

# Hepatitida A - snadno se šíří, těžko likviduje. Přežije i mráz.

2.9.2025 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

**Infekční žloutenka, nemoc špinavých rukou nebo zkratka VHA, tak se označuje infekční zánět jater, kterému se letos nebývale daří zejména v hlavním městě, ale i jinde v republice a ve světě. Nejznámějším projevem nemoci je žloutnutí pokožky a bělma očí. Virus je pro šíření velmi dobře vybaven, o to hůř se s ním bojuje.**

## Kde se můžu nakazit?

Špatná zpráva je, že infekci můžete chytout prakticky kdekoliv. Ne nadarmo se jí říká "**nemoc špinavých rukou**". Nejčastější přenos je fekálně-orální cestou; to znamená, že když si nakažený špatně umyje ruce po toaletě, může kontaminovat (znečistit) povrchy i osoby kolem sebe velmi snadno. Stačí si pak sáhnout rukou na obličej, virus se dostane do úst a "je hotovo". Zhruba třetina onemocnění v Praze je mezi osobami bez domova a drogově závislími, prostředí s nedostatečnou hygienou prostě viru svědčí.

Další způsob šíření je **kontaminovanou vodou**, což nás naštěstí díky vysoké kvalitě kohoutkové vody v Praze trápit nemusí, o to větší pozor si musíme dávat na cestách. Voda znečištěná fekáliemi není nebezpečná jen při pití, přenos se může uskutečnit i při čištění zubů nebo omývání potravin. Skrývat se může i v kostkách ledu, proto si v exotických zemích dávejte drinky zásadně bez ledu.

Potraviny mohou být dalším zdrojem nákazy. Na cestách by se mohla infekce skrývat v syrové zelenině nebo ovoci - nejlepší je konzumovat pouze to, které si sami oloupete. Bezpečná není ani zmrzlina, syrové nebo polosyrové mořské plody a ústřice. Světová zdravotnická organizace pro přípravu potravin v exotických zemích doporučuje: převařit, upéct, oloupat nebo nechat být.

## Malý, ale odolný virus

Uvádí se, že virus hepatitidy A přežije týdny v pokojové teplotě, ale **léta ve zmraženém stavu**. Naštěstí se ničí při důkladné tepelné úpravě nebo při použití silné dezinfekce s vysokým podílem etanolu (alespoň 85 %), chlorových preparátů apod.

Je moc dobře, že veřejné instituce vnímají nebezpečí šíření infekčních nemocí a věnují pozornost údržbě a dezinfekci veřejných prostor a budov. Každý takový zásah snižuje riziko nákazy. Nelze se však spoléhat pouze na to, že např. někdo ošetří 1x denně madla nebo myje podlahu na WC desinfekčním roztokem. Je potřeba **vzít zodpovědnost za své zdraví doslova do svých rukou**, důkladně a často si je mýt v teplé tekoucí vodě s mýdlem, zejména po použití toalety a před jídlem.

Dlouhodobě chrání pouze očkování. Využívané očkovací látky jsou vysoce spolehlivé a vyzkoušené.

Více informací:

Hepatitida A - SZÚ | Oficiální web Státního zdravotního ústavu v Praze

V České republice významně roste počet případů žloutenky typu A - Ministerstvo zdravotnictví

<https://www.hygpaha.cz/hepatitida-a-snadno-se-siri-tezko-likviduje-prezije-i-mraz>