



C hepatīts – ko nu?

Pacienta rezultātu aktu lapa

C hepatīts ir vīrusa hepatīta C izraisīta aknu infekcija. Tā kā jums atklāts vīruss, jums jāvērsas pie speciālista klīnikā “Royal Victoria” slimnīcā Belfāstā. Jums tiks nozīmēts ambulators apmeklējums, lai veiktu turpmākas asins analīzes, ultraskaņas izmeklējumus un fibroskenēšanu.

Vai mani var izārstēt?

Jūs varat cīnīties ar infekciju un uzveikt to dabiskā veidā. Ja jūsu imūnsistēma nespēj cīnīties ar vīrusu, jūs varat izārstēties, izmantojot medikamentus kā vairumā gadījumu. Tagad ir pieejamas jaunas ārstēšanas metodes, kas var izārstēt vairāk nekā 95 % cilvēku, un ārstēšana aizņem īsāku laiku, tai ir mazāk blakusparādību nekā iepriekš.

Bez ārstēšanas daži cilvēki slimība var progresēt un izraisīt vieglus vai mērenus aknu bojājumus, un dažos gadījumos var attīstīties aknu ciroze (rētas) 20 – 40 gadu laikā, kas var izraisīt aknu mazspēju vai vēzi.

Kā izvairīties no vīrusa pārnēsāšanas?

Varat novērst vīrusa nodošanu citām personām:

- nekoplietojot adatas vai jebkuru citu narkotiku lietošanas aprīkojumu;
- piekopjot "Drošu seksu", izmantojot prezervatīvus;

- nekoplietojot personiskās higiēnas piederumus, piemēram, zobu suku, skuvekli vai nagu otiņu;
- veicot tetovēšanu vai ķermeņa pīrsingu, tikai izmantojot sterilu aprīkojumu;
- izvairoties no asins iedarbības, pārklājot griezumus ar ūdensizturīgiem plāksteriem, līdz tie sadzīst;
- nenēsājot donora karti vai neziņojot asinis, spermu vai asins produktus;
- notīrot izlijušas asinis no grīdas vai darba virsmām, izmantojot balinātāju.

Ja jums ir bažas par iespējamiem riskiem, lūdzam tos apspriest ar savu medmāsu vai ārstu.

Kā es varu sev palīdzēt?

Vispirms jāaizsargā aknas pret turpmāku kaitējumu:

Alkohols -alkohola patērišana var paātrināt aknu slimības progresu, tāpēc vislabāk nelietot alkoholu nemaz. Ja jums liekas, ka jums ir grūtības atteikties no alkohola, vai arī jūs parasti daudz dzerat, lūdzu, informējiet savu medmāsu vai ārstu. Vajadzības gadījumā viņi var noorganizēt palīdzību.

Diēta – jums jācenšas ēst regulāras, labi sabalansētas maltītes.

Fiziskās aktivitātes – vīrusa tiešas iedarbības rezultātā varat izjust nogurumu un letarģiju. Izteikti fiziskās aktivitātes režīmi nav ieteicami, taču viegla fiziskā aktivitāte, kas neliek justies nogurušam, var labvēlīga ietekmēt vispārējo veselību.

Medikamenti – vairums zāļu tiek uzskatītas par drošām, taču jums vienmēr jāpārbauda informācija par produktu un jāapspriež jebkādas bažas ar savu ārstu, farmaceitu vai medmāsu.

Zāļu lietošana – dažas zāles var tieši ietekmēt aknas un to funkcijas. Pirms ārstēšanas programmas uzsākšanas jums jāpārtrauc lietot jebkādas “ielas” vai “atpūtas” narkotikas. Ja jūtat, ka tas var radīt problēmu, vai vēlaties saņemt palīdzību, lūdzam informēt savu medmāsu vai ārstu, jo ir pieejami

pakalpojumi, kas palīdzēs jums atmest šo ieradumu. Atcerieties, jo atklātāks būsiet ar viņiem, jo labāku ārstēšanu un aprūpi saņemsiet.

Vakcinācija pret A un B hepatītu, ikgadējo gripu un pneimokoku infekcijām ir ieteicama.

Kā ar C hepatītu un grūtniecību?

Pastāv neliels risks bērnam inficēties ar C hepatītu no mātes. Ja esat grūtniece un jums diagnosticēts C hepatīts, jūsu specializētā medmāsa vai ginekologs var sniegt jums konkrētāku informāciju.

Vai man vajadzētu kādam teikt par vīrusu?

Diemžēl par C hepatītu ir joprojām ir daudz aizspriedumu, tādēļ lūdzam rūpīgi apsvērt, pirms par to sakiet cilvēkiem, tomēr tuvu ģimenes locekļu un draugu atbalsts var palīdzēt.

Jūsu medicīniskās kartes ieraksti ir konfidenciāli, un informācija apdrošināšanas sabiedrībām, utt., var tikt atklāta tikai ar jūsu piekrišanu.

Jums nav pienākuma pastāstīt savam darba devējam, lai gan jūs varētu to darīt, ja vēlēties atbalstu. Visbeidzot, tā ir jūsu izvēle, kam jūs sakāt. Jūsu medmāsa labprāt to apspriedīs ar jums.

Kur es varu iegūt sīkāku informāciju?

Sabiedrības veselības aģentūras publikāciju kopijas vietnē:
www.publichealth.hscni.net

Klīniskās medicīnas māsas (hepatoloģija)

Ambulatorais centrs, Royal Victoria Hospital, Belfast

Tālr.: 028 9063 9512/9516

vai mobilais tālrunis: 077 8888 3457
or 077125 06350

RVH Aknu atbalsta grupa

Tālr.: 077 3771 8493

www.rvhliversupportgroup.org

Ziemeļīrijas B un C hepatīta vadības klīniskais tīkls

www.hepbandcni.net

Britu aknu fonds (BLT)

Palīdzības līnija: 0800 652 7330
(10.00-15.00 pirmdiena-piektdiena)

www.britishlivertrust.org.uk

C hepatīta fonds

Tālr.: 020 7089 6221 (10.30–16.30,
pirmdiena-piektdiena)

www.hepctrust.org.uk

Šī brošūra pieejama arī citās valodās PDF formātā vietnē:

www.publichealth.hscni.net



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

Hepatitis C – what now? - Latvian