

## Sve što trebate znati o virusnom hepatitisu - prenošenje, simptomi, liječenje...

*Možda ste dosad već čuli za hepatitis (manje-više). Vjerojatno još i manje za virusni hepatitis. Da sam sad spomenula HIV vjerojatno biste odjednom obratili punu pozornost na ovaj tekst i znali biste bar nešto o njemu. Zato jer HIV nekako i dalje održava imidž kao iznimno opasan i zarazan iako to već odavno nije niti blizu istine. Ali nećemo sad o HIV-u - za to pričekajte Svjetski Dan AIDS-a. Zna li da u Hrvatskoj trenutno s HIV-om živi samo oko 1.500 osoba, a procjenjuje se da oko 25.000 osoba živi s kroničnim hepatitisom B te oko 40.000 osoba s kroničnim hepatitisom C? (iako za hepatitis B postoji cjepivo, a hepatitis C potpuno je izlječiv). Pa sad zaključite koji je zarazniji*

Svjetski dan hepatitisa obilježava se na dan rođenja Barucha S. Blumberga, američkog znanstvenika zaslužnog za otkrivanje virusa hepatitisa B (HBV) i razvoj cjepiva protiv ovog virusa, za što je 1976. godine primio Nobelovu nagradu. Svake se godine obilježava Svjetski dan hepatitisa s ciljem podizanja svijesti javnosti o važnosti prevencije, ranog otkrivanja i liječenja virusnih hepatitisa. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) uvrstila je ovu inicijativu među četiri kampanje za pojedinačne zarazne bolesti.

Virusni hepatitis tiha je i često zanemarena infekcija. Možete ga imati desetljećima bez ikakvih simptoma. Procjenjuje se da gotovo 300 milijuna ljudi širom svijeta živi s virusnim hepatitisom, a da toga uopće nisu svjesni kao i mnogo osoba u Hrvatskoj.

### **Koliko je hepatitis opasan?**

Virusni hepatitisi, s posebnim naglaskom na virusni hepatitis B (HBV) i hepatitis C (HCV), još uvijek predstavljaju globalni javnozdravstveni izazov. S virusnim hepatitisom žive stotine milijuna ljudi diljem svijeta. Ako se ne liječi, virusni hepatitis može uzrokovati oštećenja i zatajenje jetre. Kronični hepatitisi B i C glavni su uzrok razvoja ciroze i raka jetre te najčešći razlog za transplantaciju jetre u Europi. Komplikacije virusnih hepatitisa B i C godišnje uzrokuju 1,34 milijuna smrtnih slučajeva.

## **Što je to hepatitis?**

Hepatitis je naziv za upalu jetre koja može biti uzrokovana različitim čimbenicima, uključujući virusnu infekciju, pretjeranu konzumaciju alkohola, reakciju imunološkog sustava, nuspojave različitih lijekova i kemikalija, nakupljanje masti u jetri. Jetra je sposobna sama obnoviti velike dijelove svojeg oštećenog tkiva no u tome je ograničena, a dugotrajna upala koja dovodi do oštećivanja može dovesti do stvaranja trajnih ožiljaka. Jetra je otporna i sposobna funkcionirati čak i kada je veći njen dio oštećen, što znači da se simptomi bolesti ne moraju pojaviti odmah, već nakon nekog vremena. Sama jetra nema živčana vlakna za prijenos boli, što je još jedan od razloga zašto je ova infekcija često neprepoznata na vrijeme.

## **Virusni hepatitis A-E**

Virusni hepatitisi skupina su zaraznih bolesti koje zahvaćaju jetreno tkivo, a uzrokuju ih virusi hepatitisa A, B, C, D i E koji mogu prouzročiti akutnu ili kroničnu bolest. Akutni hepatitis – iznenadna upala jetre, može biti teška, ali traje kraće vremensko razdoblje dok je kronični hepatitis stanje trajne upale jetre (duže od šest mjeseci). Virusni hepatitisi razlikuju se prema načinu prijenosa, načinu na koji oštećuju jetru i utjecaju na organizam. Rasprostranjeni su po cijelom svijetu, uz različitu učestalost, pri čemu tipovi A, B i C čine 95% slučajeva.

## **Kako se virusni hepatitis prenosi?**

Virusi hepatitisa A i E prenose se prvenstveno feko-oralnim putem, kontaminiranom hranom i vodom te su najčešći u zemljama niskog higijenskog standarda. Hepatitis A, koji se naziva još i „zarazna žutica“ tj. bolest „prljavih ruku“, uzrokuje akutnu, prolaznu bolest, i u Hrvatskoj se pojavljuje samo sporadično, dok ostali oblici mogu uzrokovati i kroničnu bolest jetre. Bitno je skrenuti pažnju na virusne hepatitise B i C, koji se prenose putem zaražene krvi i tjelesnih tekućina, a često imaju blage ili čak nikakve simptome. No, prelaskom u neprepoznatu kroničnu bolest, kod dijela bolesnika mogu uzrokovati cirozu i rak jetre. Hepatitisi B i C javljaju se u svim dijelovima svijeta, a njihova učestalost uvelike varira od jedne zemljopisne regije do druge. Virusni hepatitis B prenosi se izravnim kontaktom nezaražene osobe sa

zaraženom krvlju te sjemenom i vaginalnom tekućinom. Virusni hepatitis C prenosi se izravnim kontaktom nezaražene osobe sa zaraženom krvlju.

### **Kako se virusni hepatitisi B i C ne prenose?**

Virusni hepatitis ne prenosi se društvenim kontaktima (grljenjem, rukovanjem, držanjem za ruke, ljubljenjem), hranom i pićem (dijeljenjem pribora za jelo, hrane ili pića), kašljanjem ili kihanjem. Hepatitisi B ili C ne prenose se ubodom komaraca ili drugih insekata.

### **Koliko su virusni hepatitisi aktivni izvan tijela?**

Virusni hepatitisi B i C izvan ljudskog tijela mogu biti zarazni od nekoliko dana pa do nekoliko tjedana, međutim, o uvjetima u okolišu ovisi koliko dugo će to doista biti u nekoj konkretnoj situaciji.

### **Koji su simptomi virusnog hepatitisa?**

Većina oboljelih nema izražene simptome tijekom akutne faze, međutim, simptomi mogu varirati od žutice, tamne boje mokraće, izrazitog umora, mučnine, povraćanja do bolova u trbuhu.

### **Jesu li virusni hepatitisi prenosivi spolnim putem?**

Prijenos hepatitisa B spolnim putem među najčešćim je načinima prijenosa – hepatitis B klasificiran je kao spolno prenosiva bolest (SPB) i prenosi se sjemenom i vaginalnom tekućinom. Do povećane mogućnosti za zarazu dolazi u slučaju otvorenih rana u genitalnom području obaju partnera tijekom spolnog odnosa. Rizik se povećava i kod nezaštićenog analnog odnosa, pogotovo ako imate oslabljeni imunitet ili neku drugu SPB koja oštećuje sluznicu i uzrokuje ranice. Hepatitis C nije klasificiran kao SPB jer se primarno prenosi krvlju. Rizik od prijenosa hepatitisa C spolnim putem je nizak, a povećava se u slučaju većeg broja spolnih partnera, prisutnosti spolno prenosivih infekcija koje mogu oštetiti sluznicu, grubljih odnosa koji uključuju veću mogućnost mikro-krvarenja te u slučaju infekcije HIV-om.

### **Kako se liječi virusni hepatitis?**

Nema specifičnog liječenja za akutni hepatitis B pa je skrb uglavnom usmjerena na simptomatsko liječenje. Za liječenje kroničnog hepatitisa B dostupni su antivirusni lijekovi koji mogu usporiti razvoj ciroze i spriječiti pojavu raka jetre. U većine ljudi liječenje ne dovodi do izlječenja infekcije hepatitisom B nego do suzbijanja replikacije virusa te je ono obično dugotrajno. Kronični hepatitis C izlječiv je te se u novije vrijeme i u Hrvatskoj liječi novim generacijama lijekova koji se lakše podnose i koji su jako učinkoviti. No, treba prepoznati infekciju da biste se počeli liječiti.

## **Cijepljenje protiv virusnih hepatitisa**

Cijepljenje je glavni i najbolji način zaštite od infekcije hepatitisom B. Cjepivo koje se koristi sigurno je i učinkovito za djecu i odrasle, pruža visoku razinu zaštite i većina zemalja u Europi uvela je univerzalne programe cijepljenja koji su ključni za uspješno suzbijanje infekcije. Cjepivo je u RH uvedeno od 2007. g. kao dio obveznog programa cijepljenja u dojenačkoj dobi, a od 1999. uvršteno je u kalendar cijepljenja djece u 6. razredu osnovne škole. Cijepljenje je obvezno i za druge osobe koje profesionalno mogu biti izložene infekciji kao što su zdravstveni djelatnici, a cijepi se i pacijenti na dijalizi, partneri oboljelih itd. Za učinkovitu zaštitu potrebne su 3 doze cjepiva nakon čega se zaštita postiže kod preko 95% cijepljenih. Cijepljenje je značajno pridonijelo suzbijanju ove infekcije u RH i zahvaljujući njemu bilježimo pad broja novih infekcija. Mlađe generacije su cijepjene i zaštićene, no među starijima koji nisu obuhvaćeni cijepljenjem i dalje ima puno neprepoznatih infekcija HBV-om. Ne postoji cjepivo za hepatitis C.

## **Kako se još možete zaštititi od virusnih hepatitisa?**

Osim navedenih metoda, najbolje Vas od virusnog hepatitisa može zaštititi upotreba [kondoma](#) pri svakom spolnom odnosu. Više informacija potražite u aplikaciji [Spolno zdravlje](#).

## **Aktivnosti prevencije virusnih hepatitisa**

Korištenjem modernih tehnologija koje su široko dostupne educirali smo i nastavljamo educirati građane s ciljem poboljšanja informiranosti i zaštite od infekcija virusima hepatitisa, uključujući i populacije u većem riziku od izloženosti. [Mobilna aplikacija Sve o hepatitisu](#) sadržava informacije koje je važno znati o hepatitisu i njegovom utjecaju na jetru, vrstama hepatitisa, rizicima, načinima zaštite te preporuke za testiranje i mogućnosti testiranja diljem Hrvatske. Osim informativnog dijela, aplikacija nudi i interaktivni [kalkulator rizika](#) s ciljem prepoznavanja rizične izloženosti hepatitisima B i C uz savjete i preporuke za testiranje, mogućnost direktnog kontakta sa stručnjacima koji će odgovarati na pitanja korisnika te interaktivni podsjetnik kao jednostavan način planiranja redovitog uzimanja lijekova ili drugih zadataka koji su

korisniku važni. Aplikacija je besplatna i dostupna za preuzimanje na store-ovima.

Možda ste dosad mislili da se na osobi koja ima virusni hepatitis to može vidjeti ili da to možete znati po ponašanju osobe, ali to nikome ne piše na čelu niti se može prepoznati kroz ponašanje. Zapravo nema načina da saznate status druge osobe dok se ne ode testirati. I ne možete sa sigurnošću znati jeste li se Vi tijekom života zarazili dok se ne testirate. Ako sumnjate na izloženost virusu svakako se obratite stručnjaku i nemojte sami postavljati dijagnozu.

Informirajte se, koristite kondome, redovito idite na kontrole kod liječnika i obratite se stručnjacima za podršku i pomoć. Nemojte biti uvjereni da baš Vi niste u riziku i da će virusni hepatitis ili druge SPB baš Vas zaobići. Ako ste prepoznali neke svoje rizike ili simptome u ovom tekstu ili imate pitanja o virusnom hepatitisu obratite nam se putem aplikacije [Sve o hepatitisu](#) ili [Spolno zdravlje](#) te putem ostalih kanala udruge [HUHIV](#). Pitajte, provjerite, testirajte se i liječite se na vrijeme. Brinite o svom zdravlju.

**Piše: Maja Erceg, mag. psih., HUHIV**

**Web stranica: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)**

**Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>**