



Heipitíteas C - cad é ba chóir a dhéanamh anois?

Bileog eolais faoi thorthaí d'othair

Is ionfhabhtú an ae é heipitíteas C arb é an víreas heipitíteas C is cúis leis. Ó tharla go raibh torthaí na tástála i leith an víris deimhneach i do chás, caithfear tú a chur chuig clinic speisialta in Ospidéal Victoria Ríoga i mBéal Feirste. Gheobhaidh tú coinne othair sheachtraigh le tuilleadh tástálacha fola, scrúdú ultrafhuaimne agus fibroscaan a dhéanamh ort.

An féidir mé a leigheas?

Is féidir go mbeidh tú in inmhe dul i ngleic leis an ionfhabhtú tú féin agus é a ghlanadh as do chorp go nádúrtha. Mura bhfuil do chóras imdhíonachta in inmhe dul i ngleic leis an víreas, is féidir fós go ndéanfaidh réimse cógais tú a leigheas, i bhformhór na gcásanna. Tá cóireálacha nua leighis ar fáil anois a d'fhéadfadh níos mó ná 95% de dhaoine a leigheas agus níl an oiread céanna ama i gceist leis na cóireálacha leighis sin agus a bhí leis na teiripí a bhíodh ann roimhe, agus is éadroime na fo-iarmhairtí.

Gan cóir leighis, is féidir go mbeidh damáiste ae éadrom nó meánach ar roinnt daoine, agus i roinnt cásanna, is féidir go dtarlódh cioróis ae thar 20-40 bliain, agus d'fhéadfadh cliseadh ae nó ailse ae a bheith mar thoradh air sin.

Conas is féidir liom gan an víreas a chur ar aghaidh?

Is féidir tarchur a sheachaint ar na bealaí seo a leanas:

- ná roinn snáthaidí nó uirlisí eile le drugaí a ghlacadh;

- déan 'gnéas sláintiúil' trí úsáid coiscíní;
- ná roinn earraí níocháin pearsanta amhail scuab fiacla, rásúr nó scuab ingne;
- ná glac le tatúanna nó polladh coirp mura bhfuil uirlisí steirilítithe in úsáid;
- déan neamhchosaint fola a sheachaint trí ghearrthacha a chlúdach le plástair uiscédhíonacha go dtí go go mbeidh siad leigheasta;
- ná bíodh cárta deontóra ar iompar leat, agus ná deonaigh fuil, seamhain ná táirgí fola;
- déan aon fhuil a dhoirtear ar urláir nó ar chuntair oibre a ghlanadh le tuarthóir tí.

Má tá aon imní ort faoi aon riosca a d'fhéadfadh a bheith ann, déan sin a phlé le do bhanaltra nó do dhochtúir teaghlai.

Cad is féidir liom a dhéanamh chun cabhrú liom féin?

Ba chóir duit bearta a dhéanamh chun d'ae a chosaint i gcoinne tuilleadh damáiste:

Alcól - féadann alcól a ól galar ae a ghéarú, mar sin de is fearr gan alcól a ól ar chor ar bith. Má mheasann tú go mbeadh deacracht agat éirí as alcól a ól, nó más óltóir trom thú, cuir sin in iúl do do bhanaltra nó do dhochtúir. Más gá, féadfaidh siad cabhair a shocrú.

Réim bia - ba chóir go n-itheann tú beilí rialta, dea-thomhaiste.

Aclaíocht- is féidir go mothaíonn tú tuirseach nó támhach go díreach de thoradh an víris. Moltar aclaíocht éadrom a d'fhéadfadh a bheith chun leasa d'fholláine i nginearálta agus nach bhfágfaidh tú tuirseach, seachas dianchórais aclaíochta.

Cógas- meastar go bhfuil formhór an chóigais gan dochar, ach ba chóir duit i gcónaí eolas faoi tháirgí a sheiceáil, agus aon imní atá ort a phlé le do dhochtúir, do phoitigéir nó do bhanaltra.

Drugaí a ghlacadh- is féidir le roinnt drugaí tionchar díreach a bheith acu ar an ae agus ar fheidhmiú an ae. Beidh ort éirí as drugaí sráide nó áineasa sula dtosaíonn tú ar chlár cóireála. Má mheasann tú go mbeadh deacracht agat leis sin, nó má tá cabhair uait, cuir sin in iúl do do bhanaltra nó do dhochtúir mar tá seirbhísí ar fáil a

chabhróidh leat éirí astu. Coinnigh i gcuimhne, má bhíonn tú oscailte leo, is amhlaidh is fearr an chóireáil agus an cúram a gheobhaidh tú.

Moltar vacsaíniú a fháil in éadan heipitítis A agus B, an fhliú bhliantúil agus ionfhabhtaithe níumacocúla.

Cad faoi heipitíteas C agus toircheas?

D'fhéadfadh contúirt bheag bheith ann go dtabharfadh an mháthair heipitíteas C don leanbh. Má tá tú ag iompar agus má rinneadh diagnóis heipitítis C ort, beidh do bhanaltra speisialaithe, nó do chnámhseoir in inmhe eolas ábhartha a sholáthar duit.

Ar chóir dom insint do dhuine ar bith faoin víreas?

Ar an drochuair baineann stiogma go fóill le heipitíteas C, mar sin smaoinigh go cúramach sula n-insíonn tú do dhaoine, ach is féidir go gcabhróidh taca gharghaolta agus cairde leat.

Tá do thaifid ospidéil rúnda agus ní féidir aon eolas a nochtadh do chomhlachtaí árachais srl. gan cead uait féin.

Níl oibleagáid ort d'fhostóir a chur ar an eolas, cé gur féidir gur mhaith leat sin a dhéanamh chun taca a lorg. Ar deireadh thiar, is fút féin cé dó a n-insíonn tú. Beidh do bhanaltra sásta sin a phlé leat.

Cén áit is féidir liom tuilleadh eolais a aimsiú?

Bantraí clinice speisialaithe (heipiteolaíocht)

An Ambulatory Centre, Ospidéal
Victoria Ríoga, Béal Feirste

Teil: 028 9063 9512/9516

nó fóin phóca: 077 8888 3457 nó
077125 06350

Grúpa Tacaíochta Ae an RVH

Teil: 077 3771 8493

www.rvhliversupportgroup.org

Líonra Clinice Bainistithe Heipitítis B agus C Thuaisceart Éireann

www.hepbandcni.net

British Liver Trust (BLT)

Líne chabhrach: 0800 652 7330
(10.00am-3.00pm, Luan-Aoine)

www.britishlivertrust.org.uk

Hepatitis C Trust

Teil: 020 7089 6221 (10.30am–
4.30pm, Luan–Aoine)

www.hepctrust.org.uk

Tá cóipeanna d'fhoilseacháin a
thairgtear ag an Ghníomhaireacht
Sláinte Poiblí ar fáil ag [www.
publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Tá an bhileog eolais seo fosta ar fáil i dteangacha eile i bhfoirm PDF ag:
www.publichealth.hscni.net



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (ráta áitiúil). www.publichealth.hscni.net

Hepatitis C – what now? - Irish