

Hepatitis D

Das sollten
Sie wissen

Hepatitis D – Fakten zur Leber

Wo befindet sich die Leber?



Die Leber befindet sich rechts oben im Bauch (Abdomen) unterhalb der Rippen. Jeder Mensch besitzt nur diese eine Leber.

Wie gross ist die Leber?



Sie ist das grösste Organ im Körper und wiegt etwa 1.5 Kilogramm (etwa so gross wie eine Ananas).

Weshalb ist die Leber so wichtig?



Die Leber hat viele verschiedene Aufgaben – nachfolgend sind nur einige der wichtigsten aufgelistet.



Bekämpfung von Infektionen, indem sie dabei hilft, Bakterien abzutöten.



Unterstützung bei der Blutgerinnung. Sie produziert chemische Substanzen, die bei der Heilung von Verletzungen oder Schnittwunden helfen.



Verdauung von Fetten. Sie produziert Galle, eine gelbgrüne Flüssigkeit, die bei der Fettverdauung im Darm hilft.



Speicherung wichtiger chemischer Substanzen wie Eisen, Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper benötigt, um gesund zu bleiben.



Energiespeicherung. Zucker wird als Energiequelle in der Leber als Glykogen gespeichert, um den Körper im Bedarfsfall zu versorgen.

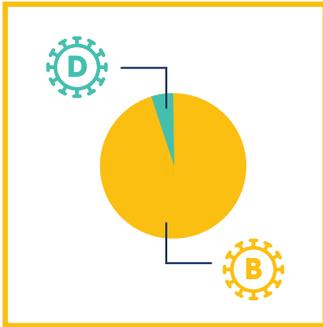


Reinigung des Blutes. Sie filtert Giftstoffe und Drogen (einschliesslich Alkohol und Koffein) aus dem Blut und baut sie ab, sodass sie nicht mehr schädlich für den Menschen sind.

Hepatitis D – Wie verbreitet ist die Infektion?

- ▶ Den meisten an Hepatitis erkrankten Menschen ist nicht bewusst, dass sie infiziert sind, denn ohne eine ordnungsgemäße ärztliche Untersuchung lässt sich die Erkrankung schwer erkennen.

Hepatitis B ist die weltweit häufigste Form von Hepatitis-Infektionen. Es besteht ein **3-mal höheres** Risiko für eine Lebererkrankung und Leberkrebs bei Menschen, die sowohl eine Hepatitis-B- als auch eine Hepatitis-D-Infektion haben.



Fünf von 100 Personen mit einer Hepatitis-B-Infektion sind auch mit dem Hepatitis Delta (D)-Virus infiziert.



Eine von 5 Personen mit einer chronischen Hepatitis-D/B-Infektion stirbt infolge der Komplikationen der Erkrankung.



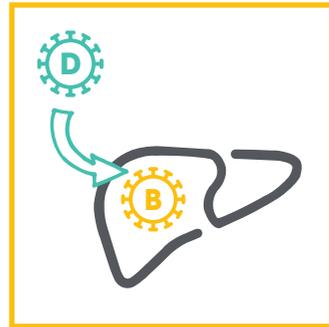
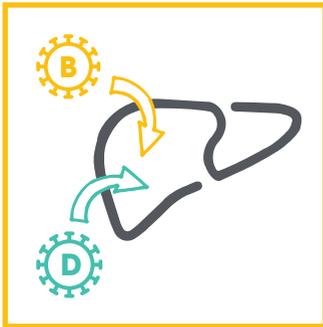
Es steht kein HDV-Impfstoff zur Verfügung, jedoch verhindert eine HBV-Impfung bei Menschen ohne bereits bestehende HBV-Infektion eine HDV-Infektion.

Hepatitis D – Wie entsteht die Infektion?

- Das Hepatitis-B-Virus wird benötigt, damit das Hepatitis-D-Virus die Leberzellen infizieren kann.

Das Hepatitis-D-Virus ist einzigartig, da es die zugrunde liegenden Mechanismen des Hepatitis-B-Virus nutzt, um seine eigene äussere Hülle herzustellen, damit es Leberzellen infizieren kann. Aus diesem Grund wird das Hepatitis-B-Virus als Helfer-virus und das Hepatitis-D-Virus als Satellitenvirus bezeichnet.

Menschen können sich auf zwei unterschiedliche Wege mit Hepatitis D infizieren: durch eine Koinfektion sowie durch eine Superinfektion.



Bei einer **Koinfektion** infizieren sich die Betroffenen **gleichzeitig** mit dem Hepatitis-D- und dem Hepatitis-B-Virus. Es erholen sich zwar die meisten Menschen von den schweren, akuten Symptomen einer Koinfektion und beide Virusinfektionen klingen wieder vollständig ab. Allerdings entwickeln ungefähr 5 von 100 Personen mit einer Koinfektion chronische Infektionen, die nicht vollständig abklingen.

Eine **Superinfektion** liegt vor, wenn sich Personen mit einer bestehenden **chronischen Hepatitis-B-Infektion** zusätzlich **mit dem Hepatitis-D-Virus infizieren**. Die Symptome einer solchen Superinfektion können akut sein. Eine Superinfektion führt meist dazu, dass eine Person zusätzlich zur chronischen Hepatitis-B-Infektion auch eine chronische Hepatitis-D-Infektion entwickelt.

Hepatitis D – Infektionstypen

- ▶ Eine Hepatitis-D-Virusinfektion kann sich zu einer akuten Infektion entwickeln, die bei bestimmten Patienten zu einer chronischen Infektion fortschreitet.



Bei einer akuten Hepatitis-D-Infektion handelt es sich um eine kurzfristige Infektion. Die Symptome ähneln den Symptomen anderer Hepatitis-Infektionen, können jedoch schwerer ausfallen. **Teilweise kann der menschliche Körper eine akute Hepatitis-D-Infektion selbst bekämpfen** und die Virusinfektion klingt wieder vollständig ab.



Bei einer chronischen Hepatitis-D-Infektion handelt es sich um eine langfristige Infektion. Im Falle einer chronischen Hepatitis-B- und Hepatitis-D-Infektion können schwerwiegende Leberprobleme entstehen, **weil der Körper das Virus nicht selbst bekämpfen kann.** Die chronische Hepatitis-D-Infektion ist die schwerste Form aller Virushepatitiden, die schnell zu Problemen wie schwerer Vernarbung der Leber (Zirrhose), Leberkrebs, Leberversagen und möglicherweise sogar zum Tod führen kann.

Hepatitis D – Anpassungen des Lebensstils

- Falls Sie eine Hepatitis-D-Infektion haben, sollten Sie Ihren Lebensstil anpassen, damit Ihre Leber so gesund wie möglich bleibt.

Alkohol- und Drogenkonsum reduzieren oder ganz einstellen



Der Konsum von Alkohol und Drogen kann **weitere Leberschäden** verursachen.



Um Ihre Leber so gesund wie möglich zu halten, sollten Sie auf den **Konsum von Alkohol und/oder Drogen verzichten oder diesen reduzieren**.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie darauf verzichten möchten, dies Ihnen jedoch schwerfällt.

Ausgewogen und gesund ernähren



Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper bei der Bekämpfung von Infektionen zu unterstützen und Ihre Leber gesund zu halten.



Verzichten Sie auf kohlen-säurehaltige Getränke (z. B. Cola, Limonade und Energydrinks). Diese enthalten viel Zucker.



Versuchen Sie, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Eine übermäßige oder unzureichende Nahrungsaufnahme wirkt sich nachteilig auf Ihre Leber aus.*



Vermeiden Sie fett-, salz- und zuckerhaltige Lebensmittel, da diese Ihre Leber stärker belasten und zu einer Gewichtszunahme führen können.

* Essen Sie für ein gesundes Körpergewicht viel Obst und Gemüse, fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen), Fisch und ballaststoffreiche Vollkornprodukte (z. B. Schwarzbrot, Naturreis und Haferflocken).

Aktiv bleiben

Eine regelmässige leichte körperliche Betätigung hat viele Vorteile:



Sie **schlafen besser**



Ihre **Stimmung verbessert sich**



Sie wahren ein **gesundes Körpergewicht**



Stress wird reduziert



Hilft Ihrem Körper bei der **Bekämpfung von Infektionen**

Was kann ich noch tun, um gesund zu bleiben?



Sie sollten regelmässig für Gesundheitschecks **Ihren Arzt aufsuchen.**



Zögern Sie nicht und **kontaktieren Sie Ihren Arzt**, wenn Sie glauben, dass sich Ihr Gesundheitszustand verändert hat.



Reduzieren Sie Stress so weit wie möglich.



Verzichten Sie auf das Rauchen oder schränken Sie es nach Möglichkeit ein. Achten Sie zudem darauf, keine chemischen Dämpfe einzuatmen.

Hepatitis D – So schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen

- Um andere schützen zu können, ist es wichtig zu verstehen, wie das Hepatitis-D-Virus übertragen wird.

Hepatitis D kann übertragen werden durch:



Kontakt mit infizierten **Körperflüssigkeiten** während des **Geschlechtsverkehrs**. **Verwenden Sie beim Geschlechtsverkehr stets ein Kondom**, um Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner zu schützen.



Kontakt mit **infektiösen Körperflüssigkeiten**:

- Teilen Sie keine Utensilien für die Injektion oder Zubereitung von Drogen mit anderen Personen.
- Verwenden Sie Nadeln nicht mehr als einmal.



Kontakt mit **infiziertem Blut** oder mit einer **offenen Wunde einer infizierten Person**. **Decken Sie alle Wunden und Verletzungen ab**, um eine Ansteckung Ihrer Mitmenschen zu verhindern. Schon ein winziger Tropfen Blut kann eine andere Person infizieren, wenn er in deren Körper gelangt.



Aktivitäten, bei denen die Haut verletzt wird:

- **Vermeiden Sie die gemeinsame Nutzung von Rasierern und Zahnbürsten** (Übertragung z. B. bei Zahnfleischbluten oder Rasierschnittwunden möglich).
- Halten Sie **alle persönlichen Gegenstände von Ihren Mitmenschen fern**.
- **Verletzen Sie andere Menschen nicht**, z. B. durch Kämpfen, Beissen oder Kratzen.



Hepatitis D kann auch bei der Geburt **von der Mutter auf das Kind** übertragen werden. Sprechen Sie mit Ihrem **Arzt, wenn Sie schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen**.

Hepatitis D – Wem sollte ich es mitteilen?

- ▶ Wenn bei Ihnen eine Hepatitis-D-Infektion diagnostiziert wurde, können Sie selbst entscheiden, wem Sie wann davon erzählen. Sie können es bestimmten Personen mitteilen, damit diese zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen ergreifen können, um sich zu schützen.

Es wird empfohlen, dass Sie Ihre aktuellen Sexualpartner sowie alle Sexualpartner seit der Infektion informieren, damit diese getestet und behandelt werden können.

Andere Personen, denen Sie es mitteilen könnten:



Pflegekräfte, die Ihnen Blut abnehmen



Zahnärzte



Tätowierer und Piercer



Akupunkteure

Viele Menschen mit einer Hepatitis-D-Infektion setzen ihr Arbeitsleben fort. Sie müssen Ihrem Arbeitgeber nicht mitteilen, dass Sie eine Hepatitis-D-Infektion haben, es sei denn, Sie haben eine Funktion im Gesundheitswesen, bei der Sie in Kontakt mit Blut kommen. **Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, wenn Sie unsicher sind, wem Sie es mitteilen sollten.**

Hepatitis D – Behandlungsplan einhalten

- ▶ Wenn Sie Ihre Behandlung gemäss den Anweisungen Ihres Arztes anwenden, kann dies Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit verbessern.

Um bestmöglich von Ihrer Behandlung zu profitieren, sollten Sie:

- Ihre Behandlung so anwenden wie von Ihrem Arzt verordnet.
- Alle Arztbesuche wahrnehmen.
- Falls Sie eine Dosis versäumen oder Ihre Behandlung nicht zum richtigen Zeitpunkt anwenden, ist diese unter Umständen weniger wirksam.



Es gibt viele Möglichkeiten, **an Ihre Behandlung erinnert zu werden**, z. B. können Sie einen Alarm auf Ihrem Smartphone einstellen.



Wenn Sie vorhaben, unterwegs zu sein, **sollten Sie entsprechend im Voraus planen, damit Sie Ihre Routine** so normal wie möglich fortsetzen können.



Sollten Sie eine Dosis versäumt haben und unsicher sein, was Sie tun sollen, **fragen Sie Ihren Arzt um Rat.**

Hepatitis D – Geistige Gesundheit

- ▶ Eine Hepatitis-D-Infektion kann sich häufig auf den Alltag auswirken und alles ein wenig schwerer machen.



Wenn Ihnen etwas schwerfällt, ist es in Ordnung, um Hilfe zu bitten.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Unterstützung für Ihre geistige Gesundheit benötigen.

Es ist normal, dass Menschen mit einer Hepatitis-D-Infektion ganz unterschiedliche Emotionen durchleben. Sollten Sie feststellen, dass sich Ihr geistiges Wohlbefinden verschlechtert hat, gibt es viele Möglichkeiten, um es zu verbessern.

Dies könnte dabei helfen:



Entspannen Sie sich und reduzieren Sie Stress



Seien Sie kreativ



Verbringen Sie Zeit in der Natur (z. B. bei einem Spaziergang im Park)



Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familienangehörigen



Treiben Sie Sport



Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen

