

О гепатите С - просто

Руководство к пониманию гепатита С



Содержание

Алан Францискус Исполнительный Директор и Главный Редактор HCSP Publications	Введение	2
	Что такое печень?	3
Автор Алан Францискус	Каким образом можно заразить гепатитом С кого-то или заразиться самому?	3
	Как тестируют гепатит С?	5
Редактор С.Д. Мазофф, PhD	Каковы симптомы гепатита С	7
	Как я буду себя чувствовать?	8
Дизайн и производство Алан Францискус	Как насчёт лечения?	8
	Как насчёт лечения травами?	9
Вебмастер С.Д. Мазофф, PhD	Как поддерживать хорошее самочувствие?	9
Контактная информация: Hepatitis C Support Project PO Box 427037 San Francisco, CA 94142-7037 alanfranciscus@hcvadvocate.org	Подведём итоги...	10

Версия 1.0 Май 2005
© 2005 Проект Поддержки
Больных Гепатитом С

Публикация
Проекта Поддержки Больных Гепатитом С

www.hcvadvocate.org

Введение

Гепатит С (ВГС, для краткости) – это вирус, живущий в крови человека. Вирусы – это одни из мельчайших известных живых организмов, обитающих в растениях и животных. ВГС размножается в печени и крови, и через несколько лет печень может стать настолько повреждена, что будет не в состоянии выполнять свои функции по поддержанию здоровья человека.

Заразиться гепатитом С можно **ТОЛЬКО** в случае попадания инфицированной крови от уже зараженного человека в организм здорового.

Гепатитом С болеют очень много людей, так что Вы не одиноки. Повреждение печени происходит медленно в течение многих лет. Существует много способов борьбы с гепатитом С, и лучше всего начинать борьбу как можно раньше - ещё до того, как гепатит серьезно повредил Вашу печень.

Одним из важнейших путей помочь самому себе является прекращение или существенное уменьшение потребления алкоголя и курения табака. Кроме того, существуют лекарственные препараты, помогающие избавиться от гепатита, и они работают примерно в 50% процентов случаев. Посоветуйтесь со своим доктором или медсестрой о том, каким образом Вы можете поддерживать свое здоровье, о лекарствах, способных избавиться от гепатита, и о том, насколько вероятно, что это лекарство поможет Вам.

В

Г

С



факты

- ◆ По оценкам правительства, около 4 миллионов человек в Америке инфицированы вирусом гепатита С. Однако, некоторые специалисты полагают, что на самом деле это число приближается к 5-6 миллионам.
- ◆ От 8,000 до 10,000 американцев умирают ежегодно в результате гепатита С. Ожидается, что в ближайшие 10-20 лет это число утроится.
- ◆ Гепатит С настолько распространён, что он является основной причиной пересадок печени.
- ◆ Каждому инфицированному гепатитом С следует постараться прекратить или существенно уменьшить потребление алкоголя и курение табака.
- ◆ Всем, инфицированным гепатитом С, следует получить прививки от гепатита А и В.

Что такое печень?

Печень - самый большой орган человеческого организма. Она красно-коричневого цвета, размером с футбольный мяч. Удивительным свойством печени является ее способность к восстановлению: если отрезать половину печени, в течение нескольких недель она вырастет до первоначального размера.

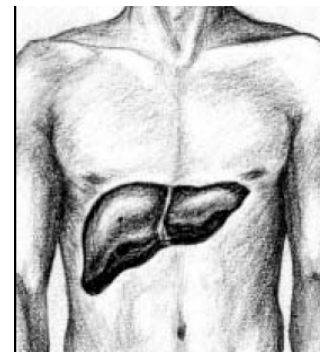
Печень выполняет более 500 жизненных функций организма, поддерживая здоровье человека. Одной из важнейших функций является ее способность фильтровать всё, что попадает в организм с едой или воздухом, а также вещества, попадающие на кожу. Такие вещества, как алкоголь, табак, наркотики, токсичные испарения, некоторые травы и даже некоторые лекарства, отпускаемые без рецепта, могут нанести вред печени.

Печень расщепляет определённые пищевые продукты, превращая их в вещества, дающие организму энергию и поддерживающие здоровье.

Печень является хранилищем витаминов. Иногда приём избыточного количества витаминов может повредить печени.

Советы по поддержанию здоровья печени

- ◆ Избегайте токсичных испарений и жидкостей.
- ◆ Прекратите приём алкоголя, курение табака и приём наркотиков. Если не можете полностью отказаться от этих веществ – постарайтесь уменьшить их потребление. Поговорите с врачом, родными и друзьями о помощи в решении этой проблемы.
- ◆ Обсудите с врачом целесообразность прививок, способных защитить Вашу печень.
- ◆ Ваш доктор должен знать о всех лекарствах, которые Вы принимаете, даже если это простой аспирин или Тайленол.
- ◆ Придерживайтесь здоровой и сбалансированной диеты.
- ◆ Пейте как можно больше воды.
- ◆ Избегайте сырых или недоваренных моллюсков.



Каким образом можно заразить гепатитом С кого-то или заразиться самому?

Гепатит С передаётся при непосредственном контакте крови с кровью. Это означает, что заражение происходит при попадании инфицированной крови в кровоток здорового человека. Поэтому, если Вы инфицированы, сделайте всё возможное, чтобы предотвратить контакт Вашей крови с кровью здоровых людей. Если Вы здоровы – избегайте любых контактов с кровью других людей.

Заражение гепатитом С посредством нестерильных шприцев

Наиболее распространённый способ заражения гепатитом С – совместное использование шприцев или других приспособлений для инъекций уличных наркотиков, гормонов, витаминов, и других веществ, вводимых в организм путём инъекций.

Эти приспособления включают иглы, шприцы, контейнеры для смешивания наркотиков, ватные тампоны для фильтрования наркотиков, жгуты и т.п. Даже вода для промывания этих принадлежностей может содержать вирус гепатита С. Для уменьшения риска заражения гепатитом С и другими болезнями очень важно просто мыть руки.

Заражение гепатитом С через кровь

Другим распространённым видом заражения гепатитом С являлось переливание крови, если оно было сделано до 1992 года. Сюда так же относятся любые хирургические вмешательства, при которых требовалось переливание крови, взятой у другого человека, или любые другие процедуры, связанные с использованием продуктов крови.

Заражение гепатитом С через половые контакты

Заражение при половом контакте происходит очень редко. Вероятность его значительно повышается при наличии многочисленных партнёров и рискованном поведении.

Многие специалисты считают, что риск передачи вируса гепатита С крайне низок при моногамном партнёрстве в течение многих лет. Однако, если человек, инфицированный гепатитом, или его партнёр опасаются возможности передачи вируса, рекомендуется использование презервативов.

Люди, имеющие многочисленных половых партнёров или страдающие венерическими болезнями, должны всегда пользоваться презервативами и предпринимать другие меры предосторожности, такие, например, как закрывать открытые раны или порезы, поскольку они могут быть источниками вируса. Гепатит С легче передается при половом контакте во время менструации. Будьте особенно осторожны при половых контактах, если есть малейшая вероятность контакта с кровью.

Другие пути заражения гепатитом С

Некоторые эксперты считают, что можно заразиться гепатитом С при нанесении татуировки или пирсинге, а также при совместном пользовании предметами гигиены (зубные щётки, лезвия для бритвы, кусачки для ногтей), однако, до сих пор этому нет подтверждения.

Хорошо, по крайней мере, то,

что Вы никого не заразите при чихании, объятии, кормлении грудью, пользовании столовыми приборами или питьевыми стаканами. Гепатит С не передается при бытовом контакте .

- Никогда не пользуйтесь общими иглами (а также ватой, контейнерами, жгутами, или даже водой) для инъекций лекарств или наркотиков, гормонов, стероидов или витаминов. Обязательно мойте руки перед инъекцией.
- Закрывайте открытые раны или порезы.
- Хотя риск передачи вируса при половом контакте невелик, его можно снизить еще больше, используя презерватив или другое барьерное средство.
- Риск передачи ВГС ребенку от матери во время беременности или родов очень мал.
- Не пользуйтесь совместно соломинками или кокаиновыми трубками.
- В любом медицинском учреждении убедитесь, что стандартные меры предосторожности строго соблюдаются.
- Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены, такими как бритвы, зубные щётки, кусачки для ногтей, или даже серьги. Свои предметы гигиены держите отдельно от предметов других людей, с которыми Вы вместе живете.
- Татуаж или пирсинг должны производиться только стерильными инструментами. При татуировке убедитесь, что для каждого клиента используются новая игла и отдельная баночка туши. Пирсинг должен проводиться новой иглой - требуйте, чтобы упаковка вскрывалась при Вас.

Как тестируют гепатит С?

Наличие гепатита С в организме определяют по анализам (тестам) крови. Первый тест помогает определить, были ли Вы когда-нибудь подвержены воздействию этого вируса. Этот анализ называется тестом на антитела. Тест на антитела не говорит ничего о том, имеется ли вирус в крови в настоящее время. Другие тесты помогают выяснить, каково состояние Вашей печени и общее состояние вашего здоровья.

Тест на антитела

Когда в организм попадает вирус гепатита С, иммунная система вырабатывает специальные вещества для борьбы с ним. Эти вещества называются антителами. Если в Вашем организме присутствуют антитела, значит Вы были подвергнуты воздействию вируса гепатита С. Это совсем не значит, что в настоящее время у Вас активная форма гепатита С. У некоторых людей естественная защита их организма убивает вирус. Однако, 7 из 8 инфицированных не могут избавиться от вируса самостоятельно.

Тест на вирусную нагрузку

Существует анализ крови, которым можно определить наличие вируса в организме. Он называется тестом на вирусную нагрузку. Тест на вирусную нагрузку помогает получить информацию о том, находится ли вирус в организме в настоящее время, и показывает вероятность того, что Ваш организм сможет избавиться от вируса с помощью противовирусного средства, и эффективно ли это средство.

Очень важно понимать, что количество вируса гепатита С в организме не связано с тяжестью вашего заболевания. Например, большое количество вируса в организме (высокая вирусная нагрузка) не означает, что вы быстрее почувствуете себя плохо. По этой причине, тест на вирусную нагрузку не годится ни для мониторинга развития болезни, ни для выяснения степени повреждения печени.

Уровни АлТ

Одним из наиболее распространённых анализов крови является тест, который измеряет количество в крови определённого химического вещества, называемого АлТ. Это вещество выделяется в кровь печенью, когда она повреждена или больна. Высокий уровень АлТ может быть вызван многими причинами, например, злоупотреблением алкоголя, наркотиками, токсинами, а также вирусами, такими, как гепатит С.

К сожалению, этот тест годится не для всех – большинство людей с “нормальным” уровнем АлТ имеет незначительное повреждение печени, однако, у некоторых из них печень серьёзно повреждена. В прошлом, пациенты с нормальным уровнем АлТ не получали медикаментозного лечения; теперь же, врач назначает лечение в случае наличия других симптомов повреждения печени.

Различные виды гепатита С

Не все инфицированные имеют одинаковый вирус гепатита С. Этот вирус имеет шесть разновидностей. Эти разновидности называются генотипами, обозначаемыми цифрами от 1 до 6. Чтобы определить генотип, необходим специальный анализ крови. Знание генотипа очень важно для лечащего врача, так как некоторые генотипы поддаются медикаментозному лечению труднее других. Например, генотип 1 труднее лечить, чем генотипы 2 и 3. Кроме того, различные генотипы требуют различной дозы противовирусного препарата и различной длительности лечения.

Различия в генотипе, однако, не имеют связи с тяжестью протекания болезни. Важно помнить, что большинство людей с гепатитом С вообще не испытывают никаких симптомов, независимо от генотипа вируса.

Другие анализы крови

Существует много других тестов, позволяющих оценить состояние печени. Эти тесты определяют наличие и количество различных химических веществ, вырабатываемых печенью.

Биопсия печени

Биопсия печени является лучшим способом определить, здорова или повреждена печень, а также для определения, нет ли у Вас других заболеваний печени, кроме гепатита С.

При процедуре биопсии печени, небольшой кусочек печёночной ткани отбирается через специальную иглу. Не стоит беспокоиться по поводу возможных болезненных ощущений – большинство пациентов испытывают от слабой до умеренной боли. Если Вы нервничаете перед процедурой, Ваш доктор может дать Вам легкое успокоительное средство. Во время процедуры пациент должен быть в сознании. Иногда перед биопсией проводится ультразвуковое исследование для определения места введения иглы.

Большинство пациентов боятся биопсии из-за возможной боли. Следует иметь в виду, что только примерно половина пациентов, прошедших через эту процедуру, испытывала боль в течение очень короткого времени. Эта боль могла распространяться в правое плечо. Крайне малое число людей было госпитализировано вследствие боли или случайного повреждения другого органа во время биопсии. Такие случаи довольно редки.

После биопсии пациенту предлагают полежать на правом боку. Его наблюдают в течение нескольких часов, чтобы убедиться в отсутствии осложнений.

Ваш врач или медсестра объяснят Вам, что нужно делать до и после этого теста. Извлеченный кусочек печёночной ткани отправляют на микроскопическое исследование. После этого составляется отчёт о состоянии печени.

Ученые пытаются найти другие способы получения той же информации о печени, что и посредством биопсии. Некоторые из этих новых тестов измеряют количество определённых химических веществ в крови. К сожалению, эти тесты работают в случае отсутствия поражения печени, или в случае сильного поражения печени, однако они не эффективны в случае умеренного повреждения. Поэтому в настоящее время анализы крови не могут заменить биопсию печени.

Каковы симптомы гепатита С?

У некоторых людей с гепатитом С вообще нет никаких симптомов, другие же испытывают многочисленные симптомы. Наиболее распространённым симптомом является ощущение сильной усталости (фатиг). Другими симптомами являются тошнота, боли в мускулах, суставах, желудке или в печени. У некоторых повышается температура, другие жалуются на потливость во время сна. Многие жалуются на депрессию или беспокойство. Некоторые чувствуют, что их память слабеет. Все эти симптомы могут очень сильно влиять на качество жизни. О них следует сообщить лечащему врачу, который может определить, какие из симптомов вызваны гепатитом, а какие могут быть признаками другого заболевания или состояния. Важно понимать, что наличие симптомов не всегда означает ухудшение состояния – иногда они могут быть сигналом того, что Ваш организм борется с гепатитом С. Тем не менее, обо всех симптомах сообщайте своему врачу, чтобы не пропустить что-либо серьёзное.

У людей с сильно поврежденной или зарубцованной печенью могут наблюдаться и другие симптомы. Такое состояние называется циррозом. При циррозе печень не может выполнять свои функции нормально. Ваш доктор должен знать обо всех этих симптомах. Очень важно проходить регулярные проверки для более пристального наблюдения – некоторые из симптомов можно лечить.

Как я буду себя чувствовать?

Многие инфицированные гепатитом С могут вести нормальную жизнь и умереть от чего-то совсем другого. Другие же могут чувствовать себя очень плохо. Плохое самочувствие обычно наступает через много лет (до 40). Основное повреждение происходит в печени – вирус раздражает её и вызывает воспаление, подобное нарыву. Воспаление может привести образованию рубцов, у некоторых людей гепатит С может привести к раку печени.

Можно показать, как распределятся 100 человек, инфицированных гепатитом С:

- ◆ Примерно у 80 из 100 человек, заболевание перейдёт в хроническую форму.
- ◆ Приблизительно у 20 из этих 80 человек полученная хроническая инфекция будет прогрессировать и разовьётся за десятилетия в серьёзную болезнь.
- ◆ Приблизительно у 2-3 человек хроническая инфекция гепатита С перейдёт в рак печени.

Важно помнить, что разрушение печени вирусом гепатита С происходит крайне медленно, и большинство людей никогда не будут чувствовать себя больными. Вы можете очень многое сделать для поддержания хорошего самочувствия, например, придерживаться здорового питания, заниматься физическими упражнениями, уменьшить или исключить потребление алкоголя, записаться в группу поддержки, а также принимать противовирусные препараты.

Как насчет лечения? Прежде всего – не всем инфицированным гепатитом С требуется медикаментозное лечение. Вы должны продумать и обсудить со своим врачом очень многие аспекты вашего состояния. Решение о назначении противовирусного лекарства принимается совместно с лечащим врачом на основании того, как вирус воздействует на Ваш организм. Вам необходимо будет пройти тест на вирусную нагрузку, генотип вируса и степень повреждения печени.

Помните, что в настоящее время существуют противовирусные препараты, которые помогают полностью избавиться от вируса примерно 50% больным (5 из 10) с генотипом 1. Больным с генотипом 2 и 3 лечение помогает примерно в 80% случаях (8 из 10). Однако, лечение это не всегда хорошо переносится, и принять решение лечиться или не лечиться, как правило, нелегко. Обсудите со своим врачом положительные стороны, а также возможные побочные эффекты лечения. Существует два препарата для лечения гепатита С – интерферон и рибавирин. При совместном применении их называют комбинированной терапией. В настоящее время использование интерферона продолжительного действия (пегилированного интерферона) в сочетании с рибавирином считается наилучшим способом лечения гепатита С. Применяют интерферон двух марок- Пегасис (Pegasys) и Пег-Инtron (Peg-Intron). Оба этих препарата применяют совместно с рибавирином.

Компенсированный цирроз

Компенсированный цирроз означает, что печень сильно зарубцована, но все ещё способна выполнять свои функции по поддержанию Вашего здоровья. Большинство людей с компенсированным циррозом практически не испытывают никаких симптомов.

Декомпенсированный цирроз

При декомпенсированном циррозе печень полностью зарубцована и не может выполнять свои функции. У больных с декомпенсированным циррозом в конечном счёте развиваются многие симптомы и угрожающие жизни осложнения, такие как кровотечение из горловых сосудов, задержка жидкости в области желудка, иногда мозговые нарушения, приводящие к путанице сознания.

Как насчёт лечения травами?

Некоторые больные гепатитом С принимают лекарственные травы и витамины. Некоторые из этих трав и

витаминов врачи считают “безопасными”, другие же не следует принимать, так как они могут повредить печени. Травы являются лекарствами, поэтому, прежде чем принимать какие-либо травы, очень важно поговорить с врачом.

Некоторые соображения по поводу трав и витаминов

- ◆ Некоторые считают, что поскольку травы – это натуральный продукт, их следует принимать. Однако, натуральное – не значит безопасное. Были зарегистрированы смертельные случаи при приёме некоторых лекарственных растений.
- ◆ Не превышайте рекомендованную дозу трав или витаминов.
- ◆ Обратитесь за советом к специалистам – врачам или экспертам по лекарственным травам.

Как поддерживать хорошее самочувствие?

Больные гепатитом С могут сами себе помочь улучшить самочувствие и вести нормальный образ жизни. Мы приводим список десяти самых важных полезных привычек, которые помогут вам почувствовать себя здоровыми.

1. Проходите **регулярные проверки** у своего врача. Обязательно поговорите с ним обо всех симптомах или проблемах, с которыми Вы сталкиваетесь.
2. Старайтесь правильно и сбалансированно питаться, включая в свой **рацион** как можно больше овощей и фруктов. Избегайте слишком жирной и сладкой пищи.
3. Держитесь подальше от различных **химикатов**. Всё, что Вы вдыхаете или абсорбируете через кожу, фильтруется печенью. Пары разжижителей для красок, пестициды, аэрозоли могут повредить печени, и их следует избегать.
4. Не стесняйтесь **отдыхать**, когда Вы чувствуете усталость. Постарайтесь выделить время для короткого дневного сна, а так же просто для приятного времяпрепровождения или расслабления.
5. Обязательно сделайте **прививки** против гепатитов А и В, если Вы не имеете иммунитета против этих вирусов. Не подвергайте себя риску заболевания другими болезнями, которые могут осложнить течение гепатита С. Обсудите со своим врачом необходимость вакцинации.
6. Постарайтесь снизить или вообще прекратить приём алкогольных напитков. **Алкоголь** разрушает печень. Если Вам трудно самому отказаться от алкоголя - Ваш врач подскажет Вам, где Вы сможете получить помощь.
7. Будьте осторожны, если вы употребляете **одновременно** алкоголь, лекарства и лекарственные травы.
8. Запишитесь в **группу поддержки**. Там Вы получите эмоциональную помощь и полезную информацию о том, как лучше заботиться о себе.
9. Попробуйте снизить **уровень стресса** и сохранять позитивное мышление, например, посредством медитации или молитв.
10. Постарайтесь **не слишком беспокоиться**. Очень важно как можно больше узнать о гепатите С. Своего врага нужно знать в лицо.

Подведём итог...

Если когда-либо Вы попадали в ситуацию, в которой имелся риск заразиться гепатитом С, крайне важно пройти тестирование. Даже если Вы действительно заразились,

существует множество способов оставаться здоровым. Прежде всего, Вы должны постараться как можно больше узнать о гепатите С и работать вместе со своим врачом при выборе способов борьбы с вирусом и поддержания своего здоровья.

Существует множество источников информации, которыми Вы можете воспользоваться для своего образования. Проект Поддержки Больных Гепатитом С и наш интернет-сайт www.hcvadvocate.org содержат подробную информацию обо всех аспектах этой проблемы.

Простые С Факты:

- ◆ 100 Человек
- ◆ Афро-американцы и ВГС
- ◆ Алкоголь и НСV
- ◆ Тест на Антитела
- ◆ Биопсия
- ◆ Диета
- ◆ Чувствуете усталость?
- ◆ Генотип
- ◆ Десять полезных для здоровья привычек
- ◆ Лекарственные растения
- ◆ Коинфекция ВИЧ и ВГС
- ◆ Предметы гигиены
- ◆ Иммунная система
- ◆ Печень
- ◆ Натуральные средства и альтернативная медицина
- ◆ Обмен инъекционных игл
- ◆ Пирсинг
- ◆ Профилактика
- ◆ Рибавирин - предупреждение!
- ◆ Секс и гепатит С
- ◆ Гепатит С и сон
- ◆ Татуировки
- ◆ Лечение
- ◆ Вирусная нагрузка
- ◆ Что такое АлТ?
- ◆ Что такое цирроз печени?
- ◆ Что такое гепатит С?
- ◆ Кому говорить?

