

EPATITE A. Raccomandazioni.

Seguendo alcune semplici regole, possiamo tutti contribuire a prevenire il contagio!

Come si trasmette?

L'epatite A è un'infezione virale acuta del fegato causata dal virus dell'epatite A (HAV). Si trasmette principalmente attraverso la via oro-fecale, cioè tramite l'ingestione di cibo o acqua contaminati. Il rischio aumenta in caso di:

Consumo di frutti di mare: in particolare molluschi crudi o poco cotti (come cozze e vongole);

Alimenti crudi: frutta e verdura lavate con acqua non sicura o non potabile;

Contatto diretto: anche se raramente, il virus può trasmettersi tramite rapporti sessuali.

Regole d'oro per la prevenzione

La prevenzione si basa su rigorose norme igieniche e sulla vaccinazione:

Lavaggio mani: lavarsi sempre le mani dopo l'uso del bagno, prima di mangiare e prima di preparare il cibo;

Cottura cibi: far bollire i frutti di mare a 100°C per almeno 5 minuti; evitare il consumo di molluschi crudi o poco cotti;

Igiene degli alimenti: lavare accuratamente frutta e verdura con acqua potabile;

Vaccinazione: rappresenta il mezzo più efficace per proteggersi dall'epatite A. È consigliata soprattutto per le persone a rischio, per i contatti di casi accertati

Sintomi a cui prestare attenzione

Il periodo di incubazione varia tra 15 e 50 giorni.

I sintomi comuni includono:

- **Fase iniziale:** Malessere generale, stanchezza estrema, febbre leggera, nausea, vomito e dolori addominali.

- **Ittero:** Colorazione giallastra della pelle e della sclera degli occhi.

- **Urine e feci:** Urine scure (color marsala) e feci chiare.

- **Nota importante:** Nei bambini sotto i 6 anni l'infezione è spesso asintomatica, ma possono comunque trasmettere il virus.

Cosa fare in caso di sospetto

- Consultare immediatamente il medico per un **test degli anticorpi Anti-HAV** (la presenza di IgM indica infezione recente).

- Non esiste una terapia farmacologica specifica; il trattamento prevede **riposo** e una **dieta leggera** priva di grassi per non affaticare il fegato.

- L'epatite A solitamente non diventa cronica e guarisce senza danni permanenti.