3 Tips Mencegah Penyakit Hepatitis Akut



Hepatitis akut adalah peradangan hati mendadak yang biasanya berlangsung beberapa minggu hingga bulan. WHO memperkirakan vaksinasi dan intervensi dapat mencegah 4,5 juta kematian prematur di negara berpenghasilan rendah dan menengah hingga 2030. Pencegahan juga bisa dilakukan dengan cara mencuci tangan setelah aktivitas, memastikan makanan matang dan bersih, serta menghindari berbagi alat makan dengan orang lain.

Darimana Virus Hepatitis Berasal?

Kondisi ini sering disebabkan oleh infeksi virus hepatitis (seperti tipe A, B, atau C). Gejala hepatitis akut dapat mencakup kelelahan, nyeri perut, jaundice (kulit dan mata menguning), dan gangguan pencernaan seperti diare.

Dengan mengetahui hal tersebut, maka pencegahan penyebaran menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan, agar tidak terjadi penambahan jumlah kasus aktif di tengah masyarakat Indonesia. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan hepatitis akut:

- **Melakukan Vaksinasi Hepatitis**

Vaksinasi bisa menjadi cara efektif untuk mencegah hepatitis akut, terutama untuk jenis hepatitis B, D, A, dan E. Dengan vaksinasi, risiko infeksi dan komplikasi serius seperti sirosis, kanker hati, atau gagal hati dapat dikurangi secara signifikan. Meski vaksin untuk hepatitis C belum ada, pengobatan antivirus dapat menyembuhkan sebagian besar kasus infeksi HCV, mengurangi risiko komplikasi

lebih lanjut. Oleh karena itu, vaksinasi dan akses ke pengobatan yang tepat sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hepatitis akut.

- **Mencuci Tangan Setelah Berktivitas**

Mencuci tangan setelah beraktivitas adalah langkah sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran hepatitis, terutama hepatitis A dan E, yang sering ditularkan melalui makanan atau air yang terkontaminasi. Kebiasaan menjaga kebersihan tangan dapat mengurangi risiko infeksi dengan memutus rantai penularan virus. Selain itu, praktik ini juga melindungi diri dan orang lain dari berbagai penyakit menular lainnya, menjadikannya langkah penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

- **Menghindari Berbagi Alat Makan Dengan Orang Lain**

Selanjutya, Menghindari berbagi makanan dengan orang lain dapat membantu mencegah penularan hepatitis. Dengan tidak berbagi makanan atau peralatan makan, risiko transfer virus dari orang yang terinfeksi ke orang lain dapat diminimalkan. Langkah ini, bersama dengan praktik kebersihan lainnya seperti mencuci tangan dan memastikan makanan dimasak dengan baik, merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan hepatitis.

Tetap jaga kesehatan dan waspada terhadap hepatitis dengan menerapkan kebiasaan hidup bersih, seperti mencuci tangan, menghindari berbagi makanan, dan memastikan vaksinasi. Pencegahan dini adalah kunci untuk melindungi diri dan orang sekitar dari infeksi dan komplikasi hepatitis. Kewaspadaan dan tindakan pencegahan yang konsisten sangat penting untuk menjaga kesehatan liver dan kualitas hidup.

Referensi:

Kemenkes.2022.5 Tips Pencegahan Hepatitis Akut Yang Harus Kamu Ketahui

WHO.2016.Hepatitis