

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

ไวรัสตับอักเสบ เอ เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสตับอักเสบ เอ (HAV)

ลักษณะ และอาการของโรค

ลักษณะทางคลินิกของไวรัสตับอักเสบ เอ นั้นคล้ายคลึงกับไวรัสตับอักเสบชนิดอื่น ๆ ลักษณะ และอาการทั่วไปของไวรัสตับอักเสบ เอ นั้นรวมไปถึง:

- ไข้หวัด
- รู้สึกไม่สบายตัว
- สูญเสียความอยากอาหาร
- ท้องร่วง
- คลื่นไส้
- ไม่สบายท้อง และ
- สีขุ่น (สีผิวเปลี่ยนเป็นสีเหลือง และดวงตาขาว ปัสสาวะสีเข้ม และอุจจาระสีซีด)

ไม่ใช่ทุกคนที่ติดเชื้อแล้วจะมีอาการทุกอย่าง ในวัยผู้ใหญ่มีลักษณะ และอาการเจ็บป่วยน้อยกว่าเด็ก และมีความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้ใหญ่มากกว่า การฟื้นตัวของอาการหลังจากติดเชื้ออาจเป็นไปได้ช้า และอาจใช้เวลาฟื้นตัวหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ เอ ไม่ใช่สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคตับเรื้อรัง และมีส่วนน้อยที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต แต่มันสามารถทำให้มีอาการอ่อนเพลีย และเกิดไวรัสตับอักเสบขึ้นอย่างรุนแรง และรวดเร็ว (ไตวายเฉียบพลัน) ซึ่งมีอัตราการเสียชีวิตสูง

วิธีการแพร่กระจาย

ไวรัสตับอักเสบจะแพร่กระจายผ่านทางทวารหนัก และทางปากเป็นหลักซึ่งก็คือ เมื่อผู้ที่ไม่ติดเชื้อสัมผัส หรือนำสิ่งของเข้าสู่ร่างกายทางปากไม่ว่าจะเป็นอาหาร หรือน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระของผู้ติดเชื้อ ไวรัสสามารถแพร่กระจายผ่านการสัมผัสทางร่างกายอย่างใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ รวมไปถึงการมีเพศสัมพันธ์ และการสัมผัสกันทางทวารหนัก หรือทางปาก ไวรัสตับอักเสบ เอ มีรายงานการแพร่ระบาดในกลุ่มผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายด้วยกัน การแพร่ระบาดทางน้ำดื่ม หรือแม้แต่ทางปัสสาวะซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของน้ำเสีย หรือน้ำที่ได้รับการบำบัดไม่ดีพอ

ระยะฟักตัว

ระยะฟักตัวของไวรัสตับอักเสบ เอ มีระยะเวลาตั้งแต่ 14-28 วัน และมักจะมีอาการนานถึง 50 วัน

การจัดการ

ไม่มีการรักษาเฉพาะโรค โดยเฉพาะสำหรับไวรัสตับอักเสบ เอ การบำบัดมีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้สึกสบายตัว และได้รับสารอาหารที่มีความสมดุลอย่างเพียงพอ รวมไปถึงการทดแทนของเหลวในร่างกายที่สูญเสียไปจากการอาเจียน และท้องร่วง

การป้องกัน

ในระดับประชากร การแพร่กระจายของไวรัสตับอักเสบ เอ จะสามารถลดลงได้โดย:

- การจัดหาน้ำดื่มที่ปลอดภัยให้เพียงพอ
- แนวทางการปฏิบัติด้านความปลอดภัยของอาหาร และ
- กำจัดน้ำเสียภายในชุมชนอย่างเหมาะสม

การปรับปรุงการกำจัดสิ่งสกปรก ความปลอดภัยทางอาหาร และสร้างภูมิคุ้มกันเป็นหนทางในการต่อสู้กับโรคไวรัสตับอักเสบ เอ

1. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

- ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนรับประทานอาหาร และหยิบจับอาหาร รวมทั้งหลังการใช้ห้องน้ำ หรือทำความสะอาดอาเจียน หรืออุจจาระ ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำสะอาดเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษชำระที่ใส่แล้วทิ้ง หรือเครื่องเป่ามือ หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับล้างมือ หรือมือเปื้อน โดยไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ให้ใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70-80% ซึ่งเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- สวมใส่ถุงมือ และหน้ากากอนามัยในขณะที่ทำการทิ้ง หรือทำความสะอาดอาเจียน หรืออุจจาระ หลังจากนั้นล้างมือให้สะอาดทั่วถึง
- ใช้ตะเกียบ และช้อนในการรับประทานอาหาร ไม่ควรแบ่งปันอาหาร และเครื่องดื่มกับผู้อื่น
- หยุดไปทำงาน หรือ โรงเรียน แล้วขอคำปรึกษาทางการแพทย์เมื่อมีอาการอาเจียน หรือท้องร่วง
- ไม่ให้ผู้ติดเชื้อ และผู้ที่ไม่มีอาการจัดเตรียมอาหาร และดูแลเด็ก คนชรา และผู้ที่ไม่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

2. รักษาสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

- รักษาสถานที่ และเครื่องใช้ในครัวให้สะอาด
- สารซักฟอกในครัวเรือนอาจไม่สามารถฆ่าเชื้อ HAV ได้ ให้ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ได้รับการสัมผัสเป็นประจำ เช่น เฟอร์นิเจอร์ ของเล่น และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันทั่วไปด้วยสารฟอกขาวที่ใช้ภายในบ้านชนิดเจือจางด้วยอัตราส่วน 1:99 (ผสมสารฟอกขาว 5.25% 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) ปล่อยให้ทิ้งไว้ 15 – 30 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำ แล้วเช็ดให้แห้ง สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะให้ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%
- ใช้ผ้าที่สามารถซับน้ำได้เช็ดสิ่งปนเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เช่น สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ จากนั้นฆ่าเชื้อพื้นผิว และพื้นที่ใกล้เคียงด้วยสารฟอกขาวที่ใช้ภายในบ้านชนิดเจือจางด้วยอัตราส่วน 1:49 (ผสมสารฟอกขาว 5.25% 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 49 ส่วน) ปล่อยให้ทิ้งไว้ 15 – 30 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำ แล้วเช็ดให้แห้ง สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะให้ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%

3. รักษาสุขอนามัยอาหารที่ดี

- ประชุกต์ใช้แนวทางปฏิบัติตามความปลอดภัยทางอาหารหลัก 5 ข้อ ในการจัดเตรียมอาหาร เช่น เลือก (การเลือกวัตถุดิบที่ปลอดภัย) ล้าง (รักษาความปลอดภัยของมือ และเครื่องครัวให้สะอาด) แยก (แยกอาหารดิบ และอาหารปรุงสุก) ปรุง (ปรุงให้สะอาดทั่วถึง) และอุณหภูมิที่ปลอดภัย (เก็บรักษาอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย) เพื่อป้องกันโรคภัยจากอาหารที่รับประทาน
- ดื่มเฉพาะน้ำดื่มสุกจากเครื่องจ่ายน้ำหลัก หรือจากขวดน้ำจากแหล่งน้ำที่เชื่อถือได้
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำใต้น้ำแข็งที่ไม่รู้แหล่งที่มา

- ซื่ออาหารสดจากแหล่งที่ถูกสุขอนามัย และเชื่อถือได้ ไม่อุปลัมกับผู้ค้าแผงลอยที่ทำผิดกฎหมาย
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกทั่วถึงเท่านั้น
- ทำความสะอาด และล้างอาหารให้ทั่วถึง ชัด และล้างหอยในน้ำสะอาด นำอวัยวะภายในออกให้ถูกต้องเหมาะสม หอยทั้งหมดควรจะปรุงให้สุกทั่วถึงก่อนรับประทาน
- จำเป็นต้องปรุงหอยที่มีเปลือกหุ้มด้วยความร้อนที่อุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 90 วินาที หากเป็นไปได้ให้แกะตัวหอยออกจากเปลือกก่อนทำการปรุงสุกเนื่องจากเปลือกเป็นอุปสรรคต่อการสกักกั้นความร้อน หรือมีเช่นนั้น ให้ต้มหอยที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส จนกว่าเปลือกหอยจะเปิด แล้วต้มต่อไปอีกสามถึงห้านาทีหลังจากนั้น หอยที่เปลือกไม่เปิดอาจรับประทานได้
- เมื่อใช้หม้อไฟฟ้าให้แยกตะเกียบ และเครื่องครัวในการหยิบจับอาหารสุก และอาหารปรุงสุกแล้วเพื่อป้องกันการปนเปื้อนซึ่งกันและกัน

* โปรดเข้าชมเว็บไซต์ของ ศูนย์ความปลอดภัยทางอาหาร เพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความปลอดภัยทางอาหาร

4. วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี เอ

การฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี เอ เป็นวิธีที่ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับไวรัสตับอักเสบบี เอ และผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับผลข้างเคียงที่รุนแรงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี เอ เพื่อป้องกันตนเอง ตามที่คณะกรรมการวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคได้ ผู้คนกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้จะได้รับคำแนะนำให้เข้ารับการฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี เอ:

- นักเดินที่ผู้เดินทางไปยังพื้นที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เอ
- ผู้ที่มีภาวะการแข็งตัวของเลือดผิดปกติที่จะได้รับการเปลี่ยนถ่ายเลือด
- บุคคลที่มีโรคตับเรื้อรัง
- ผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายด้วยกัน

19 สิงหาคม 2019

19 August 2019