



Mogu li prenijeti hepatitis B na druge?

Da, hepatitis B možete prenijeti na druge. Kako biste to spriječili, morate poduzeti nekoliko stvari.



Pazite na druge

Seksualni partner/ica i osobe koje žive u Vašem kućanstvu trebaju se testirati na hepatitis B i primiti cjepivo (ako još nisu), jer ih ono može zaštитiti od hepatitis B za cijeli život.

Dok Vaš partner/ica ne stvori imunost na virus, koristite kondom. Izbjegavajte lijekove za potenciju.

Perite ruke sapunom nakon kontakta s Vašom krvlju ili drugim tjelesnim tekućinama. Bacajte osobne stvari poput maramica, uložaka, tampona ili zavoja u plastičnu vrećicu i nemojte ih ostavljati posvuda.

Nemojte dijeliti hranu koja je bila u Vašim ustima s drugima i nemojte žvakati hranu za djecu.



Pazite na sebe

Također je bitno da prekrijete sve rane na Vašoj koži. Ako se krv nađe na nekoj površini ili predmetu, prvo ju obrišite. Zatim očistite to područje sa solucijom koja čini jedan dio sredstva za izbjeljivanje i dezinfekciju (klor/varikina/sredstvo koje sadrži natrij hipoklorit) u 10 dijelova vode (omjer 1:10). Pažljivo pročitajte upute na proizvodu prije korištenja.

Koristite vlastite oštре predmete poput

britvica, naušnica, škarica za nokte, igala, grickalica za nokte, šprica... Osim oštih predmeta, nemojte dijeliti svoju četkicu za zube sa svojim ukućanima. Pazite se ljudskih ugriza. Bitno je smanjiti bio kakvu mogućnost prijenosa krvi i tjelesnih tekućina.



Na što ne moram paziti u kućanstvu?

Hepatitis B se ne prenosi usputnim kontaktom i ne može se prenijeti kihanjem, kašljanjem, grljenjem ili jedenjem hrane koju je pripremila osoba koja živi s hepatitisom B.

Također se ne prenosi ljubljenjem u obraz ili usne, grljenjem ili držanjem za ruke.

Dozvoljeno je dojiti.



Koliko hepatitis B može živjeti izvan tijela?

Hepatitis B može izvan tijela živjeti barem 7 dana. U tom periodu može zaraziti drugu osobu ako dođe u kontakt s njenim tjelesnim tekućinama. Čak i osušena krv može predstavljati rizik za druge.



Zar mi nije bilo bolje kada nisam znao/la da imam hepatitis B?

Hepatitis B smatra se tihom infekcijom jer osoba često ne primjećuje nikakve simptome. Zato je testiranje na hepatitis B jedini pouzdan način da utvrdite živite li s hepatitisom B. Sada kada znate možete poduzeti potrebne mjere kojima ćete pomoći svome tijelu da se bori protiv hepatitis-a B.

Također možete zaštititi svoje ukućane i pobrnuti se da virus nehotice ne prenesete na druge.



Hoću li završiti u bolnici?

Ako primijetite ozbiljne simptome poput mučnine, povraćanja, žutih očiju i kože, bolova u trbuhu, tamne mokraće, temperature, iscrpljenosti, ili ako Vam se trbuhanapuhne, potražite medicinsku pomoć. Simptomi se u prosjeku javljaju 3 mjeseca nakon infekcije, no mnogi nikada ne osjete simptome.



Što će biti sa mnom ako imam kronični hepatitis B?

Osobe mogu živjeti 20-30 godina s hepatitisom B bez ikakvih simptoma. Većina ljudi s kroničnim hepatitisom B živi dug i zdrav život. Bitno je odlaziti redovito liječniku kako biste nadzirali svoju bolest i pratili sve promjene u Vašem zdravlju. Svaki daljnji korak u Vašoj zdravstvenoj skrbi ovisi o Vašim nalažima. Vaš liječnik je najstručnija osoba za procjenu Vašeg stanja. Nije nužno da svaka osoba s hepatitisom B bude uključena u tretman.



Što trebam izbjegavati?

Alkohol, jer on može dodatno našteti jetri koja se već bori s hepatitisom B. Ne smijete piti ako uzimate lijek koji sadrži paracetamol koji djeluje protiv bolova (analgetik) i

smanjuje tjelesnu temperaturu (antipiretik), a često se preporučuje za glavobolju. Savjetujte se u ljekarni.

Preporučljivo je ne pušiti. Što se tiče uzimanja drugih lijekova, svakako se posavjetujte sa svojim liječnikom prije uzimanja bilo kakve terapije, čak i ako je riječ o biljnim pripravcima.



Koji je najgori scenarij?

Oštećenje jetre može dovesti do prestanka rada jetre ili raka jetre. Samo dio pacijenata razvije ove komplikacije (15% - 20% osoba koje žive s hepatitisom B). Zato je potrebno nadzirati bolest i redovito odlaziti liječniku kako bi se na vrijeme poduzele adekvatne zdravstvene mjere.



Što je s prehranom?

Preporuča se prehrana bogata povrćem i smanjeni unos masne hrane. Nemojte jesti sirove školjke, jer one mogu sadržavati bakterije koje će Vaša jetra teško odstraniti.



Mogu li donirati krv?

Ne. Čak i ako ste preboljeli hepatitis B i razvili trajni imunitet na njega, Vaša krv neće biti uzeta za transfuzijsko liječenje. Isto vrijedi za krvnu plazmu, organe, tjelesno tkivo i spermu.

HUHIV

Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa
Maksimirска 51a, 10 000 Zagreb
T/F: 01/ 46 66 655
M: 091/ 33 77 113
E: info@huhiv.hr, huhiv@huhiv.hr

Kako živjeti s...



HUHIV SOS telefon

T: 0800 448 767

HUHIV

HRVATSKA UDRUGA ZA BORBU PROTIV HIV-a
I VIRUSNOG HEPATITISA

...hepatitisom B