pacjent.gov.pl

Chroń się przed wirusowym zapaleniem wątroby

Data aktualizacji
2026-05-21

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:

- **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.
- **Testuj się – wykonuj badania** w kierunku wczesnego wykrycia zakażeń wirusem HBV i HCV.
- **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.
- **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, niekoniecznie widocznej gołym okiem.

- **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

/aktualnosc/choroba-brudnych-rak

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