



Hepatitis B Preventie

Nationaal Hepatitis Centrum
kenniscentrum voor hepatitis

Inleiding

Deze folder gaat over hepatitis B, hoe u de ziekte kunt krijgen en hoe u de ziekte kunt voorkomen. Hepatitis B is een wereldwijd veel voorkomende, besmettelijke leverziekte die soms ernstig kan verlopen. Hepatitis B wordt veroorzaakt door het hepatitis B-virus. U kunt ook in Nederland besmet raken met het hepatitis B-virus.

Hoe raakt u besmet?

U kunt besmet raken met het hepatitis B-virus door bloedcontact en door onveilige seks met iemand die besmettelijk is. Lang niet iedereen weet of hij of zij besmettelijk is omdat de ziekte niet altijd wordt opgemerkt. Iemand die besmettelijk is hoeft niet altijd klachten te hebben of er ziek uit te zien.

Bloedcontact

Het hepatitis B-virus komt voor in menselijk bloed. Een heel kleine hoeveelheid besmet bloed in een wondje is al voldoende om het virus over te dragen van de ene persoon op de andere. Een onbeschadigde huid geeft echter een goede bescherming tegen het hepatitis B-virus.

Hepatitis B kan worden overgedragen door prikongevallen en bloedspatten op slijmvliezen (bijvoorbeeld de ogen), bijtverwondingen met bloedbijmenging, injecties met gebruikte naalden en door piercing, tatoëering en acupunctuur. Bloed kan heel ongemerkt aan gewone voorwerpen zitten, zoals scheermesjes, scheerapparaten, tandenborstels of speelgoed. Door deze voorwerpen gemeenschappelijk te gebruiken - zoals dat in een gezin weleens gebeurt - kan het virus overdragen worden. Ook kan het hepatitis B-virus worden overgedragen van moeder op kind rond de bevalling, als de moeder besmettelijk is. In Nederland wordt sinds 1975 al het donorbloed, vóór bloedtransfusie of verwerking tot bloedplasma-producten, getest op het hepatitis B-virus. Overdracht via bloedtransfusie en andere bloedproducten komt in Nederland vrijwel niet meer voor.

Onveilig seksueel contact

Iedereen die onbeschermd vrijt, loopt risico op besmetting met het hepatitis B-virus of een andere seksueel overdraagbare aandoening (soa). Het hepatitis B-virus komt voor in sperma, voorvocht, vaginaal vocht en in met bloed verontreinigd speeksel (zoals bij beschadigingen van het mond-slijmvlies). Iemand die het hepatitis B-virus bij zich draagt, kan dit virus overdragen op zijn of haar seksuele partner(s). U kunt geen hepatitis B krijgen van normaal sociaal contact, zoals handen geven en eten met hetzelfde bestek of van hetzelfde servies. Knuffelen en tongzoenen geven in principe geen risico op besmetting. Het is echter raadzaam om - bijvoorbeeld direct na het tanden poetsen - te letten op bloedend tandvlees en speeksel met bloedbijmenging. Een partner die op dat moment wondjes in en rond de mond heeft kan op die manier toch risico lopen. Ook is het raadzaam om in de huiselijke situatie geen scheermesjes, tandenborstels, epileerapparaten etc. gezamenlijk te gebruiken. Bij druggebruik dienen de gebruikers geen enkel spuitattribuut samen met anderen te delen.

Ziekteverschijnselen

Wanneer u besmet bent geraakt, duurt het ongeveer twee tot zes maanden voordat de ziekteverschijnselen optreden (incubatietijd). U kunt zichzelf daarna erg ziek gaan voelen, maar het kan ook zijn dat u geen ziekteverschijnselen bij uzelf merkt. Dat is heel verraderlijk: u heeft het virus onder de leden, en bent daardoor besmettelijk voor anderen, zonder dat u dat direct in de gaten heeft. Ziekteverschijnselen die bij hepatitis B kunnen voorkomen zijn plotseling opkomende moeheid, gebrekkige eetlust, spier- en gewrichtspijn, koorts (griepig gevoel), geelzucht (het geelkleuren van huid en oogwit, ontkleurde ontlasting) en soms jeuk.

In negen van de tien gevallen geneest hepatitis B vanzelf. In één op de tien gevallen blijft het virus in het lichaam en ontstaat chronische hepatitis B. Hierdoor kan de lever blijvend aangetast worden. Chronische hepatitis leidt tot littekenvorming in de lever (cirrose) en kan na vele jaren zelfs tot sterfte leiden. Chronische hepatitis B kan behandeld worden door een specialist in het ziekenhuis.

Beschermingsmaatregelen tegen Hepatitis B

Zoals al gezegd wordt het hepatitis B-virus overgedragen door onbeschermd vrijen en door bloedcontact. Het hepatitis B-virus is veel besmettelijker dan HIV, het virus dat AIDS veroorzaakt. Daarom moet u altijd heel zorgvuldig omgaan met bloed en veilig vrijen bij wisselende of nieuwe seksuele partners. Ook kunt u zich laten inenten (vaccineren) tegen hepatitis B. Inenting is belangrijk voor personen die een extra groot risico op besmetting lopen. (zie „wie komen voor inenting in aanmerking?“)

Iemand kan ongemerkt besmettelijk zijn en anderen ongewild ziek maken. Om dit te voorkomen, zal de huisarts of specialist de patiënt doorverwijzen naar de plaatselijke GGD. De GGD helpt bij het opsporen van de bron van de besmetting zodat nog meer besmettingen voorkomen kunnen worden.

Veilig vrijen

Wanneer u veilig vrijt, beschermt u zichzelf en ook de ander tegen besmetting met het hepatitis B-virus en andere seksueel overdraagbare aandoeningen. Besmetting kan plaatsvinden via sperma, voorvocht, vaginaal vocht en bij contact tussen de slijmvliezen van de geslachtsdelen (penis, vagina en anus) en de mond. Het gebruik van een condoom vermindert de kans op besmetting met het hepatitis B-virus maar sluit dit niet geheel uit. Mensen die met succes zijn ingeënt tegen hepatitis B, kunnen geen hepatitis B meer krijgen. Zij kunnen natuurlijk wél andere seksueel overdraagbare aandoeningen oplopen. Condooms gebruiken blijft dus belangrijk, ook al bent u ingeënt.

Wat is veilig vrijen?

De manier waarop iemand vrijt, is bepalend voor de kans op infecties met een soa. Daarom is belangrijk duidelijk uit te leggen welke seksuele technieken géén risico met zich mee brengen. Veilig is:

- vaginale en anale gemeenschap met een goed condoom;
- pijpen met een condoom;
- beffen van de vagina en likken van de anus met een beflapje;
- tongzoenen, mits de partner geen koortslip heeft of een wondje in of rond de mond;
- gebruik van seksspeeltjes, zoals een dildo, mits ieder zijn eigen attributen gebruikt;
- normaal sociaal contact (handgeven, zoenen).

Vermijden van bloedcontact

Het virus kan niet door een onbeschadigde huid heen komen. Besmetting vindt alleen plaats als er besmet bloed in een wondje of op slijmvliezen terecht komt. Daarom is het belangrijk om contact met bloed te vermijden.

Medewerkers in de gezondheidszorg, maar ook anderen die in contact kunnen komen met bloed, moeten hygiënisch en zorgvuldig werken. Bij “anderen” kunt u denken aan EHBO-hulpverlening, acupunctuur, schoonheidsspecialist, tatoeage en piercing. Algemene preventie is de belangrijkste manier om besmetting te voorkomen, ook omdat er tegen andere bloedoverdraagbare virussen zoals hepatitis C en HIV geen vaccinatie bestaat.

Sinds juli 2007 moeten tatoeage- en piercingshops een certificering hebben. De GGD controleert deze shops op veilig werken. Vraag ernaar als u een tatoeage of piercing wil laten zetten.

In niet-westerse landen is de hygiëne vaak minder goed geregeld. Daarom wordt tatoeage en piercing in het buitenland afgeraden.

Algemene preventie voor beroepsmatige hulpverlening:

Naast het gebruik van naaldenbekers zijn ook persoonlijke beschermingsmiddelen - zoals handschoenen, overschort, bril, mondkapje, beademingstube of -kapje, etc.- onmisbaar.

Daarnaast is een aantal handelingen bijzonder belangrijk:

- naalden nooit terugsteken in de hoes;
- naaldencontainers niet meer dan 75% vullen;
- scherp afval - glasscherven, naalden, blarenprikkers etc. niet in vuilniszakken achterlaten;
- spatscherm gebruiken bij het schoonspuiten van de weg na een ongeval met lichamenlijk letsel (bloeddeeltjes bij opspattend water);
- bij beademing van een slachtoffer met zichtbaar bloed in het aangezicht een tube of kapje gebruiken.

Inenting

Besmetting met het hepatitis B-virus kan worden voorkomen door inenting (vaccinatie). Er is een veilig en effectief vaccin (de stof waarmee ingeënt wordt) tegen hepatitis B. Als bloedcontrole laat zien dat het afweersysteem voldoende heeft gereageerd, bent u voor minimaal vijftien jaar beschermd. Waarschijnlijk is de bescherming levenslang. Op dit moment is er geen reden om na een eerdere succesvolle vaccinatie te revaccineren, ook niet als u tussentijds contact met het hepatitis B virus heeft gehad. Meer dan 95% van de - volwassenen en kinderen zijn na inenting beschermd tegen hepatitis B.

In principe is inenting aan te raden voor iedereen die een risico op besmetting loopt. Medewerkers in de gezondheidszorg lopen door hun beroep vaak extra risico op besmetting met het hepatitis B-virus. Daarom is de werkgever wettelijk verplicht een inenting tegen

hepatitis B aan te bieden aan deze werknemers. Ook pasgeboren baby's van moeders die besmettelijk zijn, seksuele partners en huisgenoten van besmette mensen lopen extra risico. Voor hen wordt de inenting door de verzekering betaald.

Indien u door uw lifestyle risico loopt, dwz. dat u veel wisselende seksuele contacten heeft (zowel hetero- als homoseksueel) of drugs gebruikt kunt u bij de GGD informeren naar de vaccinatiemogelijkheden.

Wie komen voor inenting in aanmerking

De Gezondheidsraad beveelt inenting tegen hepatitis B speciaal aan voor:

- seksuele partners van mensen die drager van het hepatitis B virus zijn;
- gezinsleden en huisgenoten van mensen die drager van het hepatitis B virus zijn ;
- pasgeboren kinderen van moeders die drager van het hepatitis B virus zijn;
- regelmatige ontvangers van bloedproducten bijvoorbeeld hemofiliepatiënten hemodialyse- en CAPD-patiënten ;
- verstandelijk gehandicapten die in instellingen verblijven;
- mensen met het syndroom van Down;
- patiënten met een chronische leverziekte anders dan hepatitis B
- kinderen tot 7 jaar in asielzoekerscentra;
- personen die langer dan 3 maanden verblijven in een gebied waar veel hepatitis B voorkomt;
- druggebruikers;
- mensen die niet veilig vrijen met wisselende partners;
- werkende en studerende in de gezondheidszorg;
- (medisch en paramedisch personeel)* ;
- mensen die proefdieren verzorgen in laboratoria waar met het hepatitis B virus wordt gewerkt;
- mensen die in ziekenhuizen schoonmaakwerkzaamheden verrichten of afval verwijderen of mogelijk besmet patiëntenmateriaal vervoeren.

Beschermingsmaatregelen tegen Hepatitis B

Deze folder geeft beknopte informatie over besmetting met, en bescherming tegen het hepatitis B-virus. Voor meer informatie, bijvoorbeeld over de behandeling van chronische hepatitis B, is de uitgebreide hepatitis B brochure aan te vragen bij het Nationaal Hepatitis Centrum.

Geschreven onder auspiciën van de Raad van Advies van het Nationaal Hepatitis Centrum

* Voor een volledig overzicht van functies die voor vaccinatie tegen hepatitis B in aanmerking komen verwijzen we u naar de brochure "Hepatitis B vaccinatie voor medewerkers in de gezondheidszorg" (uitgave Nationaal Hepatitis Centrum).

Wilt u meer weten?

Meer informatie vindt u in andere folders en brochures van de Nederlandse Leverpatiënten Vereniging, de Nederlandse Vereniging van Hemofiliepatiënten en het Nationaal Hepatitis Centrum.

Meer informatie

Nationaal Hepatitis Centrum

Kenniscentrum voor hepatitis

Stationsplein 121

3818 LE Amersfoort

Tel.: (033) 422 09 80

Fax: (033) 422 09 83

Hepatitis Infolijn: (033) 422 09 88

E-mail: info@hepatitis.nl

Internet: www.hepatitis.nl

ISBN 804842-0-2