

Hepatitis C: kas dabar?

Paciento informacinis lapelis

Hepatitis C – tai kepenų infekcija, kurią sukelia hepatito C virusas. Kadangi, atlikus jūsų kraujo tyrimą, buvo gautas teigiamas rezultatas, būsite nukreipti į specializuotą kliniką, pvz., Belfasto karališkosios Viktorijos ligoninės (angl. „Royal Victoria Hospital“) kepenų skyrių arba pas vietos gastroenterologą, kuris yra virusinių hepatitų specialistas. Gausite ambulatorinį paskyrimą, kad jums būtų galima atlikti kitus kraujo tyrimus, ultragarso tyrimą ir, jei prireiktų, kepenų biopsiją.

Ar mane galima išgydyti?

Gali būti, kad jūsų organizmas kovos su infekcija ir pašalins ją natūraliai. Jei jūsų imuninė sistema įveikti viruso nepajėgs, būsite gydomi vaistais. Kai kuriems žmonėms gali išsivystyti lengvi ar vidutinio sunkumo kepenų pažeidimai. Tam tikrais atvejais per 20–40 metų tai gali pereiti į kepenų cirozę (randėjimą), galinčią sukelti kepenų nepakankamumą arba kepenų vėžį.

Kaip galiu išvengti viruso perdavimo?

Išvengti perdavimo kitiems galite:

- Nesidalydami adatomis ir kitomis narkotikų vartojimo priemonėmis.
- Praktikuodami saugius lytinius santykius (naudodami prezervatyvus).
- Nesidalydami asmeniniais tualetu reikmenimis, tokiais kaip dantų šepetėlis, skustuvas ar nagų šepetėlis.
- Naudodami tik sterilias priemones tatuiruotėms daryti ir auskarams verti.
- Saugodami kitus žmones nuo kontakto su savo krauju ir užklijuodami žaizdas vandens nepraleidžiančiais pleistrais, kol jos užgis.
- Nesinešiodami donoro kortelės, nebūdami kraujo, spermos ar kraujo produktų donoru.
- Buitiniu balikliu nuvalydami ant grindų ar darbinio paviršiaus išsiliejusį jūsų kraują.

Jei nerimaujate dėl kokios nors galimos rizikos, aptarkite tai su slaugytoju ar gydytoju.

Kaip galiu padėti sau?

Kad išvengtumėte dar didesnės žalos savo kepenims, reiktų imtis šių priemonių:

Alkoholis – alkoholio vartojimas kepenų ligos eigą gali paspartinti, todėl geriausia alkoholio nevartoti visai. Jei manote, kad visiškai atsisakyti alkoholio jums būtų sunku arba paprastai geriate daug, praneškite apie tai savo slaugytojui ar gydytojui. Jei

prireiktų, jie gali pasirūpinti pagalba.

Mityba – turėtumėte maitintis reguliariai ir laikytis subalansuotos dietos.

Fizinis aktyvumas – gali būti, kad, virusui veikiant jūsų kūną, dėl to jausite nuovargį ir mieguistumą. Reikalaujantys daug jėgų mankštos režimai nerekomenduojami, tačiau nesmarki ir nenuvarginanti fizinė veikla gali reikšmingai prisidėti prie bendros jūsų geros savijautos.

Vaistai – daugelis vaistų laikomi saugiais, tačiau visada rekomenduojama patikrinti produkto informaciją ir aptarti bet kokius nerimą keliančius dalykus su savo gydytoju, vaistininku arba slaugytoju.

Narkotikų vartojimas – kai kurie narkotikai gali tiesiogiai paveikti jūsų kepenis ir jų veiklą. Bet kokių gatvėje platinamų arba pramoginių narkotikų vartojimą, prieš pradėdant gydymo programą, teks nutraukti. Jei manote, kad dėl to jums kiltų problemų arba pageidautumėte, kad šiuo klausimu kas nors jums padėtų, praneškite apie tai slaugytojui arba gydytojui. Atminkite: kuo atviresni su jais būsite, tuo geresnį gydymą ir priežiūrą gausite.

Kokia hepatito C įtaka nėštumui?

Jei esate nėščia ir jums nustatytas hepatitas C, konkrečią informaciją gali suteikti slaugytojas specialistas.

Ar apie virusą turėčiau kam nors pasakyti?

Deja, iki šiol sirgimas hepatitu C gali būti laikomas gėda. Todėl, prieš kam nors tai sakydami, gerai pagalvokite. Tačiau artimiausių šeimos narių ir draugų parama gali praversti. Ligoninės įrašai apie jus yra konfidencialūs, o informacija draudimo bendrovėms ir pan. gali būti pateikta tik jums leidus. Pasakyti savo darbdaviui neprivalote. Tačiau galbūt norėsite tai padaryti, kad sulauktumėte paramos. Taigi, ar sakyti, ar nesakyti, galiausiai nusprendžiate tik jūs. Jei tik norėtumėte, jūsų slaugytojas tai mielai su jumis aptars.

Kur galiu gauti daugiau informacijos?

Klinikinės slaugos specialistai (hepatologija)

Ward 6D, Royal Victoria Hospital (RVH)

Tel. 077 8888 3457 arba 028 9063 3335

RVH kepenų paramos grupė (angl. „RVH Liver Support Group“)

Tel. 077 3771 8493

www.rvhiversupportgroup.org

Šiaurės Airijos hepatito C suvaldymo klinikinis tinklas (angl. „Northern Ireland Hepatitis C Managed Clinical Network“)

www.hepcni.net

Britanijos kepenų trestas (angl. „British Liver Trust“, BLT)

Pagalbos linija: 014 2548 1320 (nuo pirmadienio iki penktadienio 9.00–17.00 val.)

www.britishlivertrust.org.uk

Hepatito C trestas (angl. „Hepatitis C Trust“)

Tel. 0845 223 4424 (nuo pirmadienio iki penktadienio 10.30–16.30 val.)

www.hepctrust.org.uk

JK hepatito C išteklių centras (angl. „UK Hepatitis C Resource Centre“)

Tel. 0870 242 2467 (nuo pirmadienio iki penktadienio 9.00–17.00 val.)

www.hepccentre.org.uk

Visuomenės sveikatos agentūros (angl. „Public Health Agency“) leidiniai pateikiami svetainėje www.publichealth.hscni.net



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 0300 555 0114 (local rate)
www.publichealth.hscni.net

02/11