

Hepatitis A

Doelgroep: ouders/verzorgers van schoolkinderen.

Wat is hepatitis A?

Hepatitis A heet ook wel besmettelijke geelzucht. Het is een leverontsteking die wordt veroorzaakt door het hepatitis A virus. In Nederland komt het weinig voor. In landen rondom de Middellandse zee en in (sub)tropische landen komt hepatitis A zeer vaak voor.

Waar en hoe kan je hepatitis A oplopen?

Besmetting kan optreden bij onhygiënisch toiletgebruik en bij voedselbereiding. Het hepatitis A virus zit vooral in de ontlasting van iemand die ermee besmet is. Bij onhygiënisch toiletgebruik kunnen de toiletbril, de spoelknop en andere voorwerpen op het toilet, die aangeraakt worden voordat de handen worden gewassen, besmet raken. Door contact met deze voorwerpen kan het virus op de handen en daarna in de mond terechtkomen.

Op dezelfde wijze kan het virus ook op eetgerei en in het eten terechtkomen. Dit gebeurt vaak in (sub)tropische landen. Door besmet voedsel of drinken te nuttigen kan vervolgens overdracht van het hepatitis A virus plaatsvinden op andere personen.

Voor de volledigheid: besmetting kan ook optreden via seksueel contact.

Wat zijn de ziekteverschijnselen van hepatitis A

Moeheid, misselijkheid en gebrek aan eetlust. De ontlasting kan lichter van kleur worden (stopverfkleur) en de urine kan donker van kleur worden (kleur van sterke thee). Het oogwit en de huid kunnen een gele kleur krijgen. Deze verschijnselen noemt men: geelzucht. Volwassenen hebben meestal meer en ernstiger klachten dan kinderen.

Duur tot verschijnselen

Niet iedereen wordt ziek na besmetting. Kinderen kleiner dan 6 jaar hebben vaak zo weinig ziekteverschijnselen dat ze de ziekte ongemerkt kunnen doormaken. Bij volwassenen treden meestal 2 tot 6 weken na de besmetting ziekteverschijnselen op.

Immuniteit

Mensen die de ziekte (ooit) doorgemaakt hebben zijn blijvend immuun. Ook mensen die de ziekte onopgemerkt hebben doorgemaakt zijn daarna immuun: zij kunnen de ziekte niet meer krijgen.

Welke mensen lopen (extra) risico?

Verhoogd risico op besmetting lopen reizigers van en naar de (sub)tropen. Ook allochtone kinderen lopen tijdens vakantie in hun land van herkomst (van hun ouders) extra risico. In kindercentra, scholen en in instellingen voor verstandelijk gehandicapten, bestaat door minder hygiënisch gedrag meer kans op overdracht van het virus als iemand van de groep besmettelijk is.

Mensen met een bestaande leverziekte en volwassenen lopen meer risico op een ernstig verloop van hepatitis A.

Besmettelijkheid voor anderen

Mensen met een hepatitis A virus infectie zijn een week voordat ze koorts of een gele huid hebben besmettelijk. Ze blijven dit tot een week na het begin van de ziekte. In deze periode bevat de ontlasting de grootste hoeveelheid virus.

Ook personen die de ziekte ongemerkt doormaken zijn besmettelijk voor anderen.

Maatregelen om ziekte te voorkomen

Goede hygiëne is het allerbelangrijkste om besmetting te voorkomen:

- Handen wassen:
 - na gebruik van het toilet of helpen bij toiletbezoek van kinderen
 - na het verschonen van een kind
 - voor het bereiden van voedsel
 - voor het eten.

Leer dit ook aan kinderen. Spoel na het wassen met water en zeep de handen goed af. Droog de handen af aan een schone, droge doek, liefst een papieren handdoek of stevige keukenrol. Om effectief te zijn moet het handen wassen tenminste 15 seconden duren en moeten de handen daarna goed afgedroogd worden.

- Toilet gebruiken / reinigen

Bij voorkeur een eigen toilet voor de zieke.

Maak thuis minimaal eenmaal per dag, maar afhankelijk van de situatie zonodig vaker, het toilet schoon. Het gebruik van gewone schoonmaakmiddelen is voldoende. Werk van schoon (deurklink, kraan, trekker of drukknop) naar minder schoon (toiletbril, toiletpot). Gooi schoonmaakdoekjes die voor het toilet zijn gebruikt na afloop in de was of weg.

Maak daarna droog met een schone, droge doek. Doe de doeken na gebruik in de was (60 graden).

Verschoon regelmatig de handdoek in het toilet, bijvoorbeeld twee maal per week in de thuis situatie, op school liever papieren wegwerphanddoeken gebruiken.

- Douchen en afdrogen
 - Geef ieder een eigen handdoek. Droog van boven naar beneden af (na afdrogen van de billen en het kruis de handdoek niet voor het gezicht en de handen gebruiken). Gebruik elke dag een schone handdoek.
 - Voor washandjes gelden dezelfde adviezen. Gebruik geen sponzen.
 - Hang washandjes en handdoeken na gebruik zó uit dat ze goed kunnen drogen.
- Eten klaarmaken
 - Was de handen voor het bereiden van voedsel en voor het eten. Leer dat ook aan kinderen.
 - Houd rauwe etenswaren en keukengerei dat daarmee in contact is geweest gescheiden van klaargemaakt voedsel. Was de handen na aanraken van rauw vlees.
 - Verhit vlees en ander voedsel door en door.
 - Eet geen rauw vlees of vlees dat niet goed doorgebakken is (barbecue!).
 - Verschoon regelmatig de handdoek en theedoek in de keuken.

Huisarts

Wanneer mensen ziek zijn en verschijnselen van hepatitis A (denken te) hebben, neem dan contact op met de GGD of met de huisarts.

Behandeling en genezing

Hepatitis A geneest binnen enkele weken tot drie maanden zonder medicijnen. De vermoeidheid kan een langere periode aanhouden. Zolang de lever ontstoken is, is het beter geen alcohol te drinken.

Nacontrole

De arts kan vaststellen wanneer de hepatitis A genezen is (lichamelijk- en bloedonderzoek).

Complicaties

Complicaties komen bij kinderen zelden voor, 1-2% van de volwassenen met Hepatitis A zijn zeer ernstig ziek.

Extra maatregelen

Gezinsleden en (tijdelijke) huisgenoten van iemand met hepatitis A lopen ook risico om besmet te raken. Zij kunnen (tijdelijk) beschermd worden door een vaccinatie tegen het hepatitis A virus (er zijn 2 soorten vaccins). Als de patiënt al langer dan twee weken geel is heeft deze inenting voor huisgenoten geen zin meer. De GGD weet precies wie wanneer welk soort vaccinatie nodig heeft.

Kan iemand met hepatitis A naar kindercentrum, school of werk?

- Jonge kinderen

Kinderen met hepatitis A kunnen gewoon naar het dagverblijf of de peuterspeelzaal, zeker als ze verder niet ziek zijn. Thuishouden van het een ziek kind helpt niet om verspreiding van de ziekte tegen te gaan. Een kind met hepatitis A is namelijk al besmettelijk voordat het ziek is. Ook kunnen kinderen het virus onder de leden hebben zonder dat ze ziek zijn. Daarom kunnen andere kinderen allang besmet zijn en heeft thuishouden geen zin. Bovendien is hepatitis A voor kleine kinderen geen ernstige aandoening. Informeer wel de leiding als uw kind hepatitis A heeft, omdat het om een besmettelijke ziekte gaat. De leiding kan dan andere ouders informeren, zodat die alert kunnen zijn op verschijnselen van hepatitis A bij hun kind. De huisarts kan adviseren of de ouders evt. een beschermende vaccinatie moeten krijgen. Een kind dat na de vakantie nog niet naar het dagverblijf is geweest en hepatitis A heeft moet wél thuisblijven tot een week nadat het geel geworden is. In die situatie helpt het wel om de verspreiding tegen te gaan.

- Basisschoolkinderen, jongeren en volwassenen

Kinderen van de basisschoolleeftijd, jongeren én volwassenen met hepatitis A moeten een week thuisblijven nadat ze geel zijn geworden. Omdat bij volwassenen de ziekte langer duurt en meer klachten veroorzaakt dan bij kinderen is het dan wel zinvol om alles te proberen om de verspreiding tegen te gaan.

Wat doet de GGD?

De GGD probeert te achterhalen waar de besmetting heeft plaatsgevonden en te adviseren omtrent maatregelen om zo te voorkomen dat meer mensen ziek worden.

Verdere vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de **GGD: 088-2299222** afdeling jeugdgezondheidszorg of afdeling infectieziekten.