Hepatit B

Varför har jag fått den här informationen?
Ett blodprov har visat att du har hepatit B. Det här bladet innehåller information om hepatit B och vad du behöver göra för att inte smitta andra.

Vad är hepatit B?
Hepatit B är ett virus som finns i levern, i blodet och i en del kroppsvätskor (till exempel 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.

De flesta som har hepatit B behöver ingen behandling och får aldrig problem med levern, men en del kan få symtom efter många års infektion. De som får problem kan i värsta fall få skrumplever eller levercancer. Därför är det mycket viktigt att du går på regelbundna kontroller. Även om du inte behöver behandling nu kanske du behöver det senare.

Hur smittar hepatit B?
De flesta har fått smittan från sin mamma i samband med födseln. Hepatit B smittar också när man har sex utan kondom, antingen slidsamlag, analsamlag eller munsex.

Blod med hepatit B är mycket smittsamt och smittan kan föras över från person till person vid nålstick eller om man använder samma injektionsverktyg.

Risk för smitta finns om blod med hepatit B kommer i kontakt med slemhinnor i öga, näsa, mun eller sår.

Smitta via blodtransfusion i Sverige är mycket ovanligt.

När smittar inte hepatit B?
Hepatit B smittar inte via kramar, pussar eller smekningar. Tårar, saliv, urin, avföring, kräkning och snuva som inte är blodtillblandat smittar inte. Blod på oskadad hud är ingen smittrisk.

Kan jag bli av med hepatit B?
Hepatit B kan ibland läka ut av sig självt. Behandling botar oftast inte infektionen, men minskar risken för skador på levern och minskar risken att smitta andra.

Vad ska jag tänka på för att inte smitta andra?
Hepatit B är en allmänfarlig sjukdom enligt smittskyddslagen. Du måste därför följa vissa regler som din läkare ger dig, så kallade förhållningsregler. Vårdnadshavare ansvarar för att barn följer förhållningsreglerna.

Förhållningsregler
- Du måste ha regelbunden kontakt med behandlande läkare.
- Du måste informera den du har sex med att du har hepatit B.
- När du har sex måste du använda kondom 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, till exempel vid provtagning eller kirurgi/operation. Du måste också berätta att du har en

blodsmitta om du vill tatuera dig, pierca dig, ta hål i öronen eller få annan behandling där det kan bli en hudblödning.
- Dela inte skärande hygienartiklar, till exempel rakhyvel, med någon annan. Dela inte tandborste med någon annan. Vid skada, ta hand om blod och nedblodat föremål på ett säkert sätt.
- Om du använder sprutor eller annan stickande utrustning för medicinskt bruk får du inte låta andra använda dessa. Injektionsutrustning ska förvaras och slängas så att de inte utgör smittrisk för andra.
- Om du använder sprutor eller kanyler för att injicera droger eller liknande får du inte låna ut eller dela dessa med andra. Du får inte heller använda gemensam blandningskopp och andra tillbehör och injektionsutrustning ska förvaras och slängas så att de inte utgör smittrisk för andra.
- Du ska inte donera blod, organ eller vävnad.

Hur länge gäller förhållningsreglerna?
Förhållningsreglerna gäller tills vidare eller tills din läkare meddelar att du är smittfri.

Tycker du att de förhållningsregler du fått är fel?
Du kan begära att smittskyddsläkaren i din region prövar beslutet om förhållningsregler. Du kontaktar då smittskyddsläkaren i din region.

Kontaktuppgifter till smittskyddsläkare | Smittskyddsläkarföreningen (slf.se)

Du kan också komma i kontakt med smittskyddsläkaren genom att ringa sjukvårdens växel i din region.

Innan en sådan prövning är klar måste du följa de regler du har fått.

För att skydda andra mot smitta är du dessutom skyldig att göra följande:
- Berätta för din läkare om du har en sexpartner eller familjemedlem som kan behöva vaccination mot hepatit B.
- Informera om att du har hepatit B om du har utsatt någon för risk att smittas. Personen kan få gratis vaccin mot hepatit B i efterhand för att minska risken för att smittas. Vaccinet har bäst effekt om det kan ges inom två dagar.
- Om någon får ditt blod i sår, ögon, näsa eller mun måste du berätta att blodet är smittsamt med hepatit B. Uppmana personen att omgående skölja med vatten. Hen ska snarast kontakta sin vård-/hälsocentral, närmaste infektionsklinik eller 1177 Vårdguiden för att snabbt få gratis vaccination mot hepatit B.
- 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 ytor torkas bort med till exempel papper som slängs i vanliga sopor. Tvätta sedan noga med vatten och rengöringsmedel.

Graviditet och amning
Hepatit B är inget hinder för att få barn eller bli förälder. Men det är viktigt att din sexpartner är immun (till exempel 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.

Om barnet får vaccinationerna som planerat kan barnet ammas som vanligt.

Arbete, skola och fritidsaktiviteter

Man brukar kunna ha vilket arbete som helst, men prata med din läkare om det du gör på arbetet kan innebära risk att du sticker dig själv och blodet kommer på någon annan. Samma sak gäller om du är osäker på om du kan utbilda dig till ett speciellt yrke.

Du behöver normalt inte berätta för din arbetsgivare att du har hepatit B.

Prata med din läkare om du vill vara med i en sport där det finns risk att du ibland blöder. Din läkare kan avgöra om det går bra att du är med.

Vårdnadshavare bör informera behandlande läkare i god tid innan barnet ska börja i förskola.

Smittspårning

Enligt smittskyddslagen måste du medverka i smittspårning. Det innebär att du måste ge information till vårdpersonal så att de kan ta reda på när, var och hur du kan ha smittats och om du kan ha smittat andra.

Det du berättar är sekretessbelagt (hemligt) och de personer som du berättar om kommer inte att få reda på vem du är.

Mer information

Hepatit B | 1177 (1177.se)