



## Chroń się przed wirusowym zapaleniem wątroby

Z okazji Światowego Dnia Wirusowego Zapalenia Wątroby, groźnej choroby zakaźnej, podpowiadamy, jak się przed nią zabezpieczyć

Istnieje 5 głównych szczepów wirusa zapalenia wątroby (wzw) – HAV, HBV, HCV, HDV i HEV.

### Jak dochodzi do zakażenia

Do zakażenia wirusem HAV, HDV i HEV dochodzi przez:

- spożycie skażonej żywności
- wypicie skażonej wody
- bezpośredni kontakt z osobą zakażoną.

Możesz ochronić się przed nim, dbając o higienę.

Do zakażenia wirusem HBV i HCV dochodzi w wyniku kontaktu z zakażoną krwią podczas:

- zabiegów pozamedycznych i medycznych, w których dochodzi do przerwania ciągłości tkanek
- kontaktów seksualnych
- przeniesienia wirusów z zakażonej matki na dziecko podczas ciąży i porodu.

**Wirusowe zapalenia wątroby typu B i C zwiększają ryzyko rozwoju raka wątrobowokomórkowego. Przez wiele lat mogą przebiegać bezobjawowo lub skąpoobjawowo, co utrudnia ich rozpoznanie – tymczasem wirusy stopniowo uszkadzają wątrobę.**

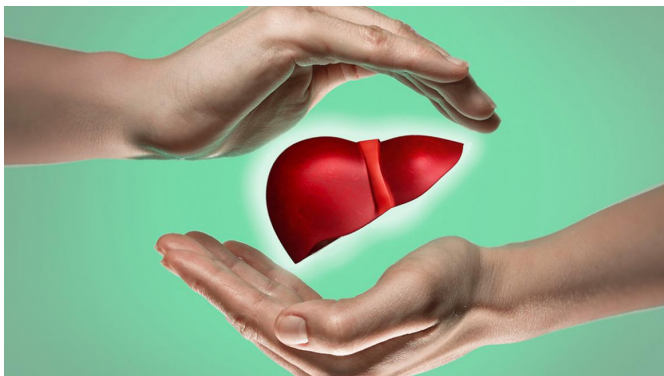
### Jak chronić się przed wzw typu B i C

Przestrzegaj 5 zasad:

1. **Zaszczep się przeciwko wirusowi HBV.** Szczepionka to najlepsza forma ochrony przed wzw typu B. Wykonuje się ją bezpłatnie u noworodków oraz osób dorosłych, które nie były wcześniej zaszczepione, a są narażone w sposób szczególny. Nie istnieje natomiast szczepionka przeciwko wirusowi HCV.
2. **Testuj się – wykonuj badania przesiewowe.** Badania w kierunku wczesnego wykrycia zakażeń wirusem HBV i HCV są dostępne bezpłatnie w ramach pilotażowego programu profilaktyki nowotworów wątroby.
3. **Lecz się – gdy wykryto u Ciebie zakażenie.** Skuteczne terapie mogą wyeliminować wirusa HCV z organizmu, zanim zniszczy on wątrobę i pogorszy komfort życia. Całkowite usunięcie z organizmu wirusa HBV jest co prawda niemożliwe, leczenie jednak hamuje postęp włóknienia wątroby oraz redukuje ryzyko wystąpienia raka wątrobowokomórkowego.
4. **Zapobiegaj zakażeniom.** Do zakażenia może dojść w wyniku przerwania ciągłości tkanek i kontaktu z zakażoną krwią. Przerwanie ciągłości tkanki ma miejsce np. podczas skaleczenia, nacięcia lub nakłucia skóry czy robienia zastrzyku. Wirusy HBV i HCV znajdują się nie tylko w świeżej krwi osoby zakażonej, lecz także w śladowych ilościach krwi pozostawionej na używanych wcześniej narzędziach. Mogą być np. w zaschniętej krwi na cążkach do skórek, niekoniernie widocznej gołym okiem.
5. **Zmień styl życia na prozdrowotny.** Racjonalne odżywianie pomaga zachować wątrobę w dobrej kondycji. Nie ma jednej, uniwersalnej diety wątrobowej, gdyż w zależności od stanu zdrowia pacjenta, w tym stopnia uszkodzenia wątroby czy chorób współistniejących, dietę ustala się indywidualnie.

Poszerz swoją wiedzę o wzw, oglądając filmy na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego. [🔗](#)

**Przeczytaj także**



### Zadbaj o wątrobę

Co szkodzi wątrobie? Jak ją chronić, by służyła nam jak najdłużej? Dowiesz się dzięki kampanii „Listy od W.”



### WZW czyli choroba brudnych rąk

Mycie rąk to prosta czynność profilaktyczna, która chroni przed wieloma chorobami, także przed żółtaczką pokarmową



### Myj ręce! Unikniesz wielu chorób

Codziennie dotykamy rękoma wielu rzeczy, na których żyją drobnoustroje. W efekcie przenosimy je na siebie i zarażamy się wieloma groźnymi chorobami. Zapobiega temu dbanie o higienę