



Reizigersinformatie Hepatitis B

Wat is hepatitis B?

Hepatitis B is een besmettelijke infectie van de lever die wordt veroorzaakt door het hepatitis B virus.

Je kunt de ziekte op een aantal manieren krijgen, namelijk door:

- Seks zonder condoom;
- Contact met bloed (bloed-bloedcontact), bijvoorbeeld via een wond of drugsspuiten;
- Een medische behandeling die niet steriel is, bijvoorbeeld in het buitenland bij de tandarts;
- Het nemen van tatoeages en piercings met niet steriele materialen;
- Het scheren met een mesje dat al gebruikt is, bijvoorbeeld bij de kapper.

Waar komt hepatitis B voor?

Hepatitis B komt overal in de wereld voor, maar vooral in Azië, Afrika, Oost-Europa en bepaalde landen in Midden- en Zuid-Amerika. De ziekte komt in mindere mate ook voor in westerse landen, zoals Nederland. Op www.lcr.nl vind je op de pagina 'Advies per Land' waar je een grotere kans hebt om de ziekte kunt krijgen.

Wat zijn de verschijnselen van hepatitis B?

Je kunt 4 weken tot 6 maanden nadat je besmet bent geraakt, een griepachtig beeld krijgen met moeheid, weinig eetlust en buikklachten. Daarna krijg je soms geelzucht, waarbij je huid en het oogwit geel kunnen worden. De ontlasting kan heel licht worden (zoals stopverf) en de urine kan donker (zoals thee) worden. Veel mensen, vooral kinderen, krijgen na een infectie geen of weinig klachten, terwijl ze wel besmettelijk zijn voor anderen.

Bij ongeveer 95% van de volwassenen die besmet zijn geraakt, slaagt het lichaam er in om het virus kwijt te raken. Bij de overige 5% verdwijnt het virus niet. Deze mensen blijven het virus bij zich dragen; zij blijven ook besmettelijk voor anderen. Draggers hebben een grotere kans om later levercirrose (betekent 'verlittekening van de lever') of leverkanker te krijgen.

Hoe kun je hepatitis B voorkomen?

Volg deze algemene adviezen om ervoor te zorgen dat je geen hepatitis B krijgt. Met deze adviezen bescherm je jezelf niet alleen tegen hepatitis B, maar ook tegen andere seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en ziektes zoals HIV die je via bloed kunt krijgen.

- Gebruik als je seks hebt altijd een condoom of beflapje (dat kan ook een opengeknipt condoom zijn). Neem altijd condooms mee uit Nederland.
- Neem op reis geen piercings of tatoeages.



- Vermijd het gebruik van voorwerpen waar mogelijk contact met bloed mee geweest is, zoals gebruikte scheermesjes, tandenborstels of naalden. Neem je eigen scheermesje, tandenborstel en eventueel (indien nodig) naalden mee op reis.
- Ga voordat je op reis gaat naar de tandarts. Heb je tijdens je reis een tandarts nodig? Probeer dat bezoek dan uit te stellen tot je weer naar je eigen tandarts kunt gaan.
- Wees extra voorzichtig in het verkeer en bij activiteiten zoals raften, duiken en bungeejumpen. Zo kun je een onnodige ziekenhuisopname voorkomen.
- Slik de juiste antimalariamiddelen, zodat je de kans op malaria verkleint en hierdoor ook een kleinere kans hebt om in het ziekenhuis te belanden.
- Probeer indien mogelijk het nemen van een injectie, infuus of bloedtransfusie te vermijden. Je kunt eventueel een tropen-EHBO-set meenemen (in je ruimbagage) waarin ook naalden zitten.

Hepatitis B vaccin

Voor sommige reizigers wordt vaccinatie aanbevolen. Ben je bijvoorbeeld lang in een gebied waar veel hepatitis B is? Dan is er een groter risico dat je besmet raakt. In dat geval kun je je laten vaccineren.

Een volledige serie hepatitis B vaccinaties bestaat uit drie injecties in de bovenarm. Een maand na de eerste vaccinatie volgt een tweede vaccinatie. Vijf maanden na de tweede vaccinatie volgt een derde. Na drie vaccinaties ben je waarschijnlijk levenslang beschermd.

Mocht je naar een land reizen waar je ook risico loopt om besmet te raken met hepatitis A, dan is het soms mogelijk een combinatievaccin tegen hepatitis A en B te nemen. Je krijgt dan in totaal drie injecties. Een maand na de eerste vaccinatie volgt een tweede vaccinatie. Vijf maanden na de tweede vaccinatie volgt een derde.

Zie ook www.lcr.nl voor meer informatie.