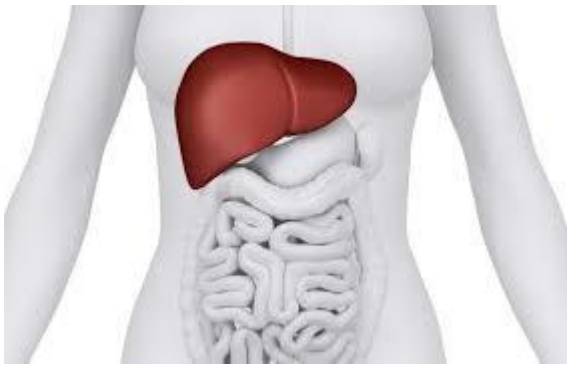
PASAULINĖ HEPATITO DIENA



Kasmet liepos 28-ąją žymima Pasaulinė hepatito diena, kurios šūkis: **„Pažink hepatitą – veik dabar".**
Minint šią dieną Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) siekia didinti visuomenės budrumą ir siunčia tris pagrindines žinutes gyventojams:

- Pažink hepatitą – ar rizikuoji? Virusiniu hepatitu užsikrėtę 400 mln. žmonių pasaulyje. Atsižvelgiant į epidemijos dydį, bet kas ir kiekvienas rizikuoja užsikrėsti.
- Pažink hepatitą – pasitikrink. Skaičiuojama, kad 95 proc. žmonių, gyvenančių su hepatitu, nežino apie savo infekciją (kad yra užsikrėtę hepatitų virusais). Būtina kreiptis į medikus ir pasitikrinti, ar esate neužsikrėtę hepatitų virusais.
- Pažink hepatitą – kreipkis dėl gydymo. Pasak PSO, daugiau kaip 90 proc. sergančiųjų hepatitu C gali būti išgydomi per 3 - 6 mėnesius. Tinkamas hepatitų B ir C gydymas gali užkirsti kelią gyvybei pavojingoms komplikacijoms – lėtinei kepenų ligai: cirozei ir kepenų vėžiui.

Virusiniai hepatitai – tai skirtingų virusų (A, B, C, D, E) sukeliami kepenų uždegimai, kurie plinta skirtingais būdais.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, sergamumas ūmiais hepatitais B ir C pastarąjį dešimtmetį turi mažėjimo tendenciją. Pasak Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro gydytojos Irmos Čaplinskienės, apie 60 – 70 proc. užsikrėtusiųjų hepatito B ar C virusu neturi jokių nusiskundimų. Tačiau, nežiūrint besimptomės hepatito infekcijos, tokie žmonės gali užkrėsti kitus. Būtent dėl besimptomių hepatitų, manoma, kad faktinis susirgimų skaičius gali būti kelis kartus didesnis.

SKIEPAI – pagrindinė specifinė profilaktikos priemonė nuo virusinio hepatito A ir B. Nuo hepatito B skiepijami naujagimiai pagal Lietuvos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių. Nuo virusinio hepatito C skiepų nėra

PLAČIAU APIE VIRUSINIUS HEPATITUS:

Hepatitas A yra kepenų uždegimas, sukeltas hepatito A viruso (HAV).

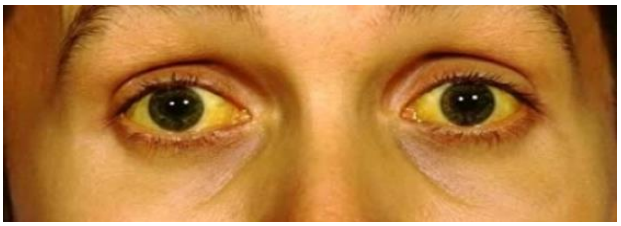
- HAV **infekcijos šaltinis** yra sergantis žmogus.
- HAV **plitimo būdas**: fekalinis-oralinis. Užsikrėsti galima artimai kontaktuojant su užsikrėtusiu asmeniu; turint lytinių santykių (ypač oralinių) su užsikrėtusiu asmeniu; vartojant užterštą HAV maistą ir gėrimus. Ant maisto produktų HAV dažniausiai patenka per nešvarias rankas.
- HAV infekcija gali būti simptominė ir besimptomė.
- Persirgus simptomine ar besimptome ligos forma įgyjamas patvarus ilgalaikis imunitetas.
- Universali HAV infekcijos profilaktika – **skiepai**. Skiepytis hepatito A vakcina reikia du kartus, darant 6–12 mėnesių pertrauką.
- Rankų higiena – yra pagrindinė nespecifinė profilaktikos priemonė, mažinanti infekcijos plitimo riziką. Sergantis hepatitu A asmuo privalo griežtai laikytis asmens higienos. Rankas būtina plauti pasinaudojus tualetu, prieš liečiant ar gaminant maistą, prieš liečiant kitus šeimos narius.

Virusinis hepatitas B (VHB) - užkrečiamoji (arba infekcinė) liga. Šios ligos sukėlėjas – hepatito B virusas pažeidžia kepenis, sukeldamas uždegimą, kuris gali progresuoti į kepenų cirozę ir pirminį kepenų vėžį.

- Virusinis hepatitas B plinta:
- Per visų rūšių (vaginalinius, oralinius, analinius) lytinius santykius.
- Per kraują: perpilant kraują ar jo produktus; per užkrėstas adatas, leidžiantis narkotikus į veną, atliekant tatuiruotes, veriant auskarus; naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, skutimosi mašinėle, manikiūriniais reikmenimis.
- Iš motinos vaisiui – užsikrėtusi VHB motina gali perduoti virusą nėštumo ir gimdymo metu.
- VHB negalima užsikrėsti čiaudint, kosint ar sveikinantis, kartu valgant su sergančiu VHB iš tų pačių indų.
- **Ūmi virusinio hepatito B forma** dažnai praeina savaime per 4–8 savaitės po susirgimo. Ūmi HBV infekcija gali būti besimptomė arba simptominė (pasireikšti klinikiniais ūmaus kepenų uždegimo požymiais).

- **Klinikiniai ūmaus kepenų uždegimo požymiai:**
    1. bendras silpnumas;
    2. šleikštulys, rečiau vėmimas;
    3. apetito stoka;
    4. sąnarių skausmai;
    5. pilvo jautrumas viršutinėje pilvo dalyje, skausmas dešinėje pašonėje;
    6. subfebrilus karščiavimas;
    7. odos ir gleivinių pageltimas;
    8. patamsėjęs šlapimas;
    9. pašviesėjusios išmatos.

- **Riziką užsikrėsti hepatito B virusu sumažina:**
    - Skiepijimasis nuo HBV infekcijos.
    - Saugesnis, atsakingesnis lytinis elgesys:
        - susilaikymas nuo lytinių santykių,
        - monogaminiai santykiai su neužsikrėtusiu partneriu,
        - taisyklingas (nuolatinis ir tinkamas) prezervatyvų naudojimas,
        - atsitiktinių lytinių partnerių skaičiaus mažinimas.



- **Hepatito C (HCV) infekcijos šaltinis** yra sergantis žmogus.
- **HCV plinta:**

o Parenteriniu būdu (per kraują) – dažniausiai užsikrečia švirkščiamųjų narkotikų vartotojai, kai jie dalijasi panaudotomis adatomis ir švirkštais bei pagalbiniais švirkštimosi reikmenis; Perpilant užkrėstą HCV kraują ar jo produktus rizika perduoti HCV infekciją artima 100 procentų; HCV infekcija gali būti perduodama darant tatuiruotes, veriant auskarus nesteriliais instrumentais bei naudojantis užkrėsto asmens daiktais: dantų šepetėliu, skutimosi, pedikiūro, manikiūro reikmenimis.

o Per kontaktą su lytinių organų gleivinėmis ir lytinėmis išskyromis (retai).

Didesnę riziką užsikrėsti HCV infekcija lytinių santykių metu turi asmenys:

1. kurie turi daug lytinių partnerių (daugiau nei 1 per 12 mėn.),
2. serga kitomis lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI),
3. anksti pradėję lytinį gyvenimą (iki 16 metų),

4. nenaudojantys prezervatyvų lytiniu santykių metu,
5. vyrai, turintys lytinių santykių su vyrais,
6. teikiantys seksualines paslaugas už atlygį,
7. kalinamieji ir nuteistieji.

- Perinatalinis (iš užsikrėtusios motinos naujagimiui gimdymo metu) (labai retai).
  - **HCV neplinta** per maistą, vandenį, čiaudint, kosint, žindant.
  - HCV infekcija **gali būti ūmi ir lėtinė**. Daugumai pacientų (> 80 proc.) ūmi HCV infekcijos forma būna besimptomė, tik apie 20 proc. užsikrėtusiųjų suserga ūminiu geltiniu hepatitu.
  - Vidutiniškai 70–85 proc. asmenų, užsikrėtusių hepatito C virusu, savaime nepasveiksta, **išsivysto lėtinė** ligos forma. **Jei per 6 mėn. nepasveikstama**, dažniausiai vystosi lėtinis kepenų uždegimas, kuris gali būti besimptomis. Lėtinei HCV infekcijai progresuojant per 20–40 metų gali išsivystyti kepenų cirozė. **Kepenų cirozė** – negrįžtamas kepenų pažeidimo procesas (kai pažeistos kepenys neregeneruoja).

- **Virusinio hepatito E (VHE) perdavimo būdas** – fekalinis-oralinis. Dažniausiai užsikrečiama per užterštą vandenį, kurį savo fekalijomis užteršia sergantis žmogus. Rečiau – per maistą.
- Viena svarbiausių infekcijos kontrolės priemonių – geriamojo vandens kontrolė (jį virinti).
- Persirgus susidaro patvarus imunitetas.

KAM REKOMENDUOJAMA PASITIKRINTI DĖL VIRUSINIŲ HEPATITŲ B IR C?

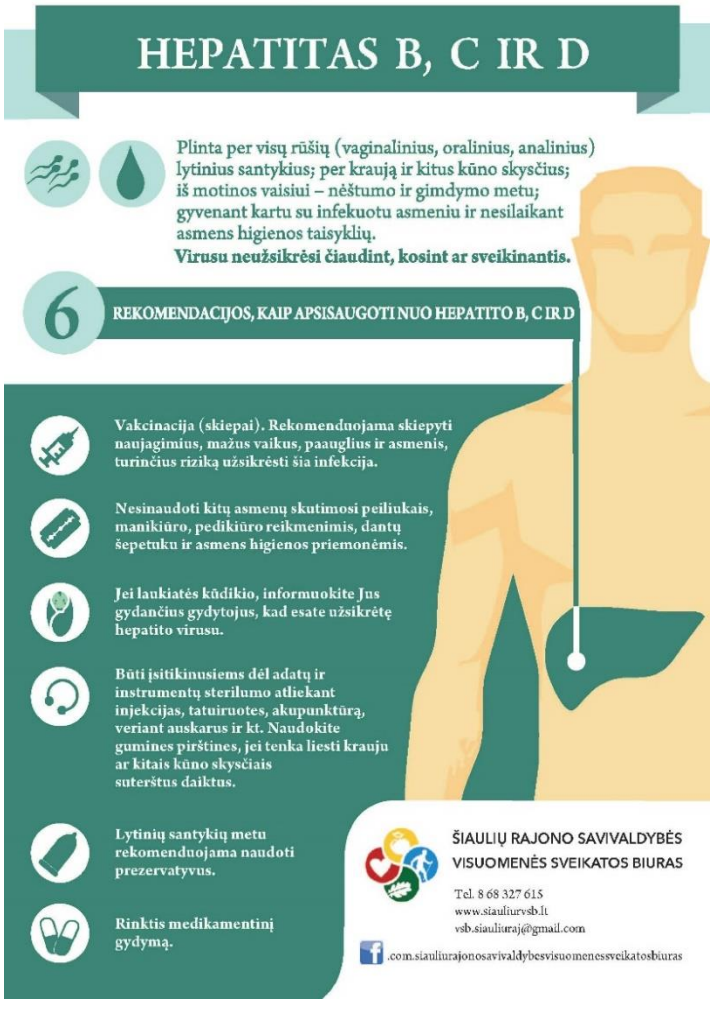
- Jei buvo perpiltas kraujas / kraujo produktai iki 1993 m.
- Jei buvo atliktos chirurginės operacijos (taip pat Cezario pjūvis) arba invazinės procedūros
- Jei dėl neaiškių priežasčių padidėję kepenų fermentai (ALT, AST)
- Hemodializuojamiems pacientams
- Sergantiems hemofilija ir kitomis kraujo ligomis
- Organų, audinių, kraujo ir komponentų donorams
- Asmenims po organų transplantacijos
- Medicinos įstaigų darbuotojams
- Vaikams, kurių motinos nėštumo ir gimdymo metu sirgo hepatitu
- Jei šeimos nariui diagnozuotas hepatitas

- Nors kartą vartojusiems švirkščiamuosius narkotikus
- Buvusiems įkalinimo įstaigose
- Turėjusiems daug lytinių partnerių (daugiau nei 1 per 12 mėn.)
- Infekuotiems ŽIV
- Nėščioms moterims

PAPILDOMA INFORMACJA:

http://www.ulac.lt/ligos/H

https://www.youtube.com/watch?v=UuI7BuUcP1I



Pagal ULAC informaciją parengė Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sveikatos stiprinimo specialistė Skaistė Grigytė

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS