



## A hepatīts

### A hepatīts un tā profilakse

Hepatīts ir aknu iekaisums. Aknas ir lielākais dziedzeris, kas organismā nodrošina vairākas vitāli svarīgās funkcijas, kuras iekaisuma (hepatīta) rezultātā tiek traucētas. Hepatītam ir dažādi cēloņi, t.sk. vīrusi. A hepatīts (agrāk pazīstams kā Botkina slimība) ir akūta infekcijas aknu slimība, ko izraisa A hepatīta vīruss.

#### Infekcijas izplatīšanās veids

Infekcijas avots ir inficētā persona – slimnieks vai cilvēks, kuram infekcija norit bez simptomiem (slimības pazīmēm). Inficētā persona izdala A hepatīta vīrusu ar fekālijām. Ar inficētās personas rokām, ja tās nav rūpīgi nomazgātas pēc tualetes apmeklēšanas, vīruss var nonākt uz apkārtējiem priekšmetiem, pārtikas produktiem. Dzeramais ūdens var būt piesārņots ar notekūdeņiem vai ar fekālijām piesārņotajiem gruntsūdeņiem. Tāpat varbūt piesārņots peldvietu ūdens. A hepatīta vīruss ir izturīgs vidē, un lai inficētos ir nepieciešams niecīgs izraisītāja daudzums.

A hepatīts izplatās kā zarnu infekcija (fekāli orālais inficēšanās mehānisms). Tipiskie A hepatīta izplatīšanās ceļi ir šādi:

- no cilvēka uz cilvēku tieša kontakta ceļā un ar sadzīves priekšmetiem, kas piesārņoti ar slimnieka fekālijām pat acīm neredzamā daudzumā;
- dzerot ar A hepatīta vīrusu piesārņotu ūdeni vai lietojot uzturā produktus, kas piesārņoti ar A hepatīta vīrusu pagatavošanas, uzglabāšanas vai pasniegšanas laikā;
- dzimumakta laikā ar inficēto personu, īpaši praktizējot riskantas seksuālas aktivitātes, t.sk. kad ir iespējama inficēšanās fekāli orālā ceļā;
- peldoties ūdenskrātuvēs, kas piesārņotas ar notekūdeņiem un cilvēku fekālijām.

A hepatīta vīruss viegli izplatās, ja netiek ievērota personīgā higiēna. Ja tiek piesārņots ūdens vai pārtikas produkti, var izcelties slimības uzliesmojumi ar lielu saslimušo skaitu. Bieži grupveida saslimšanas gadījumi tiek novēroti ģimenēs un bērnu izglītības iestādēs (tādēļ A hepatīts dažreiz tiek saukts par „netīro roku slimību”).

### Izplatība

A hepatīts izplatīts visā pasaulē, taču visbiežāk valstīs, kurās ir slikti higiēnas apstākļi un grūtības ar drošu dzeramā ūdens apgādi. Tādēļ, plānojot ceļojumus, jāņem vērā infekcijas izplatība konkrētajā reģionā.

Loti augsts inficēšanās risks ir Āfrikā, Dienvidamerikā un Dienvidaustrumāzijā, augsts risks – Brazīlijas Āmazones baseinā, Ķīnā un Latīņamerikā, vidējs – Dienvidu un Austrumeiropā, dažādos Vidējo Austrumu rajonos. Latvijā pēdējais A hepatīta uzliesmojums tika reģistrēts 2008.-2009. gadā un tas skāra vairāk nekā 5000 iedzīvotājus.

### Slimības apraksts

No inficēšanās brīža līdz parādās pirmie slimības simptomi paiet vidēji no 15 līdz 50 dienām (vidēji 4 nedēļas). Slimības sākumā raksturīga pazemināta ēstgriba, savārgums, paaugstināta temperatūra, slikta dūša un biežāka vēdera izeja, pēc dažām dienām parādās dzelte un tumšs urīns. Bērniem infekcija biežāk norit vieglā formā vai bez izteiktiem simptomiem, pieaugušajiem slimība var noritēt smagākā formā, un tā ilgst vairākas nedēļas ar atveseļošanās periodu vairāku mēnešu garumā. Vidēji divām trešdaļām saslimušo A hepatīts noris bez dzeltes.

Svarīgi, ka jau otrajā inkubācijas perioda pusē (krietni pirms simptomu parādīšanos) A hepatīta vīruss izdalās ar slimnieka fekālijām. Tas nozīmē, ka cilvēks, pats jūtoties vesels, var izplatīt infekciju, ja neievēro personīgo higiēnu.

No epidemioloģiskā viedokļa A hepatīta bezsimptomu vai bezdzeltes forma ir bīstamākā, jo saslimusi persona, nezinot par savu inficēšanos, bieži turpina izplatīt vīrusu, neierobežojot savas ikdienas aktivitātes.

Parasti A hepatīts norit vieglā formā, bet var izraisīt arī smagu aknu bojājumu. Ārstēšanas laikā

jāievēro miers un diēta – jāizvairās no treknu, asu, ceptu un žāvētu produktu lietošanas uzturā; nedrīkst lietot alkoholu un narkotiskās vielas, kas ļoti negatīvi ietekmē aknu darbību un pasliktina slimības iznākuma prognozi.

Akūts A hepatīts parasti neatstāj sekas, bet mēdz būt gadījumi, kad slimības laikā rodas komplikācijas un aknu darbības traucējumi. Atšķirībā no B un C hepatīta, A hepatīts „nepāriet” hroniskā formā.

## Profilakse

### Specifiskā profilakse

Visefektīvākais specifiskās A hepatīta profilakses līdzeklis ir vakcinācija. Lai izstrādātos ilgstoša imunitāte pret A hepatītu, nepieciešams saņemt divas vakcīnas devas ar intervālu 6 līdz 12 mēneši. Veicot vakcināciju, jāņem vērā, ka imunitāte izveidosies 2 – 4 nedēļu laikā pēc pirmās potes saņemšanas. Izmantojot kombinēto vakcīnu pret A un B hepatītu, var iegūt aizsardzību pret abām infekcijām, taču šajā gadījumā vakcinācijas kurss sastāv no trijām potēm.

Vakcinācija pret A hepatītu ieteicama tām A hepatītu nepārslimojušām personām, kuras:

- plāno ceļot uz vidēji vai izteikti endēmiskām valstīm (ieskaitot Āfriku, Vidusāziju, Dienvidameriku un Centrālo Ameriku), it īpaši, ja tajās plānots uzturēties ilgu laiku vai arī doties turp atkārtoti;
- plāno ceļot uz valstīm, kurās ir reģistrēts A hepatīta uzliesmojums (saslimstības pieaugums);
- praktizē riskantas seksuālas aktivitātes, t.sk. kad ir iespējama inficēšanās fekāli orālā ceļā;
- lieto narkotiskās vielas.

### Vakcinācija pēc kontakta ar A hepatīta slimnieku

Saslimšanas novēršanas nolūkā vakcinācija pret A hepatītu ir ieteicama personām, kuras bija pakļautas inficēšanās riskam, ja ir iespējams to veikt divu nedēļu laikā pēc kontakta. Citu valstu pieredze liecina, ka vakcinācija ļauj veiksmīgi kontrolēt A hepatīta uzliesmojumus, t. sk. infekcijas skartajās iestādēs un apturēt infekcijas izplatīšanos. Tomēr jāņem vērā, ka Latvijā vakcinācija pret A hepatītu nav iekļauta vakcinācijas kalendārā un netiek apmaksāta no valsts budžeta līdzekļiem.

### Nespecifiskā profilakse

Visiem cilvēkiem, kuri nav imūni pret A hepatītu (nav pārslimojuši A hepatītu un /vai nav tikuši vakcināti), īpaši jāuzmanās no iespējami piesārņotas pārtikas un nedroša ūdens lietošanas, peldēšanās nezināmās ūdenskrātuvēs, bet it īpaši jāievēro roku higiēna, telpu, koplietošanas priekšmetu, darba virsmu mazgāšana un nepieciešamības gadījumos dezinfekcija.

### Roku higiēna

Roku higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību, it īpaši akūtu zarnu infekciju profilaksei. No tā, cik kvalitatīvi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga gan paša, gan citu cilvēku inficēšanās novēršana. Kaut gan roku higiēna ir ļoti efektīvs A hepatīta profilakses paņēmieni, tomēr jāatceras, ka tā ir nespecifiska infekcijas profilakse, kas nedod 100% efektu, jo nav iespējams panākt, ka rokas vienmēr ir tīras.

Mazgājot rokas, svarīgākais nav mazgāšanas reižu skaits, bet mazgāt rokas brīžos, kad tas ir sevišķi svarīgi:

- pēc tualetes apmeklēšanas;
- pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t. sk., vienmēr atgriežoties mājās, atnākot uz bērnudārzu, skolu, darba vietu;
- pirms ēšanas un dzeršanas;
- pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas;
- pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- kad rokas ir acīmredzami netīras;
- ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību;
- pēc kontakta ar slimnieku;
- pēc kontakta ar slimnieka aprūpes priekšmetiem, rotaļlietām un citiem priekšmetiem, ar kuriem slimniekam ir kontakts.

### Kā pareizi mazgāt rokas?

- Pirms roku mazgāšanas jāpārliedz, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai.
- Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūkļas.
- Pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem).

- Ziepes rokās saputo.
- Vismaz 10 sekundes enerģiski ieziepē roku virsmas, jo mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga arī no tā iedarbības laika.
- Kārtīgi no visām pusēm berž pirkstus, pirkstu starpas un plaukstas (nedrīkst aizmirst noberzt plaukstu virspuses), kā arī iztīra nagus. Sajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūklas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.
- Vismaz 10 sekundes rokas noskalo zem tekoša ūdens strūklas.
- Roku mazgāšanas laikā jāizvairītās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei.
- Rokas nosusina. Ieteicams lietot vienreizlietojamus papīra dvielus. Koplietojamie auduma dvieli nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi nomazgāja rokas cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms Jums.
- Ja nav iespējams lietot vienreizlietojamus papīra dvielus un šķidrās ziepes, slimniekam vēlams lietot atsevišķas ziepes un dvieli.
- Ar roku regulējamu ūdens krānu aizgriez ar papīra dviela palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas.
- Papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
- Ja uz vietas nav roku mazgāšanas aprīkojuma, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kvalitātes kritērijiem atbilstošs ūdens, var veikt roku dezinfekciju bez mazgāšanas, lietojot ātras un noturīgas darbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas var veikt tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

Lai veicinātu pareizas roku higiēnas ievērošanas iespēju, jānodrošina tualetēs šķidrās ziepes roku mazgāšanai un vienreizlietojamus dvielus roku nosusināšanai, kā arī atkritumu tvertnes, kuru atvēršanai nav nepieciešama pieskaršanās ar roku. Bērnu izglītības iestādes, slimnīcas un sociālās aprūpes iestādes vēlams nodrošināt ar informatīvajiem materiāliem (piem., plakātiem, bukletiem u.c), kuros attēlota pareiza roku mazgāšanas procedūra.

Bērnu izglītošana ir svarīgs A hepatīta un citu slimību profilakses veids!

Vecākiem, audzinātājiem un skolotājiem ieteicams izglītēt bērnus par personīgās higiēnas jautājumiem, kas uzskatāmi par A hepatīta un citu infekcijas slimību nespecifisku profilaksi:

- pārliedzināties, ka bērni pareizi un rūpīgi mazgā rokas;
- ja rokas nav mazgātas, izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei;
- iemācīt bērniem neēst pārtikas produktus, iepriekš nemazgājot rokas, kā arī nebāzt mutē rotallietas, pirkstus, zīmuļus un citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji;
- nelietot kopīgus traukus - glāzes, karotes u.c.;
- lietot uzturā tikai drošu dzeramo ūdeni;
- nedzert ūdeni no krāna, jo krāna virsma var būt piesārņota;
- nelietot uzturā nemazgātus augļus, ogas un dārzeņus;
- nepeldēties ūdenskrātuvēs, kas nav šim mērķim paredzētas vai, ja rodas šaubas par ūdens kvalitāti.
- peldēšanās laikā nenorīt ūdeni un nemērcēt seju.

Ieteikumi A hepatīta profilaksei izglītības iestādēs

Izglītības iestāžu administrācijai būtu jānodrošina bērniem atbilstoši apstākļi personīgas higiēnas ievērošanai, kā arī jāveicina šādi pasākumi:

- pastāvīgi uzturēt darba kārtībā sanitāri tehniskās ierīces;
- nodrošināt iespēju ievērot personīgo higiēnu, t.sk. nodrošināt tualetes telpas ar šķidrajām ziepēm roku mazgāšanai un atbilstošiem roku nosusināšanas līdzekļiem (koplietošanas auduma dvieli var veicināt infekcijas slimību izplatīšanos), izvietot informatīvus plakātus par pareizu roku mazgāšanas procedūru;
- izglītības iestādēs, kur ir peldbaseini, īpašu uzmanību veltīt peldbaseinu uzturēšanai un kopšanai atbilstoši higiēnas prasībām;
- nodrošināt bērnus ar drošu dzeramo ūdeni un nepieļaut, ka bērni dzer no krāniem, lieto kopējus traukus;
- rūpīgi sekot, lai bērni mazgā rokas, palīdzēt to darīt maziem bērniem, kuri vēl neprot mazgāt rokas;
- veikt telpu un koplietošanas priekšmetu regulāru mitro uzkopšanu, ja nepieciešams (piem., piesārņojums ar fekālijām), izmantojot dezinfekcijas līdzekļus;
- informēt bērnus un bērnu vecākus par A hepatīta profilaksi.

Ieteikumi A hepatīta profilaksei izglītības, sociālās aprūpes, ārstniecības iestādēs strādājošiem un pārtikas aprīvē iesaistītajiem darbiniekiem

Darbiniekiem nepieciešams vienmēr rūpīgi ievērot pareizu roku mazgāšanas procedūru un atcerēties, ka:

- nedrīkst apmeklēt darbu, ja ir novērojami infekcijas slimības simptomi (caureja, vemšana, dzelte, paaugstināta ķermeņa temperatūra u.c.) un nekavējoties informēt par to darba dēvēju;
- nedrīkst uzsākt darbu pēc slimības, kamēr nav saņemts ārsta atzinums par izveseļošanos;
- pēc kontakta ar A hepatīta slimnieku nepieciešama obligāta medicīniskā novērošana pie ģimenes ārsta.

Ieteikumi A hepatīta profilaksei pārtikas sagatavošanas un pasniegšanas laikā

- pirms ēdiena gatavošanas vai pasniegšanas vienmēr nomazgājiet rokas;
- vienmēr rūpīgi nomazgājiet svaigus dārzeņus, ogas, augļus un zaļumus;
- neļaujiet pagatavotam ēdienam saskarties ar jēliem pārtikas produktiem un netīriem iepakojuma materiāliem un priekšmetiem;
- gatavo un jēlo produktu pārstrādei lietojiet atsevišķus traukus, nažus un dēļišus;
- neiesaistieties ēdiena gatavošanā vai pasniegšanā, ja jums ir infekcijas slimības pazīmes, t.sk. ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, caureja, vemšana, stipras iesnas, klepus, strutainas brūces uz rokām vai dzelte.
- sargājiet pārtikas produktus no kukaiņu, grauzēju un citu dzīvnieku piekļūšanas.

Telpu, priekšmetu tīrīšana un dezinfekcija

Telpu un priekšmetu mazgāšana un tīrīšana veicama rūpīgi, pievēršot uzmanību klozetpodiem, ūdensvadu krāniem, koplietošanas priekšmetiem, traukiem, rotaļlietām, durvju rokturiem, margām, datoru tastatūrai, planšetdatoriem un mobilajiem tālruņiem.

Saslimšanas gadījumā

A hepatīta simptomu parādīšanās gadījumā **nekavējoties jāmeklē ārsta palīdzība**. Runājot ar ārstu vai epidemiologu, jāsniedz pēc iespējas precīzāka informācija par saslimšanas iespējamiem cēloņiem, jo sniegtā informācija var palīdzēt organizēt nepieciešamos pasākumus, lai pasargātu no saslimšanas citus cilvēkus!

Ja ģimenē ir A hepatīta slimnieks

Parasti slimnieks izdala A hepatīta vīrusu ar fekālijām jau divas nedēļas pirms slimības simptomu parādīšanās un turpinās vēl dažas dienas pēc dzeltes parādīšanās. Ja rokas nav rūpīgi nomazgātas pēc tualetes apmeklēšanas, vīruss var nonākt uz apkārtējiem priekšmetiem un pārtikas produktiem, un radīt inficēšanās risku citiem ģimenes locekļiem. A hepatīta vīruss ir izturīgs un ilgi saglabājas ārējā vidē, tāpēc, lai nepieļautu tālāku infekcijas izplatīšanos ģimenē, ir svarīgi ievērot piesardzības pasākumus:

- regulāri dezinficēt priekšmetus, kas nonāk saskarē ar slimnieka fēcēm (izkārnījumiem), urīnu u.c.;
- regulāri veikt telpu mitro uzkopšanu, koplietošanas ierīču (piem., klozetpodi, ūdens krāni) un priekšmetu (piem., durvju rokturi, datoru tastatūras, tālvadības pulti) tīrīšanu, lietojot sadzīves dezinfekcijas līdzekļus;
- slimniekam iedalīt atsevišķus traukus, higiēnas priekšmetus, rotaļlietas u.c., veikt to dezinfekciju un mazgāšanu;
- visiem ģimenes locekļiem stingri ievērot roku higiēnu (skatīt sadaļu "Roku higiēna");
- ja ģimenē ir bērni, pārliecināties, ka viņi pareizi un rūpīgi mazgā rokas;
- sekot, lai bērni neēstu pārtikas produktus, iepriekš nemazgājot rokas, kā arī nebāztu mutē rotaļlietas, pirkstus, zīmuļus un citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji;
- bez īpašas vajadzības neuzņemt viesus, nerīkot saviesīgus pasākumus ar cienasta pasniegšanu.

Paaugstinātas piesardzības pasākumus ir nepieciešamas ievērot piecas nedēļas (35 dienas) kopš A hepatīta slimnieka hospitalizācijas vai sešas nedēļas (42 dienas) no dzeltes parādīšanās, ja slimnieks ārstējas mājās. Jāatceras, ka ģimenē varētu būt arī citi ar A hepatīta vīrusa inficēti cilvēki, kuriem infekcija norit bez slimības simptomiem, bet viņi arī var izdalīt vīrusu.

Papildu informācija par A hepatītu un tā profilaksi ir pieejama SPKC mājaslapā:

- Ieteikumi pirmsskolas izglītības iestādēm, ja reģistrēts A hepatīta gadījums: <https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/ieteikumi-skolam-un-berndarzi/get/nid/12>
- Ieteikumi skolām, ja reģistrēts A hepatīta gadījums: <https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/ieteikumi-skolam-un-berndarzi/get/nid/13>
- Informācija un ieteikumi darba devējiem par A hepatīta profilaksi:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/ieteikumi-darba-devejiem>

- Informācija ceļotājiem par A hepatītu:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/celotajiem/get/nid/18>

- Informācija ārstniecības personām par A hepatītu:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/infekcijas-slimibas1/arstniecibas-personam>