



# Hepatitis A Dapat Diwarisi?

**H**ati ialah organ yang penting dan ada banyak fungsi di dalam badan manusia. Antaranya termasuklah terlibat dalam metabolisme karbohidrat, metabolisme lemak, metabolisme protein, proses dadah dan hormon, perkumuhan bilirubin, sintesis garam hempedu, penyimpanan, fagositosis dan pengaktifan vitamin D. Hepatitis ialah kecederaan hati dengan keradangan sel hati yang disebabkan oleh jangkitan virus hepatitis. Hepatitis A berlaku disebabkan oleh makanan atau minuman yang dijangkiti virus yang dikenali sebagai HAV (virus hepatitis A).

Berdasarkan kajian yang dilakukan di Malaysia, sebanyak 50 peratus daripada penduduk Malaysia yang berusia di bawah 30 tahun tidak mempunyai pelalian terhadap hepatitis A. Berdasarkan statistik Yayasan Hati Malaysia (MLF) pula, satu daripada 20 rakyat Malaysia menghidap penyakit yang berkaitan dengan hati.

Penghidap hepatitis lelaki mencatatkan paling banyak terdedah kepada penyakit barah hati. Hal ini mungkin disebabkan oleh lelaki kurang mementingkan kebersihan serta tidak mengamalkan pemakanan yang sihat berbanding dengan kaum wanita.

Di samping itu, seks oral dan anal juga dapat menjadi penyebab bagi penyakit ini. Hampir semua penghidap hepatitis A berjaya mengalami pemulihan penuh dan tidak menjurus kepada penyakit kronik. Penyakit



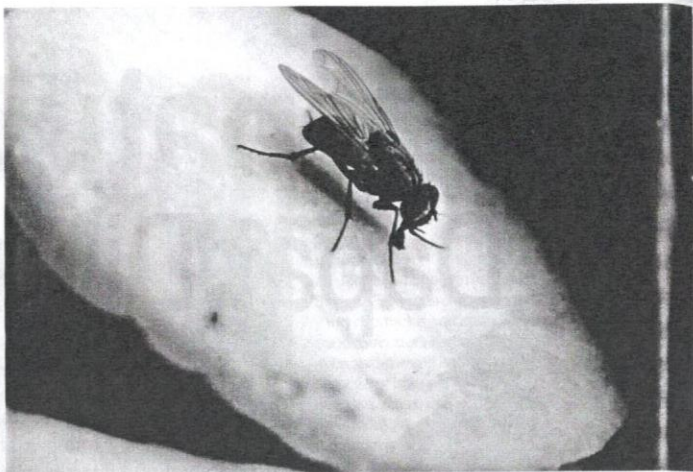
hepatitis A sembuh dalam tempoh enam bulan dan tidak berkembang menjadi penyakit kronik. Hepatitis A jarang-jarang menyebabkan kematian. Kadar kematian yang disebabkan oleh hepatitis A pula amat rendah. Kematian hanya berlaku pada pesakit tua yang menghidap penyakit ini secara tiba-tiba.

Hepatitis A ialah penyakit berjangkit yang paling mudah berlaku. Kadar jangkitannya ialah 1000 kali kolera dan antara 10 hingga 100 kali demam kepialu. Kes kematian yang disebabkan oleh hepatitis A yang dilaporkan ialah lebih dua orang bagi setiap 100 mangsa yang berusia lebih 40 tahun dan meningkat hingga seorang bagi setiap 30 mangsa yang berumur 49 tahun ke atas.

Hepatitis A mempunyai hubungan yang rapat dengan air yang tidak selamat diminum, kekurangan sanitasi dan kekurangan kebersihan individu. Virus hepatitis A ialah satu daripada kes yang kerap berlaku yang disebabkan oleh jangkitan bawaan makanan. Wabak yang berkaitan dengan makanan atau air yang tercemar dapat berlaku secara tiba-tiba, seperti di Shanghai pada tahun 1988 yang menjangkiti sebanyak 300 ribu orang.

Virus hepatitis A dapat hidup berterusan dalam sekitaran. Virus ini juga dapat menahan proses pengeluaran makanan secara rutin yang digunakan untuk membunuh atau mengawal patogen bakteria. Namun begitu, virus ini dapat dimusnahkan oleh suhu yang tinggi.

Tempoh inkubasi biasa adalah antara 14 hingga 28 hari. Simptom hepatitis A ialah ringan dan teruk. Pesakit mengalami cirit-birit, loya, demam, keletihan atau kelesuan, sakit perut, kurang selera makan dan muntah.



Lalat mungkin menjadi penyebab hepatitis A.

**Hepatitis A tidak menyebabkan penyakit hati yang kronik dan jarang-jarang menyebabkan kematian.**

Tanda lain hepatitis A ialah mata kekuningan serta kencing kotor dan berwarna gelap. Najis pula berwarna seperti tanah liat, iaitu kuning pucat. Pesakit juga gatal pada seluruh badan.

Namun begitu, tidak semua penghidap mengalami tanda atau gejala yang sama.

Hepatitis A tidak menyebabkan penyakit hati yang kronik dan jarang-jarang menyebabkan kematian. Namun begitu, hepatitis A dapat menyebabkan simptom yang lemah dan hepatitis fulminan yang bersekutu dengan kadar kematian yang tinggi. Impak hepatitis A ketara terhadap ekonomi dan sosial dalam komuniti. Tempoh masa yang lama diperlukan untuk pulih daripada penyakit dan kembali bekerja, sekolah

atau menjalani kehidupan harian semula.

Tanda penyakit pada orang dewasa lebih ketara berbanding dengan kanak-kanak. Tahap penyakit dan kadar kematian meningkat dalam kalangan orang yang lebih tua. Kanak-kanak berumur enam tahun ke bawah yang dijangkiti oleh hepatitis A tidak mempunyai tanda yang ketara. Hanya 10% daripada kanak-kanak yang menghidap penyakit kuning.

Kanak-kanak yang berusia lebih daripada enam tahun dan orang dewasa mempunyai tanda yang lebih ketara. Kes penyakit kuning yang berlaku pula lebih daripada 70%.

Sesiapa yang tidak menerima suntikan vaksin atau pernah menghidap hepatitis A mudah menghidap hepatitis A. Yang selalunya, endemik virus hepatitis A berlaku pada kanak-kanak. Faktor penyebab hepatitis A mudah berlaku ialah tahap sanitasi yang rendah, kekurangan air yang selamat, suntikan dadah, tinggal bersama-sama pesakit yang dijangkiti, mempunyai pasangan seksual yang menghidap hepatitis A akut dan melancong di



Suntikan vaksin perlu diberikan kepada orang dewasa yang berisiko tinggi.

tempat yang kadar endemiknya tinggi tanpa mempunyai tahap imun yang baik.

Pesakit hepatitis A sembuh dalam tempoh enam bulan tanpa kerosakan hati yang berkekalan. Nasihat yang biasa diberikan oleh pakar ialah makan makanan yang mempunyai nilai kalori yang tinggi untuk mendapatkan tenaga. Di samping itu, pesakit disarankan untuk menjaga kesihatan hati dan tidak minum

alkohol ketika dijangkiti. Sebaliknya, pesakit perlu banyak minum jus buah atau susu dan rehat yang cukup.

Kebanyakan pesakit hepatitis A sembuh sendiri dalam tempoh beberapa minggu. Pesakit hanya perlu berehat dalam tempoh beberapa hari atau minggu dan mengelakkan pengambilan minuman keras. Di samping itu, tiada ubat yang khusus atau antibiotik dalam rawatan hepatitis A.

Sebagai langkah pencegahan, setiap orang perlu menerima vaksin hepatitis A sebanyak dua dos. Vaksin ini terdiri daripada vaksin awal yang diikuti oleh vaksin kedua yang disuntik selepas enam bulan. Individu yang harus diberikan suntikan vaksin ini ialah pekerja makmal yang menguruskan virus hepatitis A dan orang yang merancang ke luar negara yang mempunyai risiko hepatitis A yang tinggi. Di samping itu, orang yang mempunyai penyakit hati yang kronik, kanak-kanak yang berusia satu tahun dan ke atas serta penagih dadah juga disarankan untuk menerima suntikan vaksin hepatitis A.

Selain itu, kebersihan diri perlu dijaga dengan cara membasuh tangan dengan menggunakan air yang bersih dan sabun selepas ke tandas, menukar lampin dan sebelum menyediakan makanan. Sarung tangan pula perlu sentiasa dipakai ketika menyentuh najis, darah atau cecair badan seseorang. Tahap kebersihan dan sistem pembuangan tinja (najis) yang sempurna pula perlu dikekalkan.

Di samping itu, kebersihan makanan perlu diutamakan dengan cara membasuh sayur mentah atau ulam dengan bersihnya dan merendam bahan ini dengan sedikit garam dalam tempoh lebih kurang 10 hingga 20 minit sebelum membasuhnya semula untuk dimakan. Makanan dipastikan dimasak dengan sempurna. Makanan separuh masak, ikan mentah atau jenis kerang mentah perlu dielakkan. Ais batu pula perlu dibuat daripada air yang dimasak sahaja.

Tingkah laku lain yang perlu diamalkan oleh individu adalah dengan mengelakkan diri daripada berenang di dalam kolam air yang tercemar atau sungai yang kotor. Kebersihan diri dan sekitaran di dalam dan di dalam rumah juga perlu dijaga. Secara keseluruhannya, kesedaran terhadap penyakit hepatitis A yang mempunyai kaitan dengan cara hidup yang bersih dan sihat perlu ditingkatkan. □



Sakit perut tanda hepatitis A.

Penulis Pencerah Kanan Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia.