

Hepatitis B-preventie

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

Augustus 2013

Deze brochure is ontwikkeld door het
voormalig Nederlands Hepatitis Centrum

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.

ZIEKTEVERSCHIJNSELEN

Wanneer u besmet bent geraakt, duurt het ongeveer twee tot zes maanden voordat de ziekteverschijnselen optreden (incubatietijd). U kunt zich daarna erg ziek gaan voelen, maar het kan ook zijn dat u niets merkt. Dat is heel verraderlijk: u hebt het virus onder de leden, en bent daardoor besmettelijk voor anderen, zonder dat u dat in de gaten heeft. Ziekteverschijnselen die bij een hepatitis B-infectie 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.

Meestal geneest een hepatitis B-infectie vanzelf. In één op de tien gevallen blijft het virus in het lichaam en ontstaat een chronische hepatitis B-infectie. Hierdoor kan de lever blijvend aangetast worden. Een chronische hepatitis B-infectie leidt tot littekenvorming in de lever (cirrose) en patiënten kunnen hieraan na jaren overlijden. Chronische hepatitis B-infectie kan behandeld worden door een specialist in het ziekenhuis.

HOE RAAKT U BESMET?

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

Bloedcontact

Het hepatitis B-virus komt voor in menselijk bloed. Een onbeschadigde huid geeft een goede bescherming tegen het hepatitis B-virus. Echter, een kleine hoeveelheid besmet bloed in een wondje op de huid is al voldoende om het virus over te dragen van de ene persoon op de andere. Dit kan gebeuren doordat iemand zich bijvoorbeeld prikt aan een besmette injectienaald, door bijtwenden, door injecties met gebruikte naalden (bij drugsgebruikers) en door piercing, tatoeëring en acupunctuur. Er kan ook bloed zitten aan gewone voorwerpen zitten, zoals scheermesjes, scheerapparaten, tandenborstels of speelgoed. Het hepatitis B-virus kan rond de bevalling worden overgedragen van een besmette moeder op haar kind. Ook kan iemand besmet raken via bloedtransfusie of andere bloedproducten. Maar omdat in Nederland sinds 1975 al het donorbloed, vóór bloedtransfusie of verwerking tot bloedplasma-producten wordt getest op het hepatitis B-virus komt dit nauwelijks meer voor.

Onveilig seksueel contact

Iedereen die onbeschermd vrijt, loopt risico op besmetting met het hepatitis B-virus of met een andere seksueel overdraagbare aandoening (soa). Het hepatitis B-virus komt voor in sperma, voorvocht, vaginaal vocht, maar ook in speeksel als iemand wondjes in de mond heeft.

U kunt geen hepatitis B-infectie krijgen van sociaal contact, zoals handen geven en eten met hetzelfde bestek of van hetzelfde servies.

BESCHERMING TEGEN HEPATITIS B-INFECTIE

Het hepatitis B-virus wordt overgedragen door onveilige seks en door bloedcontact. Daarom moet u altijd heel zorgvuldig bloedcontact vermijden en veilig seks hebben met wisselende of nieuwe seksuele partners. U kunt zich ook 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?')

Als iemand besmet is 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.

Veilige seks

Wanneer u veilige seks heeft, beschermt u zichzelf en ook de ander tegen besmetting met het hepatitis B-virus en andere soa. 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-infectie meer krijgen. Zij kunnen natuurlijk wél andere soa oplopen. Condooms gebruiken blijft dus belangrijk, ook al bent u ingeënt.

Veilige seks betekent:

- een condoom gebruiken bij vaginale en anale gemeenschap;
- een condoom gebruiken bij het pijpen;
- likken van de anus en vagina met een beflapje;
- alleen (tong)zoenen als 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.

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. Niet alleen medewerkers in de gezondheidszorg (bv. acupuncturisten) moeten hygiënisch en zorgvuldig werken, dit geldt ook voor bijvoorbeeld EHBO-ers op het werk, schoonheidsspecialisten, tatoeërders en piercers. Overigens zijn tatoeage- en piercingshops wettelijk gebonden aan hygiëneregels. Navolging van de regels wordt door de GGD'en gecontroleerd. Informeer ernaar als u een tatoeage of piercing wil laten zetten. In niet-westerse landen is de hygiëne in deze shops vaak minder goed geregeld. Daarom wordt tatoeage en piercing in het buitenland afgeraden.

Om bloedcontact te vermijden is het gebruik van hulpmiddelen zoals naaldenbekers, handschoenen, overschort, bril, mondkapje, beademingstubes of -kapjes onmisbaar. Verder is het belangrijk om de volgende regels in acht te nemen:

- Het is verplicht gebruik te maken van veilige naadsystemen met een ingebouwd veiligheids- en beschermingsmechanisme.
- Het recappen van naalden is niet toegestaan. Recappen is het terugsteken van injectienaalden in de beschermingshoes.

- Vul de naaldencontainers niet meer dan voor 75%;
- Pak scherp afval (glasscherven, naalden, blarenprikkers etcetera) zorgvuldig in alvorens ze in een vuilniszak te doen
- Gebruik spatschermen bij het schoonspuiten van de weg na een ongeval met lichamelijk letsel (bloeddeeltjes bij opspattend water);
- Gebruik een beademingsbuis (tube) of –kapje bij beademing van een slachtoffer met zichtbaar bloed in het gezicht.

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 uw afweersysteem voldoende heeft gereageerd op de inenting – dit wordt getest - dan 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 opnieuw te vaccineren, ook niet als u tussentijds contact met het hepatitis B-virus heeft gehad.

WIE KOMEN VOOR INENTING IN AANMERKING

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. Maar ook als u door uw levensstijl risico loopt, dat wil zeggen veel wisselende seksuele contacten heeft (zowel hetero- als homoseksueel) of drugs gebruikt, komt u voor vaccinatie in aanmerking. U kunt hiervoor terecht bij de GGD in uw woonplaats/regio

De Gezondheidsraad beveelt vervolgens inenting tegen hepatitis B-virus speciaal aan voor:

- sekspartners 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 besmet zijn met het hepatitis B-virus;
- patiënten die regelmatig bloedproducten krijgen zoals hemofiliepatiënten, hemodialyse- en CAPD-patiënten;
- verstandelijk gehandicapten die in instellingen verblijven;
- mensen met het syndroom van Down;
- patiënten met een chronische leverziekte
- kinderen tot 7 jaar in asielzoekerscentra;
- personen die langer dan 3 maanden verblijven in een gebied waar veel hepatitis B-virusinfecties voorkomen;
- druggebruikers;
- mensen die onveilig vrijen met wisselende partners;
- studenten geneeskunde
- medisch en paramedisch personeel (in opleiding)
- mensen die proefdieren verzorgen in laboratoria waar met het hepatitis B-virus wordt gewerkt;