State Surveillance Unit
Directorate of Health Services, Kerala
Thiruvananthapuram-695035
Email: idspkerala2020@gmail.com

IDSP/55/STATE EPIDEMIOLOGIST/2022/NHM

വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ - പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ സന്ദേശം-2024

Chapter -4

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ (Hepatitis-A)

- ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ വൈറസ് മനുഷ്യന്റെ കരളിനെ ബാധിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു തീവ്ര പകർച്ച രോഗമാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്.
- സാധാരണ 6 ആഴ്ച്ച കൊണ്ട് (ചിലപ്പോൾ മാസങ്ങൾ കൊണ്ട്) ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ കാരണമുള്ള കരൾവീക്കം പൂർണ്ണമായി സുഖപ്പെടുന്നതാണ്. അപൂർവ്വമായി കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കുകയും മരണത്തിന് (<0.1%) കാരണമാകാറുണ്ട്.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവരിലും, HIV, Chronic Liver Disease തുടങ്ങിയ മറ്റു അനുബന്ധ രോഗമുള്ളവരിലുമാണ് തീവ്രമായ അസുഖം കാണപ്പെടുന്നത്.

രോഗപകർച്ചാവിധം

- രോഗമുള്ളവരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം - രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ പകരാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.
- മലിനമായ ജലസ്രോതസ്സുകളിലൂടെയും മലിനമായ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, ഐസ്, ശീതളപാനിയങ്ങളിലൂടെയും , .മലിനജലം ഉപയോഗിച്ച് പാത്രം കഴുകുക, കൈ കഴുകുക തുടങ്ങിയവയിലൂടെയും
- ഹോട്ടലുകളിലും വിവാഹസത്കാരങ്ങളിലും മറ്റും ശീതള പാനീയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൊമേർഷ്യൽ ഐസിലൂടെയും സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകളിലെ ചോർച്ച മുഖേന കിണറുകളിലെ വെള്ളം മലിനമാകുന്നതിലൂടെയും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-എ പടർന്ന് പിടിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് -എ വൈറസ് ശരീരത്തെ ബാധിച്ചാൽ 80-95% കുട്ടികളിലും, 10-25% മുതിർന്നവരിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകണമെന്നില്ല. (Sub-Clinical Infection).

രോഗ ലക്ഷണം പ്രകടമാകാൻ (incubation period) 2 മുതൽ 6 ആഴ്ചവരെ ഇടവേള ആവശ്യമാണ്. സാധാരണയായി 28 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകാറുണ്ട്.

- ക്ഷീണം
- പനി
- വയറുവേദന
- ഓക്കാനം,ഛർദ്ദി
- വയറിളക്കം
- വിശപ്പില്ലായ്മ
- ചൊറിച്ചിൽ
- മഞ്ഞപ്പിത്തം (കണ്ണിലെ വെളുത്ത ഭാഗം,മൂത്രം,ത്വക്ക്,നഖങ്ങൾ എന്നിവ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ ആവുക.)

രോഗസ്ഥിരീകരണം -

രക്ത പരിശോധനയിലൂടെയാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്. (IgM HAV Antibody)

രോഗബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കൂടുതലുള്ളവർ

- മോശം ശുചിത്വ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവർ
- സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത കുടിവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ
- രോഗബാധിതരായ ആളുകൾ പാചകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ
- രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ പാലിക്കാതെയും മലിനമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെയും

ചികിത്സയിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- പ്രത്യേകിച്ച് ചികിത്സകളില്ലാത്ത ഈ അസുഖം വിശ്രമത്തിലൂടെ ഒന്നര മാസം കൊണ്ട് പൂർണ്ണമായും ഭേദമാകും
- അസുഖ ബാധിതർ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും, കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- അംഗീകൃത ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും, ചികിത്സകരിൽ നിന്നും മാത്രം ഉപദേശം തേടുക.
- സാധാരണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ മാത്രമേ ആവശ്യം വരാറുള്ളൂ. (Symptomatic Treatment).
- അംഗീകൃതമല്ലാത്ത മരുന്നുകളും, ആവശ്യമില്ലാത്ത മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ വഷളായി മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
- തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ഒഴിവാക്കുക
- കിണർ വെള്ളം നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക
- സെപ്റ്റിക്ക് ടാങ്കും കിണറും തമ്മിൽ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അകലമുണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുക
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും മറ്റ് വസ്തുക്കളും മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടരുത്. അവ 0.5% ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി പോലുള്ള അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. (15 gm അല്ലെങ്കി*ൽ* 3 Tea-Spoon അല്ലെങ്കി*ൽ* 1 Table Spoon ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡ*ർ* 1 ലിറ്റ*ർ* വെള്ളത്തി*ൽ* കലക്കിയാ*ൽ* 0.5% ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.)
- വാക്സിനേഷൻ - 6 മാസം ഇടവേളയിൽ 2 ഡോസ് വാക്സിൻ എടുക്കേണ്ടതാണ്. നിലവിൽ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ഈ വാക്സിൻ ലഭ്യമല്ല