



Hepatitis A en B

informatie over hepatitis A en B
en andere vakantietips



gezondopreis.nl

Gezond op reis. Gezond weer thuis.

Waarom is het verstandig u te beschermen tegen hepatitis A en B?

Hepatitis A en B zijn infecties van de lever, veroorzaakt door een virus. De manier waarop iemand besmet raakt met hepatitis A of B is verschillend en ook de klachten zijn anders. Maar een paar dingen zijn hetzelfde:

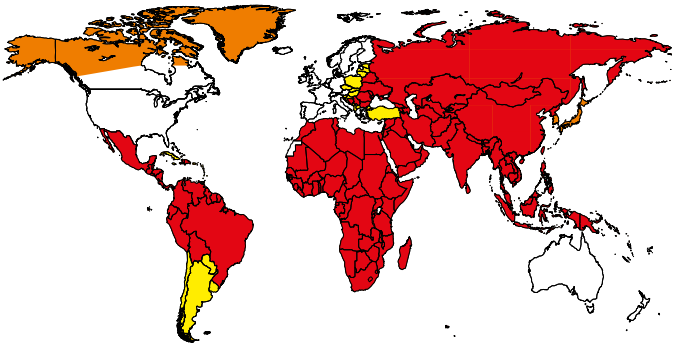
- Iemand kan zich er maanden ziek door voelen
- Iemand die besmet is, is ook een bron van besmetting voor anderen; ook als iemand zelf nog helemaal niets merkt, is het mogelijk andere mensen te besmetten
- De landen waar de kans op deze ziekten groter is, zijn voor een groot deel hetzelfde

In deze folder kunt u lezen wat de gevolgen zijn van een hepatitis A en B infectie en hoe u dit kunt voorkomen.

Wat zijn de risicolanden?

De kans op besmetting met hepatitis A is groter in landen waar de hygiëne minder goed is. Dit zijn de gele en rode landen op de wereldkaart.

Het risico op besmetting met hepatitis B is groter in landen waar veel mensen besmet zijn met het hepatitis B virus. Er zijn gebieden in de wereld waar 5-10% van de volwassenen het hepatitis B virus heeft. Daarnaast is ook de hygiëne belangrijk. De landen met een verhoogd risico op hepatitis B zijn oranje en rood gekleurd op de wereldkaart.



Bron: WHO 2012

- Risicogebieden voor Hepatitis A
- Risicogebieden voor Hepatitis B
- Risicogebieden voor Hepatitis A + B

Het gaat niet alleen om tropische, verre landen; ook voor landen als Kroatië, Marokko, Turkije en Egypte wordt geadviseerd te vaccineren tegen hepatitis A en B afhankelijk van uw situatie.

Wat is hepatitis A?

Hepatitis A (geelzucht) is een infectie van de lever door een virus. Het vervelende is dat iemand die besmet is, andere mensen kan besmetten, zonder zelf klachten te hebben. De besmettelijkheid begint ongeveer 1 week voordat iemand klachten krijgt, tot en met ongeveer 1 week na het ziek worden. Volwassenen met hepatitis A zijn vaak 4-6 weken ziek, maar kunnen maanden last hebben van moeheid- en lusteloosheid. Vooral oudere mensen kunnen flink ziek worden door deze infectie.

Kleine kinderen merken weinig of niets van een hepatitis A infectie. Maar kinderen kunnen, ook al hebben ze zelf geen klachten, wel andere mensen besmetten.

Wat zijn de klachten?

Vaak voelen mensen zich niet lekker, hebben koorts, hoofdpijn, buikpijn, diarree, minder trek in eten en hebben last van misselijkheid en overgeven. De urine kan donkerder van kleur worden en de ontlasting juist licht van kleur (als stopverf). Ook de huid en het oogwit kunnen gelig van kleur worden, vandaar de naam geelzucht.

Hoe krijgt iemand hepatitis A?

Het hepatitis A virus zit in de ontlasting van iemand die besmet is. In veel vakantielanden is de hygiëne minder goed dan in Nederland. Die mooie blauwe zee bij uw prachtige hotel kan bijvoorbeeld vervuild zijn, omdat verderop de riolering uitkomt in deze zee. Zo kan iemand besmet raken door in dit zeewater te zwemmen of door het eten van garnalen of mosselen. Drink ook geen kraanwater, zelfs niet tijdens het tandenpoetsen, want kraanwater kan bacteriën of virussen bevatten die bijvoorbeeld reizigersdiarree of hepatitis A veroorzaken. Wees ook zeer voorzichtig met salades en groenten die gewassen zijn met kraanwater, of met ijsblokjes die

vaak van kraanwater worden gemaakt. Besmetting kan ook via voorwerpen of handen. Bijvoorbeeld het eten van rauwe groenten, fruit en salades dat door besmette handen is aangeraakt. Kinderen spelen ook een belangrijke rol bij het besmetten van andere mensen. Kinderen wassen minder goed hun handen als ze naar de wc zijn geweest en kunnen daardoor snel andere mensen besmetten.

Hoe kunt u besmetting met hepatitis A voorkómen?

Als u op vakantie gaat naar een land waar hepatitis vaker voorkomt, en u niet eerder besmet bent geweest met hepatitis A, neem dan zorgvuldige hygiënische maatregelen en weet wat u wel en niet kunt eten of drinken. Daarnaast kunt u zich laten vaccineren tegen hepatitis A. U kunt bij een GGD of een ander vaccinatiecentrum vragen of dit voor u wordt aanbevolen. Er zijn ook huisartsen die gespecialiseerd zijn in vaccinatie advies. Na een volledige vaccinatierreeks bent u, naar verwachting, langdurig beschermd. U hoeft zich dan niet voor iedere vakantie in de toekomst weer opnieuw in te laten enten tegen hepatitis A.

Wat is hepatitis B?

Hepatitis B is een zeer besmettelijke leverinfectie en wordt veroorzaakt door het hepatitis B virus. Hoewel de besmetting ook ongemerkt voorbij kan gaan, kan er ook een chronische leverontsteking ontstaan en uiteindelijk zelfs leverkanker. Daardoor is dit een ernstige ziekte.

Wat zijn de klachten?

De klachten bij een hepatitis B infectie zijn in eerste instantie mild. Mensen hebben last van hoofdpijn, buikpijn, lichte koorts en voelen zich moe. Het is daarvoor vaak niet echt duidelijk dat het om een hepatitis B infectie gaat; het zou net zo goed een 'griepje' kunnen zijn. Later kan de ontlasting lichter van kleur worden en de urine donkerder. Ook de huid en het oogwit kunnen gelig van kleur worden. Hepatitis B kan over langere tijd leiden tot een chronische ontsteking van de lever en zelfs tot leverkanker.

Hoe krijgt iemand hepatitis B?

Besmetting ontstaat door contact met besmet bloed, bloedproducten of lichaamsvocht (sperma en vaginaal vocht). Hepatitis B is erg besmettelijk. Veel mensen denken dat besmetting alleen door (onveilige) seks plaatsvindt, maar het virus kan ook worden overgedragen via bloed-bloedcontact. Denk hierbij aan gemeenschappelijk gebruik van scheermesjes of het laten zetten van een tatoeage of piercing. Maar ook aan behandeling met mogelijk besmette medische instrumenten, zoals naalden, wanneer de hygiënische omstandigheden in een land te wensen overlaten. Hierdoor is er kans op besmetting wanneer medische of tandheelkundige hulp nodig is. Het duurt doorgaans 2-6 maanden voordat de eerste klachten optreden, maar iemand is vanaf dag 1 een bron van besmetting voor anderen. Doordat de klachten nogal algemeen zijn, weten mensen vaak niet dat ze hepatitis B hebben, en weten ze dus ook niet dat ze anderen kunnen besmetten. Daarnaast houdt ongeveer 5% van alle mensen die besmet zijn, het hepatitis B virus in hun lichaam. Deze mensen vormen de rest van hun leven een bron van besmetting.

Hoe kunt u besmetting met hepatitis B voorkómen?

Of u wel of niet in aanmerking komt voor inenting tegen hepatitis B hangt af van wat u gaat doen tijdens uw vakantie en hoe lang u daar blijft. De arts, gespecialiseerd in reisadvies, kijkt of u in aanmerking komt voor inenting. Inentingen worden vaak helemaal of gedeeltelijk vergoed via uw aanvullende zorgverzekering. Raadpleeg uw zorgverzekeraar voor de mogelijkheden of kijk op gezondopreis.nl.

Referenties:

- 1) WHO kaartjes Hepatitis A en B 2012 via <http://apps.who.int/ithmap/>, gezien sep 2015
- 2) WHO Factsheet Hepatitis A via <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs328/en/>, gezien sep 2015
- 3) WHO Factsheet Hepatitis B via <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>, gezien sep 2015
- 4) LCI richtlijn Hepatitis A via rivm.nl, gezien sep 2015
- 5) LCI richtlijn Hepatitis B via rivm.nl, gezien sep 2015

Tips om goed voorbereid op vakantie te gaan

- Vraag naar gezondheidsrisico's in uw vakantieland. Denk daarbij niet alleen aan verre tropische landen; ook in landen als Turkije, Egypte, Marokko of Kroatië kunt u besmettelijke ziektes oplopen
- U kunt gezond op reisadvies krijgen bij GGD of ander vaccinatiecentrum. Ook zijn er huisartsen die gespecialiseerd zijn in reizigersadvies
- Vaccinatie tegen hepatitis A kan vaak nog tot vlak voor vertrek. Voor eventuele andere vaccinaties kan een langere periode nodig zijn. Als u een gezond op reisadvies 6-8 weken voor vertrek plant, heeft u voldoende tijd.
- Informeer van te voren of u alles kunt eten en drinken in uw vakantiebestemming
- Heeft u inentingen gehad? Dan wordt dit in uw gele vaccinatieboekje geregistreerd. Bewaar dit goed en bij uw paspoort als u op vakantie gaat als bewijs dat u de inentingen heeft gehad
- Als u onder doktersbehandeling bent, vraag dan uw huisarts of specialist of er nog speciale maatregelen nodig zijn
- Gebruikt u medicijnen? Zorg dan voor voldoende voorraad voor de hele vakantie. Het is handig dit in uw handbagage mee te nemen.
- Het is belangrijk een lijstje met gegevens over mogelijke allergieën, overgevoeligheden of medicijnen die u gebruikt mee te nemen. Bewaar dit op een vaste plek
- Neem een goed gevulde EHBO-kit mee op vakantie
- Controleer of uw ziektekostenverzekering op vakantie geregeld is

**Wilt u meer weten? Kijk dan eens op:
gezondopreis.nl, hepatitis.nl of lcr.nl**



gezondopreis.nl