



ไวรัสตับอักเสบชนิดเอ

ในขณะที่เราพยายามจะทำให้เอกสารนี้มีข้อมูลที่ถูกต้อง แต่ข้อมูลเหล่านี้ก็ไม่สามารถใช้ทดแทนคำแนะนำทางการแพทย์ได้ กรุณาไปพบผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ หากคุณมีความกังวลใด ๆ เกี่ยวกับสุขภาพของคุณ รายการที่แสดงอยู่ด้านล่างของเอกสารนี้เป็นรายชื่อของสถานที่ที่คุณจะสามารถขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้

ไวรัสตับอักเสบชนิดเอ คืออะไร?

โรคตับอักเสบ หมายถึง ความเจ็บป่วยของตับ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบชนิดเอ บี ซี ดี อี และ จี แอลกอฮอล์ สารเคมีบางชนิด และยาเสพติด

คุณจะติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ ได้อย่างไร?

ไวรัสตับอักเสบชนิดเอ เป็นไวรัสที่พบในอุจจาระของผู้ติดเชื้อ ซึ่งมักแพร่กระจายโดยการติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ หรือโดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำ (สกปรก) ที่ปนเปื้อน

ผู้ที่มีความเสี่ยงได้แก่

- ผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ
- ผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่ถูกสุขอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การล้างมือที่ไม่สะอาด
- ผู้ที่ทำงานในสถานที่ที่พวกเขาอาจสัมผัสกับเชื้อไวรัสได้ รวมถึงผู้ดูแลเด็กเล็ก และผู้ปฏิบัติงานด้านการกำจัดสิ่งปฏิกูล
- และผู้ที่เดินทางไปประเทศอื่นๆ ที่ซึ่ง เชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ นั้น มีอยู่ทั่วไป

เด็กเล็กมีโอกาสติดต่อกันมาก ดังนั้น จึงเป็นการง่ายสำหรับเชื้อไวรัสที่จะแพร่กระจายระหว่างเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากพวกเขาอยู่ในช่วงระหว่างการใช้ผ้าอ้อม

สัญญาณและอาการของการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ คืออะไร?

อาการมักจะปรากฏออกมาประมาณ 4 สัปดาห์ หลังจากที่คุณได้ติดเชื้อไปแล้ว อาการโดยทั่วไป ได้แก่

- เหนื่อย
- ปวดและเมื่อยตามร่างกาย
- เบื่ออาหาร
- รู้สึกเหมือน ไม่สบายและอาเจียน
- มีไข้ และหนาวสั่น
- ปวดท้องส่วนบน โดยปกติ มักปวดบริเวณด้านขวา
- ตาหรือผิวหนังเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเหลือง (โรคดีซ่าน)

เด็กเล็กมัก ไม่มีอาการ แต่เด็กโตและผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะมีอาการ

อาการมักจะเป็นอยู่สองถึงสามสัปดาห์ แต่อาจรู้สึกถึงความเหนื่อยล้าเป็นเวลานานกว่า



ไวรัสตับอักเสบนิดเอ

หากคุณหรือบุตรหลานมีอาการเหล่านี้ ให้ไปพบแพทย์ของคุณเพื่อตรวจเลือด

การเสียชีวิตจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ นั้นเป็นไปได้ยาก แต่คนบางคนก็อาจเจ็บป่วยอย่างหนักได้เช่นกัน

ผม/ดิฉันจะทราบได้อย่างไรว่าติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ?

การวินิจฉัยโรคจะขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย และการยืนยันจากการตรวจเลือด

ผม/ดิฉันจะต้องทำอะไรบ้าง หากติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ?

รีบไปพบแพทย์ของคุณ (GP) หรือแพทย์ที่คุณเลือกให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากคุณคิดว่า คุณอาจติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอแล้ว

ผม/ดิฉันยังคงไปทำงานได้หรือไม่?

ผู้ที่อาชีพการทำงานเกี่ยวกับอาหารหรือเครื่องดื่ม ผู้ดูแลเด็กเล็ก และผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ และอาจารย์ผู้สอนว่ายน้ำ จะต้องหยุดงานเป็นเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ หลังจากที่มีอาการตัวเหลืองขึ้นมา ตรวจสอบกับแพทย์ของคุณ (GP) หรือแพทย์ที่คุณเลือก

ผม/ดิฉันจะได้รับการรักษาอย่างไร?

ปรึกษาแพทย์ของคุณ (GP) หรือแพทย์ที่คุณเลือก ไม่มีการบำบัดรักษาพิเศษสำหรับการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ ผู้คนส่วนใหญ่จะรู้สึกดีขึ้นด้วยตัวเองหลังจากเวลาหลายเดือนผ่านไป แต่ก็มีเด็กโตและผู้ใหญ่บางคน ที่อาจจำเป็นต้องไปเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล การพักผ่อนมากๆ และการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้ดีมาก คุณจะสามารติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ ได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

ผม/ดิฉันจะลดความเสี่ยงของการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ ได้อย่างไร?

หากคุณเคยติดต่อใกล้ชิดกับผู้ที่ติดเชื้อมาแล้ว ให้รีบไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เนื่องจากมีวิธีในการหยุดยั้ง หรือลดอัตราการติดเชื้อนี้

การสร้างมือและสุขอนามัย

ล้างมือของคุณอย่างสม่ำเสมอ (โดยใช้สบู่ และถูมือไปมาให้ทั่ว เป็นเวลา 15 วินาที)

- หลังจากเข้าห้องน้ำ
- หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็ก
- ก่อนการรับประทานอาหาร
- ก่อนการเตรียมอาหาร



ไวรัสตับอักเสบชนิดเอ

ไวรัสตับอักเสบชนิดเอ สามารถอยู่รอดในสถานที่ที่มีความชื้นได้เป็นสัปดาห์ หากคุณหรือสมาชิกในครอบครัวมีเชื้อไวรัสตับอักเสบเอ คุณจำเป็นต้องทำความสะอาดทุกพื้นผิวที่อาจมีไวรัสอยู่ เป็นเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ หลังจากอาการตัวเหลืองได้พัฒนาขึ้นมา ทั้งนี้ รวมถึงที่จับประตู ที่นั่งโถส้วมห้องน้ำและที่จับ ก๊อกน้ำ และโต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อม หากคุณติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ คุณต้องไม่เตรียมหรือจับต้องอาหารของคนอื่น

การร่วมเพศอย่างปลอดภัย

ให้ใช้แผ่นยางอนามัยสำหรับเสี่ย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ ในระหว่างการร่วมเพศทางปาก-ทวารหนัก ซึ่งคุณจะสามารถหาซื้อได้ตามคลินิกสุขภาพทางเพศ และร้านขายยาบางแห่ง

การเดินทางไปต่างประเทศ

หากคุณกำลังจะเดินทางไปยังสถานที่ที่เชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ นั้น มีอยู่ทั่วไป (รวมถึงประเทศที่กำลังพัฒนาส่วนใหญ่) ขอให้ดูแลตัวเองอย่างเป็นพิเศษเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ โปรดใช้ความระมัดระวังอย่างมาก เมื่อคุณเลือก หรือ เตรียมอาหารและเครื่องดื่ม คำแนะนำที่ดีก็คือ จง ‘ปรุงให้สุก ปอกเปลือก ต้มให้สุก หรือไม่เช่นนั้นก็อย่ากิน หรือดื่มมัน’ ไปพบแพทย์ของคุณ และปรึกษาเรื่องแผนการเดินทางของคุณ อย่างน้อย 6 สัปดาห์ล่วงหน้า จะเป็นการดี หากมีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบชนิดเอ กันไว้ก่อน

มีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ หรือไม่?

มีวัคซีนสำหรับไวรัสตับอักเสบชนิดเอ คุณจะต้องรับวัคซีนสองครั้ง เพื่อการป้องกันที่ดีที่สุด ควรเว้นระยะห่างเป็นเวลา 6 -12 เดือน และยังมีวัคซีนควบสำหรับไวรัสตับอักเสบชนิดเอ และบี อีกด้วย

ผู้ที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ มีใครบ้าง?

- ผู้ที่กำลังจะเดินทางไปยังสถานที่ที่เชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดเอ นั้น มีอยู่ทั่วไป (รวมถึงประเทศที่กำลังพัฒนาส่วนใหญ่)
- ผู้ที่อาศัยหรือทำงานกับชุมชนอะบอริจินในพื้นที่ห่างไกล
- พนักงานของศูนย์เลี้ยงเด็กในเวลากลางวัน
- ผู้พิการทางสมองและผู้ดูแลพวกเขา
- ผู้ปฏิบัติงานด้านการกำจัดสิ่งปฏิกูล
- ผู้ชายรักร่วมเพศ
- ผู้ที่มีโรคตับเรื้อรัง



ไวรัสตับอักเสบนิดเอ

ผม/ดิฉันจะไปฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ ได้อย่างไร?

ปรึกษากับแพทย์ของคุณ (GP) หรือแพทย์ที่คุณเลือก หากคุณกำลังคิดว่า จะไปฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบนิดเอ

ผม/ดิฉันจะหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไวรัสตับอักเสบนิดเอ ได้จากที่ใดบ้าง?

ติดต่อแพทย์ของคุณ (GP) หรือแพทย์ที่คุณเลือก หรือ

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสิ่งแวดล้อมในรัฐบาลท้องถิ่นของคุณ
- พยาบาลในชุมชนของคุณ
- หน่วยงานสุขภาพประชากรในพื้นที่ส่วนภูมิภาค (Regional Population Health Unit) ของคุณ
- โรงพยาบาลใกล้บ้านคุณ (ในพื้นที่ส่วนภูมิภาค)
- หรือ เฮเพอริไทติสตับเบิลยูเอ (**HepatitisWA**)
 - ☎ 9328 8538 (สำหรับผู้ที่โทรจากเขตเมือง) หรือ
 - ☎ 1800 800 070 (สำหรับผู้ที่โทรจากเขตภูมิภาค – โทรฟรีเฉพาะเมื่อใช้โทรศัพท์บ้าน)
- หรือ เฮลธ์ไดเรกต์ ออสเตรเลีย (**healthdirect Australia**)
 - ☎ 1800 022 222

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไวรัสตับอักเสบได้ทางอินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์

www.hepatitiswa.com.au

เอกสารฉบับนี้สามารถจัดทำขึ้นในรูปแบบอื่น ๆ ได้ถ้ามีการขอเพื่อนำไปให้ผู้ที่เป็นบุคคลทุพพลภาพ