan sa pagkain at pagbabakuna ay mga epektibong paraan upang labanan ang hepatitis A.

1. Panatilihin ang maayos na personal na kalinisan

- Ugaliin ang madalas na paghuhugas ng kamay, lalo na bago kumain o hawakan ang pagkain, at pagkatapos gumamit ng banyo o hawakan ang suka o dumi. Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at magkuskus nang hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin gamit ang isang naitatapong tuwalyang papel o hand dryer. Kung walang pasilidad para sa paghuhugas ng kamay, o kapag ang mga kamay ay hindi nakikitang marumi, hugasan ang kamay gamit ang 70 hanggang 80% na may sangkap na alkohol na handrub na isang epektibong alternatibo;
- Magsuot ng guwantes at pantakip sa mukha o mask sa pagtapon o pag-asikaso ng suka o dumi, at pagkatapos ay hugasang mabuti ang mga kamay.
- Gumamit ng sipit ng Intsik o chopsticks at kutsara sa oras ng pagkain. Huwag makipagsalo ng pagkain at inumin sa iba.
- Huwag munang pumasok sa trabaho o paaralan, at humingi ng medikal na payo kapag nagsusuka o nagtatae.
- Huwag pahintulutang ang mga taong may impeksiyon at mga may sakit na walang sintomas na maghawak ng pagkain at mangalaga sa mga bata, matatanda at mga taong mahina ang resistensya.

2. Panatilihin ang kalinisan sa kapaligiran

- Panatilihing malinis ang kapaligiran at kagamitan sa kusina.
- Dahil ang sabong panlinis ng bahay ay hindi kayang patayin ang HAV, ang regular na paglilinis at pagdisimpekta nang madalas na hinahawakang mga bagay tulad ng mga muwebles, mga laruan at mga karaniwang pinagsasaluhang mga kagamitan gamit ang 1:99 na tinimplang bleach na panglinis sa bahay (paghaluin ang 1 bahagi ng 5.25% na bleach sa 99 na bahagi ng tubig), iwan ito sa loob ng 15 – 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin. Para sa metalikong mga bagay, disimpektahin gamit ang 70% na alkohol.
- Gumamit ng mga tuwalya na nakasisipsip ng likido at naitatapon para punasan ang mga halatang nakakahawa tulad ng mga sekresyon na galing sa hininga, at pagkatapos disinpektahan ang ibabaw at mga kalapit na lugar gamit ang 1:49 hinaluan ng pangkula sa bahay (hinahalo ang 1 bahagi ng 5.25% pangkula ng 49 bahagi ng tubig), iwan sa loob ng 15 – 30 minuto at pagkatapos banlawan

ng tubig at panatilihing tuyo. Para sa metalikong ibabaw, disinpektahan ng 70% alkohol.

3. Panatilihin ang kalinisan sa pagkain

- Ugaliing gawin ang 5 Susi sa Kaligtasan ng Pagkain sa paghawak ng pagkain, ito ay Pumili (Pumili ng ligtas na hilaw na materyales); Malinis (Panatilihing malinis ang mga kamay at kagamitan); Ibukod (Ibukod ang hilaw sa lutong pagkain); Magluto (Maiging lutuin ang pagkain); and Ligtas na Temperatura (limbak ang pagkain sa ligtas na temperatura) upang maiwasan ang mga sakit na nakukuha sa pagkain.
- Uminom lamang ng pinakuluang tubig mula sa mga pangunahin o de-boteng inumin mula sa mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan.
- Iwasan ang mga inuming may yelo kapag hindi alam ang pinanggalingan nito.
- Bumili ng sariwang pagkain mula sa malinis at mapagkakatiwalaang mga mapagkukunan. Huwag tangkilikin ang mga iligal na nagbebenta ng kanilang mga produkto.
- Kumain lamang ng mga pagkaing lubusang naluto.
- Linisin at hugasang mabuti ang pagkain. Kuskusin at banlawan ang mga molusko o kabibi sa malinis na tubig. Alisin ang lamang-loob kung naaangkop. Lahat ng mga molusko o kabibi ay dapat lubusang lutuin bago kainin.
- Ang pagpapainit sa panloob na temperaturang 90°C sa loob ng 90 segundo ay kinakailangan para sa pagluluto ng molusko o kabibi. Kung maaari, tanggalin ang mga balat o shell bago lutuin dahil ang mga ito ay nakakaapekto sa pagpasok ng init. Kung hindi, pakuluan sa 100°C hanggang bumuka ang kanilang mga balat o shell; pagkatapos ay pakuluan sa karagdagang tatlo hanggang limang minuto. Itapon ang anumang molusko o kabibi na hindi nakabuka sa panahon ng pagluluto.
- Kapag may hotpot o pagkain sa palayok, gumamit ng hiwalay na chopsticks o ipit ng intsik at mga kagamitan para sa paghawak ng mga hilaw at lutong pagkain upang maiwasan ang kontaminasyon.

* Mangyaring bisitahin ang website ng Sentro ng Kaligtasan ng Pagkain para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan sa pagkain

4. Pagbabakuna laban sa Hepatitis A

Ang pagbabakuna laban sa Hepatitis A ay isang ligtas at epektibong paraan upang maiwasan ang impeksiyon. Ang mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng hepatitis A at mga taong may mas mataas na panganib para sa malubhang resulta ay dapat talakayin sa kanilang mga doktor ang tungkol sa pagbabakuna laban sa hepatitis A para sa personal na proteksyon. Ayon sa Siyentipikong Komite sa Mga Sakit na Maiiwasan ng Pamamagitan ng Bakuna, Sentro para sa Proteksyon sa Kalusugan, ang mga sumusunod na grupo ay inirerekomendang magpabakuna laban sa hepatitis A:

- Naglalakbay sa mga lugar na may hepatitis A
- Mga taong may mga sakit sa mga sanhi ng pamumuo ng dugo o clotting factors na nakatatanggap ng mga pamalit sa mga sanhi ng pamumuo ng dugo o clotting factors na nakuha mula sa plasma
- Mga taong may malalang sakit sa atay
- Mga lalaking nakikipagtalik sa mga lalaki