

Hepatit B, patientinformation och förhållningsregler

Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

Varför har du fått denna information?

Ett blodprov har visat att du har hepatit B. Det här bladet innehåller information om hepatit B och vad du som har hepatit B behöver tänka på.

Vad är hepatit B?

Hepatit B är ett virus som finns i levern, i blodet och i en del kroppsvätskor (t.ex. sperma). Man kan ha hepatit B lång tid utan att man märker det. Även om man inte har symtom kan hepatit B vara mycket smittsamt. Efter många år med infektionen kan man få problem med levern.

Hur får man hepatit B?

Det är många som har hepatit B. Cirka 250 miljoner människor i världen har hepatit B enligt Världshälsoorganisationen/WHO:s siffror för 2017. De flesta har fått smittan ifrån sin mamma när de föddes.

Hepatit B smittar också när man har sex utan kondom. Alla typer av samlag: anala, vaginala/slidsamlag eller munsex utan kondom kan överföra hepatit B-viruset.

Hepatit B kan också spridas med blod, om man får blod med hepatit B-viruset in i sitt blod, på en slemhinna, t.ex. öga, näsa eller mun, eller i ett öppet sår. Det kan även ske när en person delar injektionssprutor, blandningskopp eller andra tillbehör.

Hepatit B smittar INTE när man umgås socialt med sina vänner, t.ex. genom kramar och pussar eller delade glas/tallrikar/bestick. Det smittar inte heller om blod kommer på hel hud eller genom att använda samma toalett.

Vad ska jag tänka på för att inte smitta andra?

Du måste följa de **förhållningsregler** som din läkare ger dig:

- Du måste komma på återbesök när din läkare kallar dig till det.
- Du måste berätta för den person du ska ha sex med att du har hepatit B.
- Du måste använda skydd/kondom vid sex om din partner inte är immun, det vill säga har haft hepatit B eller är vaccinerad mot hepatit B.
- Du måste berätta att du har en "blodsmitta" när du söker tandvård eller sjukvård där personal kan komma i kontakt med ditt blod vid t.ex. provtagning eller kirurgi/operation.
- Du måste också berätta att du har en "blodsmitta" om du vill tatuera dig, pierca dig, ta håll i öronen eller få annan behandling där det kan bli en hudblödning.
- Dela inte rakhyvel eller tandborste med någon annan.
- Om någon får ditt blod i hudsår, ögon, näsa eller mun måste du berätta att blodet är smittsamt med hepatit B. Uppmana personen att omgående skölja med vatten och att han/hon snarast ska kontakta sin vård-/hälsocentral, närmaste infektionsklinik eller 1177/Vårdguiden för att snabbt få gratis vaccination mot hepatit B.
- Om du använder sprutor eller nålar får du inte dela dem med andra. Du får inte heller använda gemensam blandningskopp och andra tillbehör.
- Du får inte lämna blod eller donera sperma eller ägg
- Donation av organ eller vävnad för transplantation kan vara möjligt i utvalda fall
- Berätta för din läkare om du har en sexpartner eller familjemedlem som kan behöva vaccination mot hepatit B.

Det finns också **hygienråd** som är bra att följa för att inte smitta andra:

- Var noga med att ha plåster/förband på alla sår.
- Om någon hjälper dig med såromläggning ska hen använda plasthandskar.
- Förpacka nedblodat material noga innan det kastas.
- Om du fått blod på kläderna kan de tvättas i tvättmaskin.
- Blodfläckar på t.ex. golv torkas bort med t.ex. papper som slängs. Tvätta sedan noga med vatten och rengöringsmedel.

Vad ska jag tänka på innan jag har sex med en partner?

Du måste berätta för din partner att du har hepatit B. Du måste också använda kondom om din partner inte är immun (det vill säga har haft hepatit B eller är vaccinerad mot hepatit B).

Det bästa är om du tar med dig din partner till din läkare/mottagning så att din partner kan få gratis hepatit B-vaccination innan ni har sex.

Om du har utsatt någon för risk att smittas, t.ex. genom att ha sex utan kondom med en ovaccinerad person, kan personen också hepatit B-vaccineras gratis i efterhand för att minska risken för att smittas. Vaccinet har bäst effekt om det kan ges inom två dagar.

Hur ofta behöver jag gå på kontroller hos min läkare?

Det är din läkare som bestämmer hur ofta du behöver komma på återbesök. Ofta är det en gång per år, men ibland behövs det tätare besök.

Är det farligt att ha hepatit B?

De flesta som har hepatit B får aldrig problem med levern, men en del kan få det efter många års infektion. De som får problem kan i värsta fall få skrumplever eller levercancer.

När du träffar din läkare regelbundet kommer doktorn att kontrollera hur din lever mår, och se till att du får behandling om du behöver det.

Finns det behandling mot hepatit B?

Om det behövs får man behandling. De flesta behöver ingen behandling. Din läkare kan berätta om det är aktuellt för dig.

Behandlingen kan oftast inte bota/ta bort infektionen men kan minska risken för leverproblem

Kan jag bli förälder?

Ja! Det är viktigt att din sex-partner är immun (t.ex. efter vaccination) mot hepatit B innan ni försöker skaffa barn.

Om du blir gravid finns det sätt att hindra hepatit B-viruset från att föras över till barnet. Du kan ibland få hepatit B-behandling under slutet av graviditeten. Barnet kommer att få hepatit B-vaccin direkt när det fötts, och sedan ytterligare vaccindoser vid flera tillfällen under sitt första år. På detta sätt är risken att barnet ska smittas mycket låg. Följs detta vaccinationsschema kan barnet ammas som vanligt.

Kan jag ha vilket jobb eller vilka fritidsaktiviteter som helst?

Man brukar kunna ha vilket jobb som helst när man har hepatit B. Om det du gör på jobbet kan innebära risk för att du sticker dig själv och blodet kommer på någon annan – ta upp detta med din läkare. Samma sak gäller om du är osäker på om du kan utbilda dig till ett speciellt yrke. Du behöver inte berätta för din arbetsgivare att du har hepatit B.

Om du vill vara med i en sport där man ibland blöder – prata med din läkare. Din läkare kan avgöra om det är okej att du är med.

Hepatit B finns i smittskyddslagen – vad betyder det?

Smittskyddslagen är till för att minska risken för att vissa infektioner, t.ex. hepatit B, ska spridas till fler personer.

Du som har hepatit B har rätt till gratis vård och behandling som gäller hepatit B.

Du måste följa de förhållningsregler som din läkare ger dig. Du måste också hjälpa till med smittspårning.

Om du har fått en förhållningsregel som du tycker är fel, kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region/ditt landsting. Innan en sådan prövning är klar måste du följa de regler som du fått.

Smittspårning – vad betyder det?

Det är mycket viktigt att hitta andra som har hepatit B, för att de också ska kunna få sin lever kontrollerad och för att infektionen inte ska spridas till andra. Om du har hepatit B måste du därför berätta för din läkare vem eller vilka du har haft sex med, eller på annat sätt utsatt för smittrisk (t.ex. delat sprutor eller nålar med) så att de får veta att de måste testa sig för hepatit B. Det du berättar är hemligt (sekretessbelagt) och de personer som du berättar om kommer inte att få reda på vem du är. Din läkare kommer också att se till att din familj och dina syskon blir provtagna för hepatit B om de finns i Sverige.

Vill du veta mer?

Mer information om hepatit B finns på
www.1177.se
www.umo.se
www.folkhalsomyndigheten.se