



Zo voorkom je een hepatitisbesmetting

Wie vaak verre reizen maakt, laat zich regelmatig inenten voor hepatitis. De infectieziekte ligt op de loer in (sub)tropische regio's zoals Azië, Afrika en Midden- of Zuid-Amerika. Maar ook in vakantielanden zoals Turkije, Egypte en Marokko loop je kans op [hepatitis](#) door slechte hygiënische omstandigheden. Hoe herken je hepatitis?

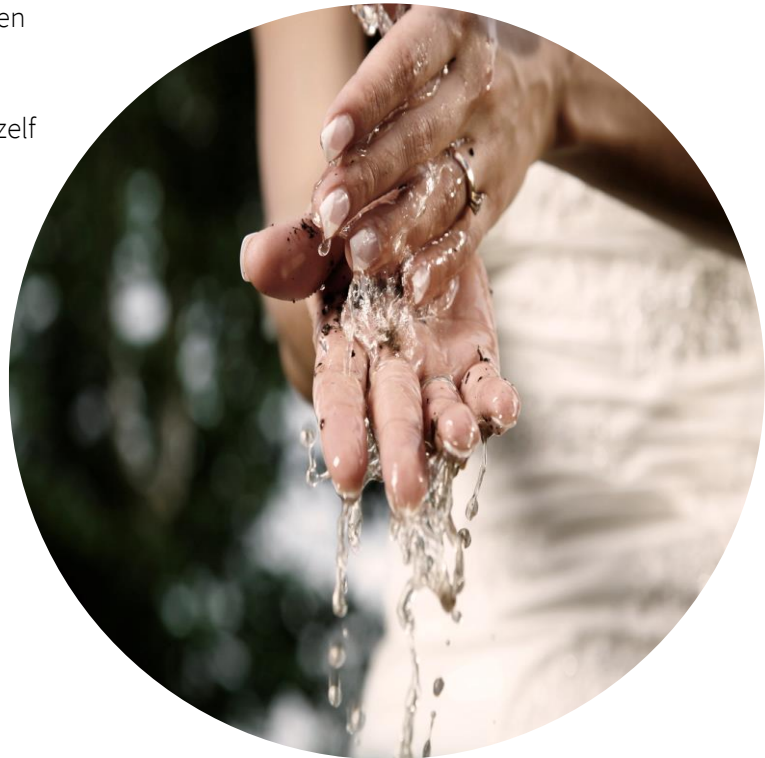
Hepatitis A, B, C, D en E

Eén op de twintig mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een vorm van hepatitis. Meestal is een virus de oorzaak. Hepatitis is een ontsteking van de lever. Hepatitis A komt het meeste voor en geneest vanzelf, hepatitis B en C kunnen chronisch worden. Bij hepatitis D gaat het om een acute vorm en hepatitis E komt vaak voor bij mensen met een verminderde weerstand, bijvoorbeeld na een transplantatie of chemokuur.

Het virus is vooral in de beginfase erg besmettelijk. Je hoeft zelf niet per se klachten te hebben om anderen te kunnen besmetten. Verspreiding vindt plaats via ontlasting.

Symptomen kunnen zijn:

- Misselijkheid
- Moeheid
- Weinig zin in eten
- Koorts
- Een gevoel van griep
- Pijn boven in de buik, aan de rechterkant
- Jeuk



Tips en adviezen

In Nederland komt hepatitis A nauwelijks voor. Ga je naar het buitenland? Met deze adviezen kun je de kans op een infectie verkleinen:

- ✓ Laat je voor de zekerheid vaccineren bij de GGD als je naar een land gaat met minder goede hygiënische omstandigheden.
- ✓ Was je handen met zeep na ieder toiletbezoek, voor het bereiden van het eten en voordat je de maaltijd opeet.
- ✓ In niet-westerse landen is de kans op besmetting via voedsel en drinkwater groter. Drink water uit flessen en eet alleen gekookt en goed doorbakken voedsel en geschild fruit. Wees alert bij salades, rauwkost en ijsklontjes.