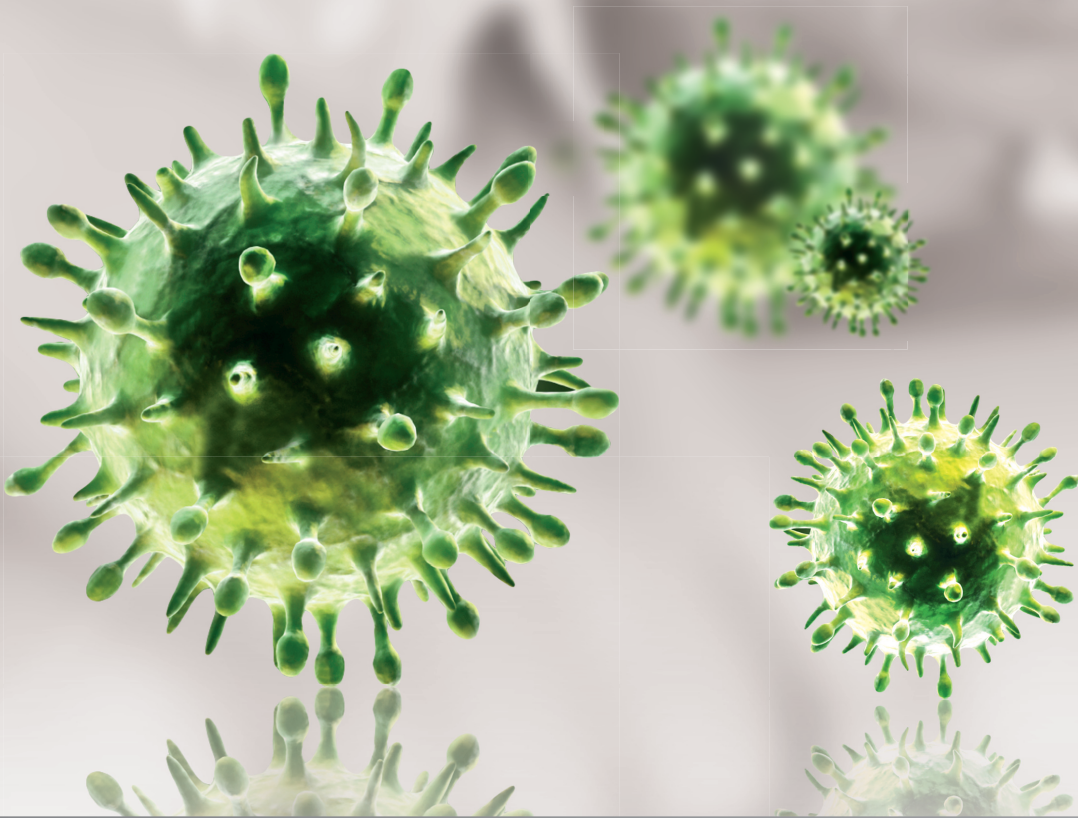


STOP! **HCV**

**Pilotażowy Program
Profilaktyki Zakażeń HCV**



Poradnik dla osób zakażonych HCV

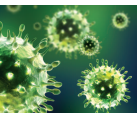
„W medycynie niewiele jest śmiechu, ale za to w śmiechu jest wiele medycyny”.

Josh Billings



SPIS TREŚCI

WITAMY W PROGRAMIE.....	2
1. Wątroba - laboratorium chemiczne człowieka	4
2. Fakty o HCV - poznaj swoją chorobę	6
Podstawowe informacje o HCV	
Jakie badania powinny zostać wykonane przed rozpoczęciem leczenia?	
Fakty dotyczące leczenia	
Kontrola w czasie leczenia	
3. Jak radzić sobie z działaniami niepożądanymi?	11
Czujesz się jakbyś miał grypę?	
Co zrobić, kiedy jest się zbyt zmęczonym, by zrobić cokolwiek?	
Depresja	
Utrata apetytu	
Nudności, wymioty, biegunka	
Zmiany na skórze i wypadanie włosów	
4. Życie z HCV	16
HCV - sprawa całej rodziny	
Walka ze stereotypami	
Życie z zapaleniem wątroby	
Cięża	
Jak najlepiej wykorzystać wizyty kontrolne u lekarza?	
Złość	
Jak poradzić sobie ze stresem?	
Właściwe odżywianie się	
Podróżowanie w czasie leczenia	
Co dalej?	
5. Słowniczek	26



WITAMY W PROGRAMIE „STOP HCV”

Dla osób zakażonych HCV zwalczenie wirusa i powrót do zdrowia to zadanie wymagające czasu i zaangażowania. Pierwszym ważnym krokiem w jego realizacji jest decyzja o rozpoczęciu leczenia. Musisz jednak pamiętać, że jedynie przeprowadzenie pełnej, zaleconej przez lekarza terapii daje szansę na pokonanie wirusa. To dla Ciebie Główna Inspekcja Sanitarna oraz Polska Grupa Ekspertów HCV opracowała program „STOP HCV”. Zadanie, jakie postawiliśmy przed sobą, to wsparcie i edukacja pacjentów z zapaleniem wątroby. Program powstał, aby pomóc Ci w ukończeniu skutecznego leczenia. Wielu osobom już się to udało i znów mogą cieszyć się pełnią życia. Chcemy gościć w tej grupie także Ciebie.

Program „STOP HCV” jest uzupełnieniem informacji przekazywanej Ci przez lekarzy i pielęgniarki. Jego poszczególne elementy są efektem współpracy z osobami zakażonymi HCV oraz konsultacji z wybitnymi specjalistami, pielęgniarkami i pracownikami społecznymi. Program „STOP HCV” zaprojektowano z myślą o tym, aby ułatwić Ci przejście przez trudny okres terapii.

W poradniku znajdziesz wiele informacji i wskazówek, które przydadzą Ci się na co dzień, a także objaśnienia różnych terminów medycznych. Wreszcie, może on służyć jako miejsce przechowywania całej dokumentacji związanej z chorobą.

Powodzenia!

Zespół programu „STOP HCV”

Dziękujemy za konsultację medyczną poradnika prof. dr. hab. med. Waldemarowi Halocie.

Informacja zawarta w „Poradniku dla osób zakażonych HCV” nie może zastąpić profesjonalnej porady lekarskiej. Głównym źródłem wiedzy na temat Twojej choroby i jej leczenia powinien być Twój lekarz. W wypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości skontaktuj się z lekarzem.

Co przygotowaliśmy w programie „STOP HCV”?

BROSZURA INFORMACYJNA DLA RODZINY I PRZYJACIÓŁ OSÓB ZAKAŻONYCH HCV

Na pewno masz bliskich, przyjaciół lub kolegów z pracy, którzy mogą być zainteresowani Twoją chorobą i chcieliby zaproponować Ci swoją pomoc. Być może chcesz poprosić wybraną osobę, aby aktywnie uczestniczyła w Twoim leczeniu. Załączona z tyłu poradnika broszura informacyjna została napisana z myślą właśnie o takich ludziach. Wyjaśnia ona, czym jest HCV, opisuje metody leczenia i możliwe działania niepożądane oraz to, w jaki sposób ludzie mogą Ci pomóc. Broszurę znajdziesz w kieszeni po wewnętrznej stronie tylnej okładki poradnika. Daj ją osobie, która chciałaby poszerzyć swoją wiedzę o tym, przez co przechodzisz.

KALENDARZ TERAPII

„Kalendarz terapii” powstał specjalnie z myślą o tym, abyś mógł odpowiednio zorganizować swoje leczenie.

Każdą część programu „STOP HCV” zaprojektowano tak, aby ułatwić Ci przejście przez całą terapię. Nie bój się korzystać z zaproponowanej pomocy. Przekonasz się, że z pomocą możesz stawić czoła różnym trudnościom.

Powodzenia!

Poradnik pomoże Ci być dobrze zorganizowanym, dobrze poinformowanym, a także zawsze panować nad sytuacją.

Co znajdziesz w poradniku?

Poradnik pomoże Ci być dobrze zorganizowanym, dobrze poinformowanym, a także rozwiązywać problemy związane z terapią. Doskonale nadaje się do przechowywania ważnych dokumentów oraz robienia notatek dotyczących leczenia. Traktuj go jak uniwersalny przewodnik, zawierający wszystkie ważne informacje. Znajdziesz w nim między innymi:

1. Wątroba – laboratorium chemiczne człowieka

W tym rozdziale znajdziesz podstawowe informacje o wątrobie, jej funkcjach, a także chorobach i ich objawach.

2. Fakty o HCV – poznaj swoją chorobę

W tym rozdziale znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące HCV i jego leczenia. Prosta formuła pytań i odpowiedzi pozwala szybko dowiedzieć się, w jaki sposób może przebiegać choroba i co może dać leczenie.

3. Jak radzić sobie z działaniami niepożądanymi?

Ten rozdział mówi o tym, jakich działań niepożądanych można się spodziewać i jak sobie z nimi radzić. Przeczytaj ten rozdział i wracaj do niego zawsze, gdy będziesz potrzebować pomocy.

4. Życie z HCV

Na tych stronach znajdują się informacje, jak sobie radzić z różnymi problemami osobistymi i emocjonalnymi, które często pojawiają się u osób z przewlekłym zapaleniem wątroby typu C. To bardzo ważny rozdział, który mówi o relacjach z rodziną i przyjaciółmi, ale także o tak prozaicznych sprawach jak na przykład podróżowanie.

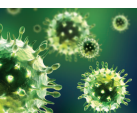
5. Słowniczek

Proste definicje najczęściej używanych terminów i nazw ułatwią Ci porozumiewanie się z lekarzem i pielęgniarką. To ważne, abyś wiedział i dobrze rozumiał, na czym polega leczenie. Zadawaj pytania, gdy czegoś nie wiesz. Jeśli nadal nie rozumiesz jakiegoś słowa lub wyrażenia, poszukaj ich na stronach słowniczka.

MIT: Jeśli rozpoznano u mnie przewlekłe zapalenie wątroby typu C, ale nie mam żadnych objawów, nie muszę chodzić do lekarza, dopóki nie zacznę się czuć naprawdę źle.

FAKT: Wizyty u lekarza są bardzo ważne, aby ochronić Ciebie przed niekorzystnymi następstwami zakażenia. Systematyczne monitorowanie stanu zdrowia pozwoli na rozpoczęcie terapii w najlepszym momencie.

Zapytaj lekarza, jak często powinieneś przychodzić na wizyty kontrolne.



1. WĄTROBA – LABORATORIUM CHEMICZNE CZŁOWIEKA

WĄTROBA – LABORATORIUM CHEMICZNE CZŁOWIEKA

Wątroba jest jednym z najważniejszych organów warunkujących prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Nazywana laboratorium człowieka jest odpowiedzialna za prawidłowy przebieg ponad 5000 funkcji życiowych, które nieustannie zachodzą w naszym organizmie.

Wątroba należy również do jednych z najbardziej wyrozumiałych organów. Źle traktowana przez nas samych (np. poprzez nadużywanie alkoholu, przyjmowanie narkotyków) lub zakażona wirusami nie skarży się aż do czasu, gdy z powodu trwałego i często nieodwracalnego już uszkodzenia nie może dalej poprawnie funkcjonować.

Wątroba to największy ludzki narząd – u dorosłego waży ok. 1,5 kg. Umiejscowiona jest w górnej prawej części jamy brzusznej, poniżej płuc, przykryta żebrami. Szacuje się, że wątroba odpowiada za prawidłowy przebieg ponad 500 procesów chemicznych warunkujących życie człowieka oraz ponad 5000 różnych funkcji życiowych. Jest to ogromne laboratorium chemiczne. Tryliony mikroskopijnych komórek wątroby nieustannie produkują energię, hormony, czynniki krzepnięcia i odpornościowe, a także usuwają toksyny z organizmu. Choroba wątroby prowadzi często do zaburzeń innych narządów i układów.



Wybrane funkcje wątroby:

- produkcja żółci niezbędnej w procesach trawienia i wchłaniania;
- regulacja gospodarki węglowodanowej (utrzymuje prawidłowe stężenie glukozy we krwi, przekształca glukozę w glikogen i odwrotnie);
- udział w procesach syntezy (enzymów, hormonów, białek, w tym czynników krzepnięcia, itd.);
- udział w procesach biotransformacji – degradacji i detoksykacji wielu związków (np. alkoholu);
- udział w zamianie cukrów i białek na tłuszcze oraz spalaniu kwasów tłuszczowych;
- regulacja produkcji cholesterolu, który jest m. in. składnikiem ścian komórkowych oraz określonych hormonów;
- magazynowanie różnych składników, takich jak glikogen, tłuszcze, węglowodany, białka, witaminy (A, D, B9, B12), a także żelaza.

Choroby wątroby

W przypadku większości chorób wątroba ma niezwykłą zdolność regeneracji. Człowiek może normalnie funkcjonować nawet po fizycznej utracie 50 proc. tego narządu. W niektórych sytuacjach wątroba ulega jednak nieodwracalnemu uszkodzeniu. Dochodzi do jej przebudowy, bliznowacenia oraz upośledzenia funkcji. Występuje to u chorych na marskość wątroby. W jej przebiegu mogą występować powikłania w postaci zagrożających życiu krwawień z przewodu pokarmowego, wodobrzusza i encefalopatii (zaburzeń czynności mózgu). Wówczas jedynym sposobem ratowania życia pacjenta jest przeszczepienie narządu. Proces chorobowy może przebiegać bardzo wolno, przez wiele lat, co jest typowe dla zakażenia HCV. W niektórych chorobach do niewydolności wątroby dochodzi bardzo szybko, nawet w ciągu kilku dni, np. przy zatruciu muchomorem. Przyczyną uszkodzenia wątroby mogą być m. in.:

- choroby dróg żółciowych (wrodzone zaburzenia rozwoju, stwardniające zapalenie dróg żółciowych, marskość żółciowa pierwotna);

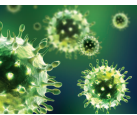
- niektóre wrodzone choroby, przebiegające z nieprawidłową przemianą materii i wytwarzaniem substancji uszkadzających wątrobę (tyrozynemia, niedobór alfa-1-antytrypsyny, hemochromatoza, choroba Wilsona, cholestaza rodzinna, glikogenozy);
- choroby miąższu wątroby (przewlekłe zapalenia wirusowe wątroby, marskość wątroby, autoimmunologiczne zapalenia wątroby, ostra martwica wątroby w przebiegu zakażeń wirusowych i zatruc);
- nowotwory wątroby i dróg żółciowych.

Objawy chorób wątroby

Objawy chorób wątroby są zmienne i niestałe. Dotyczy to również żółtaczk, która może być śladowa lub w ogóle nie występuje. W przebiegu chorób wątroby mogą występować:

- przedłużające się zmęczenie, apatia, stany depresyjne;
- nudności, wymioty;
- żółtaczk, odbarwione stolce, ciemne zabarwienie moczu;
- świąd skóry, bóle mięśni i stawów;
- krwawienia z przewodu pokarmowego;
- zaburzenia krzepnięcia krwi pod postacią przedłużających się krwawień z drobnych uszkodzeń skóry i błon śluzowych;
- powiększenie obwodu brzucha i obrzęki kończyn dolnych;
- zaburzenia psychiczne związane z upośledzeniem czynności mózgu (encefalopatia wątrobowa).

Niekiedy choroby wątroby przebiegają bezobjawowo. Również wyniki badań biochemicznych krwi mogą być prawidłowe, mimo postępującego procesu chorobowego. W konsekwencji, aby wykryć chorobę wątroby, często niezbędne jest wielokrotne powtarzanie bardzo specjalistycznych badań. Są one dostępne w coraz liczniejszych ośrodkach referencyjnych.



2. FAKTY O HCV – POZNAJ SWOJĄ CHOROBE

FAKTY O HCV – POZNAJ SWOJĄ CHOROBE

HCV to nazwa wirusa, który u większości zakażonych wywołuje przewlekłe zapalenie wątroby typu C. Wirus HCV stanowi bardzo poważne zagrożenie, gdyż może doprowadzić do marskości i raka wątroby, a tym samym do przedwczesnej śmierci.

Szacuje się, że w Polsce około 730 000 osób jest zakażonych wirusem HCV.

Spośród nich zdiagnozowano dotychczas około 15 000 osób. Reszta, ponad 700 000 osób, ciągle nie jest świadoma zakażenia.

Podstawowe informacje o HCV

Co to jest zapalenie wątroby? Co to jest wirusowe zapalenie wątroby typu C?

Zapalenie wątroby to stan zapalny spowodowany między innymi zakażeniami wirusami. Jak dotąd poznano 5 typów wirusowego zapalenia wątroby: A, B, C, D, E. Różnią się one sposobem przenoszenia, czasem trwania i ciężkością przebiegu. Na przykład zapalenia wątroby typu A i E są przenoszone przez zakażoną żywność i wodę, a zapalenia typu B, C i D przenoszą się przez kontakt z ludzką krwią lub w czasie stosunku płciowego (dotyczy to głównie typu B). Zapalenia wątroby typu B i C (wzw B i wzw C) odznaczają się dużą częstością przewlekłych następstw chorobowych. Należy pamiętać, że szczepionka zapobiegająca zachorowaniu na wzw B nie chroni przed wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Dotychczas nie wynaleziono szczepionki na wzw C.

Skąd mam wiedzieć, czy jestem zakażony HCV?

Wielu ludzi nie widzi żadnych niepokojących objawów: dobrze wyglądają i czują się zdrowi. Niestety, na zapalenie wątroby typu C można chorować przez wiele lat bezobjawowo. Wirus zostaje w tych przypadkach wykryty w okresie późnych i niekiedy nieodwracalnych następstw chorobowych. Objawy zakażenia HCV nie są charakterystyczne. Czasem pacjenci skarżą się na niezbyt nasilone objawy, takie jak: osłabienie, gorączka i bóle mięśni, nudności czy osłabiony apetyt. Bardzo rzadko może pojawić się żółtaczka (żółte zabarwie-

nie skóry i oczu). W tych przypadkach dopiero zlecone przez lekarza badania mogą wykazać obecność wirusa HCV i stopień uszkodzenia wątroby. Badania można powtarzać co pewien czas.

Jak można się zakazić HCV?

Wirus HCV jest przenoszony przez kontakt z zakażoną krwią ludzką, rzadziej drogą seksualną lub z matki na dziecko. Wiele osób nigdy nie dowiaduje się, w jaki sposób nastąpiło u nich zakażenie.

Do zakażenia może dojść w czasie zabiegu chirurgicznego lub innych czynności powodujących uszkodzenie skóry, wykonanych niedbale lub przy użyciu źle wysterylizowanego sprzętu medycznego albo przyborów kosmetycznych.

Do sytuacji potencjalnie groźnych należą:

- drobny zabieg medyczny, np. zastrzyk, pobranie krwi, usunięcie znamienia;
- transfuzja krwi, przed rokiem 1993, dializa nerek;
- zabieg stomatologiczny;
- zabieg kosmetyczny z użyciem cążek, nożyczek, przekłuwanie uszu lub innych części ciała oraz wykonywanie tatuaży;
- korzystanie ze wspólnej maszynki do golenia, szczoteczki do zębów lub innych przyborów, które mogą być zakażone wirusem;
- przyjmowanie narkotyków dożylnie lub donosowo;
- utrzymywanie przygodnych kontaktów seksualnych z wieloma partnerami. Ryzyko przeniesienia wirusa z matki zakażonej HCV na nowonarodzone dziecko jest niewielkie.

Wiele osób nigdy nie dowiaduje się, w jaki sposób nastąpiło u nich zakażenie.

Czy zakażenie HCV występuje często?

To zaskakująco częste zakażenie. Szacuje się, że w Polsce żyje ponad 730 tysięcy ludzi z HCV. Wśród przewlekłe zakażonych osób, co piąta jest zagrożona marskością wątroby i jej po-

wikłaniami. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że na całym świecie liczba osób zakażonych HCV wynosi 170 milionów, a każdego roku przybywa kolejne 3 – 4 miliony.

Jaka jest różnica między ostrym a przewlekłym zapaleniem wątroby?

Wirusowe zapalenie wątroby typu C może przebiegać jako zakażenie ostre (trwające poniżej 6 miesięcy) lub przewlekłe (powyżej 6 miesięcy). W czasie ostrego zakażenia organizm stara się zwalczyć wirusa, a gdy to się uda choroba ustępuje i większość uszkodzonej tkanki wątrobowej regeneruje się. Choroba przechodzi w postać przewlekłą, gdy organizmowi nie uda się usunąć wirusa w czasie 6 miesięcy. Wirus może być przez pewien czas nieaktywny lub uszkadzać wątrobę od samego początku zakażenia.

Czym grozi wirusowe zapalenie wątroby typu C?

Wątroba jest organem niezbędnym do życia. Wykonuje wiele zadań: oczyszcza organizm z toksyn (także z alkoholu i leków), wytwarza niezbędne składniki (tłuszcze, białka, cholesterol) i odpowiada za wiele innych reakcji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uszkodzona wątroba nie może spełniać wszystkich tych zadań. Wirusowe zapalenie wątroby typu C może prowadzić do marskości i raka pierwotnego wątroby oraz krańcowej jej niewydolności. W niektórych przypadkach niezbędne jest nawet przeszczepienie tego narządu.

Wykryto u mnie wirus HCV. Czy muszę się poddać leczeniu?

Jeśli chorujesz na wirusowe zapalenie wątroby typu C i nie leczysz się, zwiększasz ryzyko rozwoju uszkodzenia wątroby w stopniu zagrażającym Twojemu życiu (marskość i niewydolność wątroby oraz rak wątroby). Przewlekłe zapalenie wątroby to choroba, którą należy traktować poważnie. Stosuj się do zaleceń lekarza specjalisty.

Zakażenie HCV trzeba traktować poważnie. Stosuj się ściśle do zaleceń lekarza specjalisty.

Jak można zapobiec zakażeniu innych?

- Nie używaj cudzych igieł ani przyborów toaletowych, takich jak: żyletki, szczoteczki do zębów, pilniki do paznokci i czajki – czegokolwiek, na czym możesz zostawić nawet ślad krwi.

- Jeśli decydujesz się na manicure, przekłuwanie uszu i innych części ciała lub tatuaż upewnij się, czy narzędzia są sterylne.
- Nie ma powodu, aby obawiać się używania wspólnie przedmiotów takich jak naczynia czy sztućce.
- Zawsze opatruj nawet najmniejsze skaleczenia plasterem.

Jakie badania powinny zostać wykonane przed rozpoczęciem leczenia?

Przed rozpoczęciem terapii lekarz powinien dokładnie sprawdzić, w jakim stopniu została uszkodzona wątroba i jaki jest ogólny stan Twojego zdrowia. W tym celu potrzebne będzie przeprowadzenie szeregu badań. Przeprowadzono już u Ciebie test na obecność przeciwciał anti-HCV. Pozytywny wynik wskazuje, że Twój organizm zetknął się z wirusem, natomiast nie przesądza o zakażeniu. Przeciwciała anti-HCV można stwierdzić także u osób, których organizm sam zwalczył wirusa. Aby potwierdzić zakażenie, należy wykonać **test HCV-RNA**, wykazujący obecność wirusa we krwi. Dopiero pozytywny wynik tego testu może potwierdzić diagnozę. Przed rozpoczęciem leczenia ważne jest także ustalenie postępu choroby. Oprócz badań krwi, na podstawie których określona zostanie **aktywność enzymów wątrobowych** (AspAT, AlAT), może być potrzebne przeprowadzenie **biopsji** wątroby, czyli pobrania niewielkiego fragmentu tkanki wątroby. Dzięki temu badaniu możliwe będzie zbadanie stopnia uszkodzenia tego organu przez wirusa HCV.

Fakty dotyczące leczenia

UWAGA: Obecnie obowiązującym standardem terapii jest leczenie skojarzone z zastosowaniem pegylowanego interferonu i rybawiryny. Pisząc o leczeniu, mamy na myśli jednoczesne stosowanie w terapii pegylowanego interferonu alfa i rybawiryny.

Na czym polega leczenie skojarzone pegylowanym interferonem alfa i rybawiryną?

Interferon jest złożoną substancją białkową wytwarzaną przez organizm. Odnacza się wybitną zdolnością hamowania namnażania się (replikacji) wirusów zakażających komórki organizmów, hamuje podziały komórkowe i wzmacnia

funkcje charakterystyczne dla poszczególnych typów komórek. Stosowany w leczeniu zakażenia HCV, interferon hamuje powstawanie nowych generacji wirusa. Jeżeli dojdzie do replikacji, nowopowstałe cząstki wirusa nie są zdolne do opuszczenia komórki. Dzięki temu możliwa jest całkowita eliminacja wirusa z organizmu. Pegylowany interferon alfa to postać interferonu alfa poddana modyfikacji polegającej na dodaniu cząsteczki polietylenoglikolu. Taka zmiana pozwala na wydłużenie czasu działania leku, co powoduje zwiększenie skuteczności leczenia oraz umożliwia rzadsze po-



dawanie leku w porównaniu z klasycznym interferonem. Rybawiryna jest lekiem przeciwwirusowym należącym do grupy tzw. analogów nukleozydów. Stosowana w leczeniu skojarzonym z pegylowanym interferonem alfa zwiększa skuteczność terapii na przykład w zakażeniu genotypem 2/3 HCV nawet do ponad 90%. W leczeniu HCV nie stosuje się samej rybawiryny.

Dlaczego powinienem się leczyć?

Rozpoczęcie leczenia jest krokiem ku wyeliminowaniu wirusa z Twojego organizmu. Chroni przed skutkami zakażenia HCV, takimi jak marskość i pierwotny rak wątroby. Nie poddając się leczeniu, ponosisz ryzyko trwałego uszkodzenia wątroby. Lekarz zaproponował Ci leczenie tego rodzaju, ponieważ zdiagnozowane u Ciebie zakażenie wirusem HCV przekształciło się w przewlekłe zapalenie wątroby typu C. Obecnie stosowane standardy leczenia zakażenia HCV wskazują leczenie skojarzone jako metodę o wyższej skuteczności w porównaniu z monoterapią (przy wykorzystaniu interferonu). Poproś swojego lekarza, aby udzielił Ci więcej informacji na temat tej metody leczenia.

Jak mam stosować leczenie?

Leczenie polega na wstrzykiwaniu pegylowanego interferonu alfa raz w tygodniu oraz przyjmowaniu doustnie kapsułek rybawiryny dwa razy dziennie zgodnie z zaleceniem lekarza. Leczenie nosi nazwę skojarzonego, ponieważ inaczej niż w monoterapii, gdzie stosuje się tylko jeden lek, tutaj przyjmuje się dwa leki jednocześnie.

Jak długo będę musiał stosować leczenie?

W zależności od genotypu wirusa, standardowy okres leczenia wynosi 24 (genotyp 2/3 HCV) lub 48 tygodni (genotyp 1,4,5,6 HCV), aczkolwiek w zależności od zachowania się wirerii w pierwszych miesiącach terapii może on być krótszy lub dłuższy. Przy genotypie 1, 4, 5 i 6 lekarz podejmuje decyzję o kontynuacji bądź przerwaniu terapii na podstawie wyników badań wirerii po 3 lub 6 miesiącach terapii. Pół roku po zakończeniu każdej terapii jest przeprowadzane badanie na obecności wirusa we krwi, mające na celu sprawdzenie czy osiągnięta została trwała eliminacja wirusa.

O tym, jak długo powinieneś przyjmować leki, zdecyduje Twój lekarz.

Jakie są działania niepożądane leczenia?

Działanie niepożądane to dodatkowe działanie, jakie wiele leków wywiera na organizm w trakcie leczenia. Zwykle jest to niechciany, niepożądany wpływ na nasze ciało lub psychikę. Jeden lek może u różnych osób wywoływać różne reakcje. Ważne jest, abyś zawsze, gdy dokuczają Ci działania niepożądane, zgłosił to swojemu lekarzowi lub pielęgniarce. Pamiętaj, że głównym źródłem wiedzy na temat Twojej choroby i jej leczenia powinien być lekarz. W wypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości dotyczących stanu zdrowia lub przebiegu leczenia, kontaktuj się właśnie z nim. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza. Leczenie skojarzone może wywołać poważne działania niepożądane. Przed podjęciem decyzji o jego rozpoczęciu należy przedyskutować z lekarzem kwestię ewentualnych korzyści i zagrożeń związanych z terapią. Po rozpoczęciu leczenia konieczne będą regularne wizyty kontrolne i badania laboratoryjne, które mają służyć ocenie, czy terapia przynosi oczekiwane efekty i czy występują działania niepożądane.

Natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem, jeśli zauważysz u siebie następujące objawy:

- zaburzenia psychiczne, które nie występowały wcześniej lub które się nasilają, takie jak myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu innych;
- ból w klatce piersiowej;
- krwawienia, np.: krwawienia z dziąseł, krwimocz, krwiste stolce lub biegunka z krwią, sińce pojawiające się bez powodu;
- pogorszenie wzroku.

Zaburzenia psychiczne

Leczenie może prowadzić do zaburzeń nastroju i zaburzeń zachowania. Należą do nich rozdrażnienie i depresja (smutek, niska samoocena, poczucie bezradności). Niektórzy pacjenci przejawiają agresję. Osoby, które kiedyś były uzależnione od narkotyków, mogą powrócić do nałogu. Jeżeli jesteś w trakcie terapii jakiegokolwiek choroby psychicznej, w tym depresji, lub zastosowano u Ciebie taką terapię w przeszłości, musisz o tym powiedzieć lekarzowi. Jeżeli stwierdzono u Ciebie lub masz świadomość uzależnienia od alkoholu czy narkotyków bezzwłocznie poinformuj o tym lekarza.

Objawy ze strony serca

Niektórzy pacjenci w trakcie leczenia odczuwają objawy ze strony układu krążenia. Niekiedy występuje u nich niskie ciśnienie tętnicze, przyspieszone tętno i, bardzo rzadko, zawał serca. Pamiętaj, że bóle w okolicy serca mogą być objawem zawału. Jeśli kiedykolwiek miałeś kłopoty z sercem, powiedz o tym lekarzowi.

Zaburzenia w składzie krwi

Leczenie często powoduje obniżenie liczby białych krwinek i płytek krwi, a niekiedy erytrocytów. U niektórych pacjentów liczba tych krwinek spada do niebezpiecznie niskiego poziomu. Może to prowadzić do zmian w dawkowaniu leków.

Choroby autoimmunologiczne (nowe lub zaostrzenie istniejących wcześniej)

U niektórych pacjentów stosujących leczenie rozwijają się choroby autoimmunologiczne (komórki obronne atakują własne komórki i na-

rzędy): reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, łuszczyca. U pacjentów, którzy wcześniej chorowali na chorobę autoimmunologiczną, leczenie może ją nasilać.

Objawy „grypopodobne”

Większość pacjentów, którzy poddają się leczeniu, skarży się na objawy „grypopodobne”: ból głowy, bóle mięśni, łatwe męczenie się i gorączkę. Część tych objawów (gorączka, ból głowy) zwykle ustępuje po pierwszych kilku tygodniach przyjmowania leków.

Uczucie silnego zmęczenia

Wielu pacjentów w trakcie leczenia odczuwa bardzo silne zmęczenie.

Utrata apetytu

Często występują nudności, brak apetytu i utrata masy ciała.

Zaburzenia ze strony tarczycy

U niektórych pacjentów pojawiają się zaburzenia w wydzielaniu hormonów tarczycy. Do ich objawów należy utrata koncentracji, uczucie zimna lub gorąca niezależnie od temperatury otoczenia, spadek lub przyrost masy ciała, zmiany na skórze.

Wzrost stężenia cukru we krwi

U niektórych pacjentów zaburzeniu ulegają mechanizmy kontroli stężenia cukru (glukozy) we krwi. W efekcie może wzrosnąć stężenie glukozy we krwi (cukrzyca).

Wypadanie włosów

W czasie leczenia często dochodzi do wypadania włosów. Po zakończeniu terapii objaw ten zazwyczaj ustępuje i włosy odrastają.

Reakcje skórne

Często w miejscu wstrzyknięcia występuje zaczerwienienie, obrzęk i świąd. Jeśli objawy te nie ustępują po kilku dniach, skontaktuj się z lekarzem. W czasie leczenia może wystąpić wysypka. W takim wypadku lekarz może zalecić Ci lek, który złagodzi objawy.

Poważne wady rozwojowe płodu

Leczenie może spowodować śmierć płodu, poważne wady rozwojowe lub inne zaburzenia

u Twojego nienarodzonego dziecka. Jeżeli jesteś kobietą w wieku rozrodczym, musisz mieć ujemny wynik testu ciążowego bezpośrednio przed rozpoczęciem leczenia, w trakcie leczenia i przez 4 miesiące od jego zakończenia. Również partnerki mężczyzn poddanych terapii nie powinny zajść w ciążę w trakcie leczenia partnera oraz w ciągu 7 miesięcy po zakończeniu terapii. Pacjentki w trakcie leczenia i w okresie 4 miesięcy od jego zakończenia powinny stosować dwie skuteczne metody zapobiegania ciąży. Pacjenci-mężczyźni powinni stosować prezerwatywy, a ich partnerki skuteczne metody zapobiegania ciąży, w trakcie leczenia oraz w ciągu 7 miesięcy od zakończenia leczenia. Musisz stosować antykoncepcję, nawet jeśli sądzisz, że jesteś niepłodna/-y lub że Twoja płodność jest niska. Porozmawiaj z lekarzem na temat metod antykoncepcji dla siebie i dla partnera/partnerki. Powyższe zestawienie nie obejmuje wszystkich potencjalnych działań niepożądanych, jakie mogą wystąpić w czasie leczenia. Działania te opisane są w ulotkach o leku załączonych do opakowania. Więcej informacji na temat leczenia uzyskasz od swojego lekarza.

Kontrola w czasie leczenia

Stosowanie się do zaleceń lekarza i regularne wizyty kontrolne są jednymi z ważniejszych czynników sukcesu terapii. W trakcie leczenia musisz pamiętać, że jedynie ukończenie pełnego cyklu terapeutycznego daje szansę na wyeliminowanie wirusa z organizmu. Podczas wizyt kontrolnych lekarz oceni reakcję Twojego organizmu na leczenie, sprawdzi czynności wątroby, będzie również mógł wskazać Ci sposoby postępowania przy wystąpieniu działań niepożądanych terapii.

Jakie badania powinny zostać wykonane w trakcie leczenia?

W czasie leczenia należy poddawać się systematycznym badaniom oceniającym skuteczność terapii oraz ryzyko ze strony działań niepożądanych. Z zasady leczenie rozpoczyna się w warunkach szpitalnych.

W przypadku zakażenia wirusem o genotypie 1, 4, 5 lub 6 w zależności od stężenia wirerii w punkcie wyjścia oraz w zależności od jej zachowania się po jednym lub trzech lub sześciu miesiącach terapii, wyznacza się czas leczenia, który może być skrócony do 24 tygodni lub wydłużony do 72 tygodni mimo, że standard terapii w tych przypadkach to 48 tygodni.

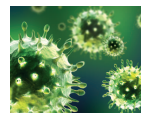
Ważnym momentem terapii jest 12 i 24 tydzień leczenia, gdyż są to okresy, w których wyniki badania wirerii mogą decydować o uznaniu terapii za nieskuteczną i jej przerwaniu lub wydłużeniu okresu terapii. Lekarz powinien Cię poinformować przed rozpoczęciem terapii, że od wyników tych badań zależy jej kontynuacja. Po zakończeniu leczenia należy się poddawać badaniom według wskázówek lekarza.

[....]

Trwała odpowiedź terapeutyczna

Dowodem na skuteczną terapię jest uzyskanie tzw. trwałej odpowiedzi wirusologicznej. Jest to niewykrywanie wirerii w okresie 24 tygodni od jej zakończenia. Wyjątkowo rzadko zdarza się aby po tym okresie wystąpił nawrót zakażenia. W tych przypadkach powszechnie uważa się pacjenta za wyleczonego.

3. JAK RADZIĆ SOBIE Z DZIAŁANAMI NIEPOŻĄDANYMI



JAK RADZIĆ SOBIE Z DZIAŁANAMI NIEPOŻĄDANYMI?

Czujesz się, jakbyś miał grypę?

To prawda, że leczenie interferonem może wywoływać objawy „grypopodobne” o niewielkim lub umiarkowanym nasileniu: gorączkę, dreszcze, bóle głowy i mięśni. Występują one najczęściej na początku leczenia po 4 – 6 godzinach od zastrzyku. Jeśli obserwujesz u siebie te objawy, nie ma powodu do niepokoju. Niektórym można zaradzić, a inne powinny ustąpić samoistnie w miarę upływu czasu. Objawy przypominające grypę są częstym działaniem niepożądanym leczenia. Sposobem na pozbycie się tych objawów jest zastosowanie dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych. Najlepiej przyjąć lek przed zastrzykiem, dzięki temu zapobiegiesz lub zmniejszysz gorączkę i ból głowy. Jeśli przyjmujesz lek przed snem, najgorsze objawy możesz „przespać”. Pamiętaj, aby skonsultować przyjmowanie dodatkowych leków ze swoim lekarzem.

Zauważyłem, że źle się czuję przez kilka godzin po zastrzyku. Czy robię coś nie tak?

Nie. Zdarza się, że pacjenci czują się źle przez kilka godzin po podaniu interferonu. Rób zastrzyk tuż przed położeniem się spać, co pozwoli „przespać” objawy „grypopodobne”. Zapytaj też lekarza, czy możesz przed zastrzykiem przyjąć tabletkę leku dostępnego bez recepty, który złagodzi dolegliwości. Nie przerywaj leczenia bez rozmowy z lekarzem, ponieważ przyjmowanie leku zgodnie z zaleceniami jest bardzo ważne.

Czy powinienem przerwać leczenie, jeśli mam nudności?

Spróbuj przewyciężyć słabość i staraj się jak najdłużej nie przerywać terapii. Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką. Mogą Ci pomóc w oparowaniu większości działań niepożądanych.

Picie dużej ilości płynów złagodzi wiele objawów niepożądanych leczenia. Pomaga na przykład w wypadku zmęczenia, wzmacnia

apetyt, a nawet hamuje nudności. Po zakończeniu leczenia picie dużej ilości płynów będzie zdrowym nawykiem. Pamiętaj, aby codziennie wypijać od 10 do 16 szklanek wody, klarownego soku owocowego lub innego napoju bezalkoholowego.

Czy w razie bólu i gorączki mogę przyjmować jakieś leki?

Najprawdopodobniej możesz, ale powinienś to najpierw uzgodnić z lekarzem. Informuj lekarza o wszystkich lekach, jakie przyjmujesz z innych powodów, w tym także o lekach kupowanych bez recepty. Jeśli cierpisz na bóle głowy, możesz spróbować różnych metod zmniejszających napięcie, takich jak: medytacja, masaż, przykładanie ciepłych okładów na kark lub po prostu odpoczynek z zamkniętymi oczami. Niektórym dolegliwościom można zapobiec, dbając o dobre nawodnienie organizmu.

Jak mogę obniżyć gorączkę, nie przyjmując żadnych leków?

Temperaturę ciała można obniżyć, myjąc się gąbką w letniej wodzie.

Co zrobić, kiedy jest się zbyt zmęczonym, żeby zrobić cokolwiek?

Zmęczenie i brak sił mogą być spowodowane zarówno samą chorobą, jak i leczeniem. Objawy te są określane mianem znużenia i należą do najczęściej spotykanych objawów wśród osób zakażonych HCV.

Dlaczego czuję się taki zmęczony? Co jest powodem znużenia?

Uczucie zmęczenia i osłabienia często występuje u pacjentów przyjmujących interferon. Jest to reakcja organizmu na zapalenie wątroby oraz na leczenie. Może się do niego przyczyniać również stres, niepokój i depresja. Znużenie może się objawiać na wiele sposobów: osłabieniem pamięci, łatwym popadaniem w irytację, brakiem chęci do działania, trudnościami w koncentracji i innymi zmianami nastroju i zachowania. Twój organizm może być zmęczony i potrzebować odpo-

czynku. Jeśli jednak mimo odpowiedniej ilości snu nadal czujesz się zmęczony, możesz to przypisać właśnie znużeniu. Odpoczywaj i nie wymagaj od siebie zbyt wiele.

Zapamiętaj, chociaż czujesz się źle, lekarz może Ci pomóc w opanowaniu większości objawów niepożądanych. Nie przerywaj terapii.

Czy to, że czuję się zmęczony, oznacza, że moja choroba postępuje?

Znużenie w czasie leczenia nie oznacza, że Twój stan się pogarsza. Może to być po prostu działanie niepożądane leczenia. Występowanie działań niepożądanych może wbrew pozorom oznaczać, że leczenie odnosi skutek. Tylko lekarz może stwierdzić, czy Twoja choroba postępuje. Pamiętaj: lepiej skupić się na tym, w jaki sposób dodać sobie sił niż dlaczego odczuwasz zmęczenie.

Co mogę zrobić, żeby odzyskać siły?

Poniżej przedstawiono kilka sposobów, które pomogły innym pacjentom w trakcie leczenia:

- **Pij dużo płynów.** Wypijaj dziennie 10 – 16 szklanek wody, klarownego soku (np. jabłkowego, żurawinowego) lub innych napojów bezalkoholowych, zwłaszcza przed zastrzykami i po nich.
- **Wypoczywaj.** Dobrze się wysypiaj, a w ciągu dnia nie odmawiaj sobie krótkich drzemek. Nawet zwykłe wylegiwanie się, bez zasypiania, doda Ci sił.
- **Ćwicz.** Może się to wydawać niemożliwe, kiedy jesteś zmęczony, ale lekkie ćwiczenia na świeżym powietrzu, jak intensywny spacer, mogą dodać energii i zmniejszyć stres.
- **Jeśli to możliwe, zmień swój plan pracy.** Kiedy Twój organizm domaga się wypoczynku, nie odmawiaj mu. Nie pracuj zbyt wiele – ogranicz swoje obowiązki w pracy i w domu, zwłaszcza w dni po przyjęciu dawki interferonu.
- **Rób sobie zastrzyk przed pójściem spać.** Znużenie często pojawia się po kilku godzinach od zastrzyku; przyjęcie leku tuż przed udaniem się na spoczynek pozwoli „przespać” objawy.

Pamiętaj: lepiej skupić się na tym, w jaki sposób dodać sobie sił niż dlaczego odczuwasz zmęczenie.

Co więcej?

Jeśli znużenie stanowi dla Ciebie duży problem postaraj się:

- Zmienić rodzaje czynności, jakie wykonujesz.
- Znaleźć sposób, aby lepiej sobie radzić z daną czynnością albo kogoś, kto Ci w tym pomoże. Może jesteś zmęczony, bo zbyt wiele rzeczy robisz sam.
- Skontaktuj się z innymi pacjentami. Pamiętaj, że dzięki swoim doświadczeniom będą mogli wesprzeć Cię psychicznie. Oni najlepiej wiedzą, przez co przechodzisz i mogą udzielić wielu porad, jak sobie radzić z objawami niepożądanymi takimi jak znużenie.

Depresja

Świadomość przewlekłej choroby i niepewność wyników leczenia mogą być bardzo stresujące. U niektórych osób powoduje to częste wahania nastroju, poczucie zagubienia, niepokój i smutek. Jeśli zauważysz u siebie jakiegokolwiek objawy depresji, powiedz o tym bezzwłocznie lekarzowi. Istnieje wiele sposobów, aby te objawy złagodzić. **W ostatnim czasie w coraz większej liczbie ośrodków warunkiem kwalifikacji do terapii jest konsultacja psychiatryczna. Ma to ważne znaczenie w rozpoznawaniu zaburzeń psychicznych, które są wynikiem stosowanych leków.**



W jaki sposób objawia się depresja?

Do objawów depresji należy między innymi: długo utrzymujące się uczucie głębokiego smutku, poczucie bezradności, płacz, silne wahania nastroju i utrata zainteresowania tym, co kiedyś

sprawiło przyjemność. Depresja to głębokie zmiany nastroju, stosunku do świata i stylu życia, które trwają mimo prób otrząśnięcia się. Prawdą jest też, że krótkotrwałe wahania nastroju, poczucie zagubienia, niepokój i smutek występują w czasie leczenia bardzo często. Dlatego jeśli występują u Ciebie powyższe objawy lub cierpisz na dłużej trwające wahania nastroju, depresję lub jeśli masz myśli samobójcze, niezwłocznie powiadom o tym swojego lekarza.

Świadomość przewlekłej choroby i niepewność wyników leczenia mogą być bardzo stresujące. U niektórych osób powoduje to częste wahania nastroju, poczucie zagubienia, niepokój i smutek.

Czy nie mam prawa czuć się przygnębiony?

W pewnym sensie masz. Jesteś przecież chory na poważną chorobę i zapewne martwisz się o swoją przyszłość. Możesz czuć się zestresowany z powodu zmian w codziennym życiu, objawów niepożądanych leczenia, spraw rodzinnych i zawodowych. Nie ma jednak powodu, aby przez długi czas niepotrzebnie cierpieć.

Dlaczego mam słabszą pamięć i gorszą koncentrację?

Pogorszenie koncentracji i słabsza pamięć mogą być konsekwencją leczenia. Przemijają wraz z jego zakończeniem. Noś ze sobą kalendarzyk i zamiast zapamiętywać różne terminy i zadania, zapisuj je na papierze. Skontaktuj się z innymi pacjentami. Na pewno opracowali wiele metod skutecznego radzenia sobie z tym objawem.

Co mogę zrobić, jeśli podejrzewam, że mam depresję?

Po pierwsze, powiadom lekarza o swoich obawach. Zgłaszanie lekarzowi objawów niepożądanych jest ważne, ponieważ zna on ich przyczyny i może zaproponować coś, co pomoże. **Konsultacja psychiatryczna wydaje się w tym przypadku nieunikniona.** Po drugie, sprawdź na stronach Stowarzyszenia Pomocy Chorym z HCV „Prometeusz”, czy w Twojej okolicy działa grupa wsparcia dla osób z zapaleniem wątroby – lokalny oddział „Prometeuszy”. Spotkanie z osobą, która przeżyła to samo co Ty, pomoże Ci spojrzeć na swoją sytuację z innej strony. Niezależnie od

tego z kim rozmawiasz – rodziną, przyjaciółmi czy członkami stowarzyszenia pacjentów – nie krępuj się: mów otwarcie o tym, co czujesz.

Kiedy poczuje się lepiej?

U niektórych pacjentów kłopotliwe objawy niepożądane, takie jak wahania nastroju i depresja, mogą się zmniejszyć dopiero pod koniec leczenia lub trwać jeszcze po zakończeniu terapii. Jednak u większości osób można zaradzić im wcześniej, tak aby całkowicie ustąpiły w czasie leczenia. Najważniejsze, aby pamiętać, że przyjmowanie leków to krok w stronę wyleczenia choroby i poprawy zdrowia.

Leczenie jest długie. Jak mam przetrwać ten okres?

Staraj się myśleć pozytywnie. Może to znacząco wpłynąć również na to, jak się czujesz.

■ Pamiętaj, że leczenie kiedyś się skończy.

- **Zwracaj uwagę na to, ile zastrzyków masz już za sobą, a nie przed sobą.**
- **Powtarzaj sobie, że niedogodności leczenia są przemijające.**
- **Głośny śmiech pozwoli Ci się odprężyć.** Naprawdę śmiech to zdrowie!
- **Nie zapominaj o przyjemnościach i spotykaniu się z przyjaciółmi.** Planowanie różnych zajęć w trakcie leczenia sprawia, że czas biegnie szybciej.
- **W miarę możliwości chodź do pracy.** Staraj się żyć tak jak zawsze.

Utrata apetytu

Czy zmienił się Twój apetyt? Niektóre osoby przyjmujące interferon skarżą się, że inaczej odczuwają smak potraw. Inne po prostu nie czują głodu. Jednak podczas leczenia zdrowe odżywianie się jest ważniejsze niż kiedykolwiek.

Dlaczego nie mam ochoty na jedzenie?

Niektórzy pacjenci w trakcie leczenia zakażenia HCV nie mogą przyjmować posiłków z powodu nudności. Inni tracą zainteresowanie jedzeniem, ponieważ są zdenerwowani, zmartwieni albo przestraszeni. Jedzenie schodzi na drugi plan także wtedy, gdy ktoś czuje się samotny lub ma za mało ruchu.

Co powinienem robić, gdy w ogóle nie mogę jeść?

Bardzo ważne jest, aby w trakcie leczenia wypijać przynajmniej 10 – 16 szklanek wody lub klarownego soku owocowego dziennie. Picie samej wody nie dostarcza wartości odżywczych, a jedynie wypełnia żołądek. Dlatego oprócz wody trzeba próbować różnych soków. W te dni kiedy nie masz ochoty na jedzenie, pij koktajle mleczne lub rosół. Jeśli czujesz się na siłach, możesz na pół godziny przed posiłkiem udać się na krótki spacer, aby poprawić sobie apetyt.

Najważniejsze, abys pamiętał, że przyjmowanie leków to krok w stronę wyleczenia choroby i poprawy zdrowia.

Jak mogę poprawić apetyt?

Przede wszystkim jedz więcej wtedy, kiedy masz ochotę na jedzenie. Zamiast posiłków przyjmowanych trzy razy dziennie, jedz częściej i mniejsze porcje. Planuj posiłki wtedy, gdy czujesz się wypoczęty albo gdy spotykasz się z przyjaciółmi. Dodawaj do potraw więcej ziół, przypraw, cytryny i pieprzu, o ile nie podrażniają żołądka, aby poprawić ich smak i aromat.

Czy w czasie leczenia schudnę?

Utrata masy ciała nie jest bezpośrednim działaniem niepożądanym leczenia, ale konsekwencją innych objawów, takich jak nudności i brak apetytu. Zdarza się, że osoby przyjmujące interferon czują się najedzone już po kilku kęsach. Daje to początek niekorzystnym zmianom w organizmie: pacjent przyjmuje mniej kalorii, traci na wadze i ma mniej siły, co osłabia jego odporność i zwiększa ryzyko zakażenia. Jeśli zauważysz u siebie duży spadek masy ciała, powiadom o tym lekarza lub pielęgniarkę, którzy zaproponują Ci właściwą pomoc.

Na pewne potrawy mam ochotę, a na inne –nie. Czy to normalne?

Tak, możesz jeść to, na co masz ochotę, oczywiście w granicach rozsądku. Musisz dbać o to, żeby mieć dużo siły, dlatego jedzenie musi być kaloryczne. Jeżeli czasem możesz patrzeć tylko na lody – smacznego! Pamiętaj jednak, że potrzebujesz także bardziej pożywnych produktów

jak świeże owoce i warzywa oraz produkty zbożowe, nabiał czy jaja.

Odczuwam metaliczny smak w ustach. Czy to od leków?

Może tak być. Myj zęby kilka razy dziennie i płucz usta roztworem sody oczyszczonej lub płynem do płukania ust niezawierającym alkoholu. Pomagają także miętowe i kwaskowate cukierki.

Bardzo ważne jest, aby w trakcie leczenia wypijać przynajmniej 10 – 16 szklanek wody lub klarownego soku owocowego dziennie.

Nudności, wymioty i biegunka

Do objawów niepożądanych leczenia należą nudności, wymioty i biegunka. Na szczęście dość łatwo można im zaradzić, więc nie krępuj się zwrócić o pomoc do lekarza czy pielęgniarki lub osób ze stowarzyszenia „Prometeusze”.

Czy nudności w trakcie leczenia są zjawiskiem normalnym?

Leczenie interferonem może u niektórych pacjentów powodować nudności. Pamiętaj, że nie jest to objaw, na który nie można nic poradzić. Lekarz może Ci przepisać odpowiednie leki, które zmniejszą dolegliwości.

Jak mogę zapobiec nudnościom?

Dostępne są leki na receptę, które hamują nudności i wymioty. Choć może trudno w to uwierzyć, niektórzy pacjenci pozbyli się tych dolegliwości, łącząc leki z technikami relaksacyjnymi takimi jak joga i medytacja. Jeśli masz poranne mdłości, przed wstaniem z łóżka przegryź kilka krakersów lub kilka kawałków pieczywa chrupkiego. Lekki wysiłek, np. spacer (ale nie po jedzeniu), również może zmniejszyć nudności. Niektóre czynniki, takie jak zapach gotowania, pusty żołądek albo tłuste potrawy, mogą prowokować nudności. Spróbuj zapisywać w kalendarzyku, kiedy wystąpiły nudności i co je spowodowało, aby można było tego uniknąć w przyszłości.

Co mogę zrobić, kiedy już mam nudności?

Zrobienie sobie zastrzyku z interferonu na krótko przed położeniem się spać pozwoli „prze-spać” objawy niepożądane, w tym nudności.

Nudności, będą mniejsze, gdy będziesz o siebie dbał. Oznacza to zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu i właściwe odżywianie. Wskazane jest także picie dużej ilości wody i klarownych soków owocowych – przynajmniej 10-16 szklanek dziennie.

Jeśli masz poranne mdłości, przed wstaniem z łóżka przegryź kilka krakersów lub kilka kawałków pieczywa chrupkiego. Lekki wysiłek, np. spacer (ale nie po jedzeniu), również może zmniejszyć nudności.

Co mam robić w przypadku wymiotów?

Zawsze, gdy wymioty się powtarzają, powinien Cię zbadać lekarz. Jeśli wymioty zdarzają się tylko raz na pewien czas, nie staraj się ich powstrzymać. Ważne jest wtedy picie wody małymi porcjami, aby nie dopuścić do odwodnienia. Zbyt duża ilość płynu na raz również może podrażnić żołądek. Jeśli Twój żołądek nie przyjmuje niczego, możesz ssać kawałki lodu. Kiedy poczujesz się lepiej, zacznij od diety półpłynnej, np. galaretki albo zupy.

Co robić w przypadku biegunki?

U pacjentów przyjmujących interferon biegunka nie jest rzadkością. Jeśli jest bardzo silna lub się przedłuża, skontaktuj się z lekarzem. Poniżej przedstawiono kilka wskazówek pozwalających na uniknięcie biegunki:

- **Unikaj potraw:** tłustych i smażonych, surowych warzyw i owoców, potraw bardzo ostrych i bogatych w błonnik jak fasola, pieczywo gruboziarniste, makarony, kukurydza i brokuły.
- **Spróbuj produktów, które są odżywcze,** ale nie nasilają biegunki, np.: jogurt, masło orzechowe, kurczak lub indyk bez skóry, chuda wołowina lub ryba (nie smażone). Dobre są również dojrzałe banany, twaróg i serki do smarowania.
- **Pij dużo wody i klarownych soków,** aby uzupełnić płyny, które tracisz w czasie biegunki. Pij płyny o temperaturze pokojowej.

- **Biegunka może powodować utratę sodu i potasu z organizmu;** uzupełniaj ich niedobór, spożywając produkty takie jak: pomidory i sok pomidorowy, banany, nektar brzoskwiniowy lub morelowy, gotowane ziemniaki lub purée ziemniaczane.

Zmiany na skórze i wypadanie włosów

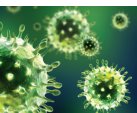
Leczenie interferonem może powodować wypadanie włosów i kłopoty z suchą skórą. Na szczęście wypadanie włosów spowodowane leczeniem jest najczęściej przejściowe, a podrażnienia skóry można zwykle łatwo złagodzić.

Dlaczego wypadają mi włosy?

Niezbyt nasilone wypadanie włosów (łysienie) jest jednym z potencjalnych działań niepożądanych leczenia interferonem. Utrata włosów może się nasilać w czasie terapii, ale mimo to nie przerywaj przyjmowania interferonu ściśle według zaleceń lekarza. Musisz pamiętać, że włosy z czasem odrosną, a Ty, podejmując leczenie, robisz wszystko co w Twojej mocy, aby wrócić do zdrowia. Spróbuj chodzić w czapce, kapeluszu albo chustce. Jeśli uważasz, że utrata włosów jest zbyt duża, powiedz o tym lekarzowi lub pielęgniarce.

Dlaczego mam taką suchą i swędzącą skórę?

Czasem w trakcie leczenia interferonem może wystąpić wysypka, świąd i inne reakcje skórne. Zwykle nie są one zbyt nasilone. Jeśli jednak masz bardzo suchą i swędzącą skórę, być może już wcześniej miałeś kłopoty ze skórą, tak zwany wyprysk, który się nasilił w czasie leczenia. Częste zmiany miejsca wstrzyknięcia mogą zmniejszyć wysychanie i świąd skóry. Unikaj długich kąpielii w gorącej wodzie, ponieważ mogą one nadmiernie wysuszać skórę. Jeśli podrażnienie skóry nie ustępuje lub jest bardzo uciążliwe, poproś lekarza lub pielęgniarkę o dodatkowe lekarstwa. W przypadku pojawienia się obrzęku, zaczerwienienia lub bólu w czasie wstrzykiwania leku albo w kilka minut po podaniu, należy to natychmiast zgłosić lekarzowi lub pielęgniarce.



4. ŻYCIE Z HCV

HCV - SPRAWA CAŁEJ RODZINY

Choroba, taka jak przewlekłe zapalenie wątroby typu C, jest sprawą całej rodziny. Każdy będzie musiał wykazać nieco więcej cierpliwości i zdobyć więcej informacji na temat zapalenia wątroby i jego leczenia. Musisz zrobić wszystko, co w Twojej mocy, aby inni zrozumieli Twoje problemy.

Jak mogę pomóc rodzinie w zrozumieniu informacji o moim zdrowiu?

Wy tłumacz im, co się dzieje, starając się mówić prostym językiem. Daj im broszurę informacyjną, którą otrzymałeś. Opowiedz o swojej chorobie i wyjaśnij, na czym polega leczenie. Wy tłumacz swoim bliskim, że uczucie złości, smutku, poczucia winy czy strachu są w ich sytuacji całkowicie naturalne.

Czy powinienem mówić o chorobie małym dzieciom?

Małe dzieci mogą mieć trudności z porażeniem sobie z wiadomością o chorobie rodzica,

szczególnie gdy nie rozmawia się z nimi na jej temat. Utrzymanie choroby w tajemnicy przed nimi jest z reguły niemożliwe, ponieważ dzieci wyczuwają, że coś jest nie tak. Gdy starasz się je chronić, mogą reagować lękiem nieproporcjonalnym do sytuacji. Twoje obawy związane z leczeniem mogą sprawić, że odsuwasz się od dzieci, na co one mogą reagować złym zachowaniem. Dzieci mogą się złościć z powodu utraty zainteresowania ze strony rodziców lub bać się, że zostaną opuszczone. Jaki z tego wniosek? Koniecznie musisz porozmawiać o swojej chorobie z dziećmi.

Niezależnie od tego jak ciężka jest sytuacja, w której się znaleźliśmy, trzeba próbować znaleźć również jej jasną stronę. Twoje pozytywne nastawienie pomoże przetrwać najgorsze nie tylko Tobie, ale też innym. „W medycynie niewiele jest śmiechu, ale za to w śmiechu jest wiele medycyny”.

Josh Billings



Jak mam wytłumaczyć rodzinie na co choruję?

Chociaż wirusowe zapalenie wątroby typu C jest chorobą skomplikowaną, możesz o niej opowiedzieć w sposób prosty, biorąc pod uwagę wiek rozmówcy. Małe dziecko potrzebuje najprostszych informacji: jesteś chory, więc musisz iść do lekarza, możesz się czuć przez chwilę gorzej, ale bierzesz lekarstwa, które – masz nadzieję – pomogą. Starsze dzieci będą w stanie zrozumieć więcej. Dorosłe osoby docenią Twoją szczerłość, a wspólna wizyta u lekarza może okazać się dla nich niezwykle owocna. Niech przeczytają materiały, które Ci przekazaliśmy – „Broszurę informacyjną dla rodzin i przyjaciół osób zakażonych HCV” i „Poradnik dla osób zakażonych HCV”. Oto inne rady:

- **Przećwicz to, co masz powiedzieć.** Pozwoli Ci to przedstawić fakty jasno i spokojnie.
- **Zapewnij bliskich, że nie są winni chorobie.** Dzieci, zwłaszcza małe, często winią się za choroby występujące w rodzinie.
- **Wytłumacz, że zapalenie wątroby typu C nie przenosi się przez podanie ręki, kaszel, kichanie, dotyk, jedzenie, wodę, ręczniki czy talerze.**
- **Powiedz członkom rodziny, zwłaszcza dzieciom, żeby nie bawili się Twoją golarką, szczoteczką do zębów ani innymi przyborami, na których może się znajdować krew.** Chronić ich także przed użytymi strzykawkami: chowaj je w dobrze zamkniętym pojemniku, przechowywanym w miejscu niedostępnym dla dzieci (na przykład specjalnym pojemniku na igły dostarczonym przez lekarza, starej puszcze po kawie lub butelce z twardego plastiku).

Uwaga: Zapytaj lekarza, gdzie możesz wyrzucać pełne pojemniki.

Dlaczego od czasu rozpoznania u mnie zapalenia wątroby moje dziecko źle się zachowuje?

Ukrywanie swoich emocji może być przyczyną złego zachowania dzieci. Grzeczne dziecko zaczyna się zachowywać jak chuligan, a piątkowy uczeń przynosi do domu dwóje. Pamiętając, że to, jak zachowuje się dziecko, zależy od jego wieku i stopnia dojrzałości, zapoznaj się z poniższymi informacjami, które pomogą Ci zrozumieć reakcje dziecka na Twoją chorobę:

- **Brak pewności siebie, lęk, bezradność.** Kiedy świat dziecka nagle przestaje być bezpieczny, dziecko czuje się narażone na atak. Złe zachowanie czasem pozwala mu poczuć, że jest mocniejsze i że panuje nad sytuacją.
- **Poczucie, że jest się opuszczonym i niekochanym.** Rodzic, który ze zrozumiętych względów poświęca więcej uwagi sobie, może poświęcać mniej czasu dzieciom, które z tego powodu czują się niekochane. Mogą dawać temu wyraz – zamykają się w sobie, stają się ponure lub krzyczą.
- **Poczucie winy.** Dziecko, które czuje się winne temu, że chorujesz, może sądzić, że powinno być ukarane; w tej sytuacji również będzie się źle zachowywać.
- **Rozterka, smutek, gniew.** Kiedy dzieci próbują uporać się z tymi uczuciami, czują się wobec nich bezsilne. Bijąc się z bratem lub siostrą, dziecko odzyskuje poczucie panowania nad sytuacją i czuje się lepiej.

Co mogę zrobić, żeby moja choroba nie stała się ciężarem dla rodziny?

Nie wylbrzymiaj swoich dolegliwości. Pamiętaj jednak, że próby odsunięcia bliskich od Twojej choroby mogą pozbawić Cię wsparcia i zrozumienia z ich strony. A w czasie leczenia będziesz tego potrzebować najbardziej. Szczerłość w kontaktach z bliskimi umożliwi im wyrażenie ich własnych odczuć na temat Twojej choroby. To pomoże także im.

Walka ze stereotypami

Każda choroba, także przewlekłe zapalenie wątroby typu C, może odizolować chorego od otoczenia. Działania niepożądane leczenia i brak wiedzy o chorobie wśród innych ludzi mogą sprawić, że poczujesz samotność i odcięcie od świata, a nawet wstyd.

Zapewnij bliskich, że to nie oni spowodowali chorobę. Dzieci, zwłaszcza małe, często winią się za choroby występujące w rodzinie.

Dlaczego mam ochotę ukryć to, że choruję na zapalenie wątroby typu C?

Być może wyczuwasz negatywny stosunek innych ludzi do osób zakażonych HCV. Wielu pacjentów zaczyna się wstydzić swojej choroby, bo

niektórzy traktują ich jak „brudnych” czy „obrzydliwych”. Wynika to przede wszystkim z braku wiedzy na temat wirusa i sposobów zakażenia.

Co mam zrobić, aby to zmienić?

Zacznij od próby wyjaśnienia im, na czym polega zapalenie wątroby; możesz w tym celu wręczyć im egzemplarz broszury informacyjnej. Staraj się zmienić sposób myślenia ludzi, którzy Cię otaczają. Pamiętaj, że ci, którzy mają negatywny stosunek do choroby albo nic o niej nie wiedzą, nie powinni wprawiać Cię w przygnębienie. Powtarzaj sobie, że Twoja choroba nie jest karą. Po prostu masz chorobę wątroby – podobnie jak miliony ludzi na świecie – i wymagasz leczenia.

Dlaczego czuję się samotny?

Pacjent z zapaleniem wątroby czuje się osamotniony, chociaż właśnie bardziej niż kiedykolwiek potrzebuje wsparcia i zrozumienia. Być może to Ty izolujesz się od ludzi. Może tak się zdarzyć, kiedy nie akceptujesz swojej choroby lub gdy uważasz, że nie potrzebujesz pomocy. Musisz to zmienić i zacząć rozmawiać z ludźmi.

Co mam robić, jeśli czuję się samotny?

Nie czekaj aż inni przyjdą do Ciebie. Wyjdź z domu i poszukaj ich!

- **Jeśli czujesz się na siłach, wyjdź z domu i spotkaj się z ludźmi:** w kawiarni, klubie, na spotkaniu organizowanym przez stowarzyszenia pacjentów lub w domach kultury.
- **Zapisz się na kurs z dziedziny, jaka zawsze cię interesowała:** rysunek, twórcze pisanie, obsługa komputera.

Podzielenie się swoimi odczuciami z kimś, kto naprawdę rozumie, przez co przechodzisz, pomoże Ci poczuć, że nie jesteś sam.

- Chodź codziennie na krótkie spacerunki i witaj się z napotkanymi osobami, znanymi z widzenia.
- Staraj się powrócić do normalnego życia – spróbuj w miarę możliwości pracować.

Czy grupa wsparcia zmniejszy poczucie osamotnienia?

Na pewno tak. Grupy wsparcia i inne formy samopomocy mogą być doskonałym sposobem

na to, aby osoba z poważną chorobą wróciła do ludzi i do życia. Podzielenie się swoimi odczuciami z kimś, kto naprawdę rozumie, przez co przechodzisz, pomoże Ci poczuć, że nie jesteś sam. Sprawdź na stronach Stowarzyszenia Pomocy Chorym z HCV „Prometeusz”, czy w Twojej okolicy działa grupa wsparcia dla osób z zapaleniem wątroby – lokalny oddział „Prometeusz”. Skontaktuj się z osobami ze stowarzyszenia przez telefon lub Internet. Zawsze też możesz założyć lokalny oddział „Prometeusz” w swoim mieście – w tym celu zgłoś się do władz stowarzyszenia. W miarę możliwości spróbuj pracować – codzienne kontakty ze współpracownikami na pewno zmniejszą poczucie osamotnienia.

Życie z zapaleniem wątroby

Wielu pacjentów opowiada o znajomych, którzy gdy dowiedzieli się o ich zakażeniu HCV zaczęli zachowywać się inaczej. Pewnie znasz taką sytuację z własnego życia. Pamiętaj, najważniejsze jest, aby znajomi wiedzieli, że pomimo choroby Ty się nie zmieniasz i nie chcesz stracić z nimi kontaktu.

Dlaczego niektórzy z moich przyjaciół przestali się ze mną kontaktować?

Ludzie mogą różnie zareagować na wiadomość, że osoba, którą znają, jest zakażona wirusem HCV. Niektórzy nie będą wiedzieli, jak się zachować. Inni zaczną Cię unikać, bo będą się bać o własne zdrowie. Czasem ludzie obawiają się, że powiedzą coś niewłaściwego albo nie rozumieją, przez co przechodzisz. Prawdopodobnie to Ty będziesz musiał zrobić pierwszy krok i sprawić, aby dowiedzieli się więcej na temat choroby i jej leczenia. Pomoże Ci w tym broszura informacyjna. Masz szansę zmienić ich stosunek do osób zakażonych tym wirusem.

Czasem ludzie obawiają się, że powiedzą coś niewłaściwego albo nie rozumieją, przez co przechodzisz.

Co mogę zrobić, gdy ktoś z bliskich boi się mnie dotykać?

Niektórzy ludzie, także dorośli, wychodzą z błędnego założenia, że mogą się zakażać HCV, kiedy podasz im rękę, w ich pobliżu kichniesz, zakaszlesz, obejmiesz ich albo tylko na

nich spojrzysz. Musisz im wytłumaczyć, w jaki sposób przenosi się HCV, korzystając z tego poradnika lub broszury informacyjnej. Osoby poważnie chore nadal potrzebują dotyku i bliskości innych ludzi, może nawet bardziej niż przed zachorowaniem.

Czy mogę zakazić partnera/partnerkę w czasie stosunku płciowego?

Tak, chociaż ryzyko jest niewielkie. Mimo rozbieżności poglądów stosunek seksualny z osobą zakażoną wirusem HCV może zagrażać przeniesieniem zakażenia i jest uznany za potencjalny czynnik ryzyka. Dlatego zawsze najbezpieczniej jest stosować prezerwatywy. Dobrze też być szczerym z przyszłym partnerem seksualnym i poinformować, że jest się chorym na wirusowe zapalenie wątroby typu C.

Czy w czasie leczenia nie byłoby najlepiej po prostu powstrzymać się od seksu?

Musi to być wspólna decyzja partnerów. Istnieje wiele sposobów okazywania sobie uczucia, a na pewno oboje potrzebujecie uczucia w tym stresującym okresie. Pamiętaj, że spontaniczne obejmowanie lub przytulanie się w łóżku mogą zapewnić bardzo silne poczucie bliskości.

Ciąża

Jeśli jesteś w ciąży ani Ty, ani Twój partner, nie możecie poddawać się leczeniu.

Jeżeli jesteś kobietą – nie podejmuj leczenia, jeżeli jesteś w ciąży. Nie planuj ciąży w czasie leczenia lub w okresie 4 miesięcy od jego zakończenia.

Ryzyko zakażenia HCV poprzez kontakty seksualne jest niewielkie.

Jeżeli jesteś mężczyzną – nie planuj z partnerką ciąży w trakcie Twojego leczenia i w okresie 7 miesięcy po jego zakończeniu. Leczenie skojarzone pegylowanym interferonem alfa i rybawiryną może spowodować śmierć płodu, poważne wady rozwojowe lub inne zaburzenia u Waszego nienarodzonego dziecka. U wszystkich gatunków zwierząt, u których przeprowadzono odpowiednie badania, stwierdzono znaczące działanie teratogenne, np. powodowanie niedorozwoju kończyn u płodu.

Jeżeli jesteś kobietą w wieku rozrodczym, musisz mieć ujemny wynik testu ciążowego bezpośrednio przed rozpoczęciem leczenia, w trakcie leczenia i przez 4 miesiące od jego zakończenia. Również partnerki mężczyzn poddanych terapii nie mogą zajść w ciążę w trakcie leczenia partnera oraz w ciągu 7 miesięcy po jego zakończeniu. Pacjentki w trakcie leczenia i w okresie 4 miesięcy od jego zakończenia powinny stosować dwie skuteczne metody zapobiegania ciąży. Pacjenci-mężczyźni powinni stosować prezerwatywy, a ich partnerki dwie skuteczne metody zapobiegania ciąży, w trakcie leczenia oraz w ciągu 7 miesięcy od zakończenia leczenia.



Musisz stosować antykoncepcję, nawet jeśli sądzisz, że jesteś niepłodna/-y lub że Twoja płodność jest niska. Porozmawiaj z lekarzem na temat metod antykoncepcji dla siebie i dla partnera/partnerki. Jeśli zajdziesz w ciążę w czasie leczenia lub w ciągu 4 miesięcy po jego zakończeniu albo jeśli Twoja partnerka zajdzie w ciążę w czasie leczenia lub w okresie 7 miesięcy od jego zakończenia, niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem, który dla ochrony dziecka może zlecić przeprowadzenie badań prenatalnych.

Czy pacjenci-mężczyźni powinni zwrócić uwagę na to ostrzeżenie?

Zdecydowanie tak. Ostrzeżenie dotyczy również pacjentów-mężczyzn, ponieważ lek może być przeniesiony do organizmu partnerki razem z nasieniem. Dlatego zarówno pacjenci, jak i ich partnerki, powinni stosować w czasie leczenia i w okresie 7 miesięcy od jego zakończenia dwie skuteczne metody antykoncepcji.

Nie planuj z partnerką ciąży w trakcie leczenia i w okresie 7 miesięcy po jego zakończeniu.

Co powinnam robić, aby uniknąć niepotrzebnego ryzyka?

Przede wszystkim nie wolno Ci rozpocząć terapii, jeśli nie wykonałaś testu ciążowego i jego wynik nie jest ujemny. **W trakcie leczenia i w okresie 4 miesięcy od jego zakończenia będziesz wykonywała test ciążowy raz w miesiącu, aby wykluczyć zajście w ciążę.** Powinnaś również w tym czasie stosować dwie skuteczne metody antykoncepcji. Zapytaj lekarza o metody antykoncepcji dla siebie i Twojego partnera.

Czy będę mogła zajść w ciążę zaraz po zakończeniu leczenia?

Nie! Zanim zaczniesz starania o zajście w ciążę, będziesz musiała odczekać pełne 4 miesiące od zakończenia terapii. W tym czasie będziesz musiała wykonywać testy ciążowe. Należy także pamiętać, że partnerki pacjentów przyjmujących leczenie zanim zajądą w ciążę, muszą odczekać 7 miesięcy od zakończenia terapii.

Co powinnam zrobić, jeśli okaże się, że jestem w ciąży?

Natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem! Dla maksymalnej ochrony zdrowia dziecka zdecyduj się na wykonanie badań prenatalnych.

Co mogę zrobić, gdy jestem w ciąży, ale chcę się poddać leczeniu?

Leczenie nie jest przeznaczone dla pacjentek w ciąży. Poproś lekarza, aby dokładnie wytłumaczył Ci, jakie leczenie jest dostępne dla Ciebie.

Jak najlepiej wykorzystać wizyty kontrolne u lekarza?

Rozmowy z lekarzem będą ważną częścią całego leczenia. Pozwolą one upewnić się, że dokonujesz właściwego wyboru i zoptymalizować jakość opieki. Dziel się z nim wszystkimi swoimi niepokojami. Konsultuj ewentualne objawy niepożądane, przerwy w terapii lub zmiany dawek leków. Wykorzystaj kontakt z lekarzem jako element psychoterapii.

Bezpośrednio przed rozpoczęciem leczenia musisz mieć ujemny wynik testu ciążowego. W czasie leczenia i 4 miesięcy od jego zakończenia test ciążowy będziesz robiła co miesiąc.

Musisz aktywnie uczestniczyć w wizycie u lekarza. Oto kilka wskazówek:

- **Nie bój się pytać!** Jako pacjent masz prawo wiedzieć, co się z Tobą dzieje. Nie krępuj się zadawać lekarzowi lub pielęgniarce pytań dotyczących swojego leczenia i stanu zdrowia. Posługuj się listą pytań, które zapisałaś wcześniej.
- **Nie bój się mówić!** Dokładnie opowiedz lekarzowi lub pielęgniarce, jak się czujesz. Nie ukrywaj niczego, czego się wstydzisz lub uważasz za zbyt osobiste.

Powiedz lekarzowi o każdym nietypowym objawie i działaniu niepożądanym, jakie wystąpią w trakcie leczenia. Więcej informacji na ten temat poszukaj w rozdziale poświęconym działaniom niepożądanym. Jeśli nie znajdziesz w nim odpowiedzi na nurtujące Cię pytania, porozmawiaj o tym z lekarzem lub pielęgniarką. Pamiętaj, że głównym źródłem informacji na temat Twojego stanu zdrowia i leczenia powinien być lekarz. Powinieneś powiedzieć lekarzowi o wszystkich innych lekach, jakie przyjmujesz, nawet o witaminach, środkach przeczyszczających i preparatach dostępnych bez recepty. Pozwoli to uniknąć objawów spowodowanych interakcją interferonu z innymi substancjami. Jeśli miałeś kiedyś alergiczną lub inną nietypową reakcję na leki, taką jak wysypka, gorączka lub świszczący oddech, poinformuj o tym lekarza lub pielęgniarkę. O tym, że chorujesz na zapalenie wątroby i podlegasz leczeniu, powinien wiedzieć także Twój dentysta.

Co zrobić, żeby nie zapomnieć o nurtujących mnie pytaniach?

Wielu pacjentom przydały się następujące wskazówki:

- **Zapisuj pytania.** Możesz je zapisywać w miejscu na notatki. Lista pytań pozwoli w jasny sposób przedstawić swoje wątpliwości, dając lekarzowi więcej czasu na odpowiedź, a Tobie na wystąpienie go. Miej listę zawsze pod ręką i nie zapomnij jej, idąc do lekarza.

Rozmowy z lekarzem będą ważną częścią całego leczenia.

Powiedz lekarzowi o każdym nietypowym objawie i działaniu niepożądanym, jakie wystąpią w trakcie leczenia.

- **Notuj również odpowiedzi.** Dzięki temu łatwiej Ci będzie przypomnieć sobie, co powiedział lekarz, i sprawdzić, czy uzyskałeś odpowiedzi na wszystkie pytania.
- **Jeśli czegoś nie rozumiesz, powiedz o tym.** Nie krępuj się powiedzieć, że czegoś nie rozumiesz. Jeśli potrzebujesz więcej czasu, poproś o to lekarza.
- **Poproś drugą osobę, żeby poszła z Tobą na wizytę.**

Złość

Złość to naturalna i częsta reakcja na chorobę taką jak wirusowe zapalenie wątroby typu C. Poczucie niepewności i dyskomfort, związane z chorobą, znacznie obniżają jakość życia. Powinieneś starać się rozładować swój gniew i złość, wyrażając swoje uczucia w sposób konstruktywny.

Zwykle jestem osobą spokojną, ale od kiedy wiem o chorobie, złościę się dużo częściej. Dlaczego?

Osoby przewlekle chore często reagują gniewem i frustracją na to, że nie panują w pełni nad swoim ciałem. Złością się na siebie, że dopuścili do zakażenia, złością się nawet na lekarza, że leczenie trwa tak długo. Złością się też na innych ludzi za to, że mają do nich negatywny stosunek. Wszystkie te odczucia są reakcją całkowicie normalną.

Wciąż zadaję sobie pytanie: dlaczego spotkało to właśnie mnie?

To normalna reakcja. W trakcie choroby pytanie to pojawi się wielokrotnie. Pacjenci często czują zniechęcenie, gdy zachodzą w głowę, kiedy, w jaki sposób, od kogo zakazili się wirusem zapalenia wątroby – i nie znajdują odpowiedzi. Niektórzy zastanawiają się, czy zostali w ten sposób ukarani, sądzą, że zrobili coś złego i „zasługują” na chorobę. Choć czujesz się osamotnioną ofiarą przypadku, prawda jest taka, że oprócz Ciebie w Polsce zakażonych wirusem HCV jest około 730 tysięcy ludzi.

Osoby przewlekle chore często reagują gniewem i frustracją na to, że nie panują w pełni nad swoim organizmem.

Czasem czuję złość, ale powstrzymuję ją w sobie.

Gniew jest naturalną, ludzką emocją. Jednak niektórym z nas wpojono przekonanie, że nie powinno się go okazywać, dlatego tłumimy go w sobie. Niestety emocje nie znikają, ale ujawniają się w inny sposób. Powstrzymywanie ich za wszelką cenę może spowodować utratę panowania nad sobą i wybuch złości w nieoczekiwanym momencie. Najlepiej jest zaakceptować wszystkie swoje uczucia – smutku i szczęścia, strachu, gniewu i miłości.

W jaki sposób mogę opanować gniew?

Pierwszy krok na drodze do opanowania gniewu to przyznać, że czuje się złość i zastanowić się, czym ona jest spowodowana. Istnieją sposoby wyładowywania złości:

- **Zmiana podejścia.** Unikaj zachowań, które mogą pogarszać przebieg choroby. Przyjmuj lekarstwa ściśle według zaleceń lekarza.
- **Znalezienie ujścia dla nadmiaru emocji.** Znajdź sobie nowe zajęcie albo hobby, które odwróci Twoją uwagę od zakażenia HCV. Staraj się też w miarę możliwości kontynuować pracę.
- **Wsparcie innych osób.** Może znajdzie się ktoś bliski, kto Cię wysłucha, kiedy będziesz chciał dać upust swoim uczuciom. Możesz zwrócić się także do profesjonalnego terapeuty lub stowarzyszenia pacjentów.
- **Więcej „luzu”.** Wyjdź z pokoju, w którym nastąpiła denerwująca Cię sytuacja albo policz do dziesięciu. Zyskasz w ten sposób czas, aby ochłonąć i uspokoić się.
- **Czynności, które uspokajają.** Czytanie książki, joga, medytacja — dobre jest wszystko, co odwróci Twoją uwagę od drażliwych problemów.

Pierwszy krok na drodze do opanowania gniewu to przyznać, że czuje się złość i zastanowić się, czym ona jest spowodowana.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Świadomość zakażenia HCV, wynikające z tego zmiany w codziennym życiu, a także samo leczenie mogą powodować u wielu pacjentów duży stres. Radzenie sobie z codziennym stresem jest ważną częścią pokonywania choroby. Jeśli

przyjmujesz swój stan z pozytywnym nastawieniem, lepiej poradzisz sobie ze stresem niż osoba, która się poddaje. Jeśli radzisz sobie ze stresem, to Ty panujesz nad sytuacją, nie pozwalając, aby choroba zapanowała nad Tobą.

Co to właściwie jest stres?

Stres jest reakcją organizmu na wszelkie, spoczywające na nim obciążenia – psychiczne i fizyczne, pozytywne i negatywne. Większość z nas kojarzy stres negatywny, ale zapominamy, że istnieje również stres pozytywny: wysiłek fizyczny, nowa praca, awans, ślub lub przeprowadzka do nowego domu.

Jakie są objawy stresu?

Stres może objawiać się na dwa sposoby: fizycznie i psychicznie. Do objawów fizycznych należą: napięciowe bóle głowy, bezsenność, osłabiony lub nadmierny apetyt, wysypka, uczucie braku powietrza, gryzienie paznokci, zgrzytanie zębami i zaciskanie szczęk. Objawy psychiczne stresu to napięcie, drażliwość, niepokój, zniecierpliwienie i trudność koncentracji.

Dlaczego, od czasu rozpoznania u mnie choroby, stałem się taki nerwowy?

Zdenerwowanie i niepokój to normalna reakcja na każde pogorszenie zdrowia i samopoczucia. Wiadomość o tym, że jesteś zakażony HCV może ze zrozumiałych względów wywołać obawę o to, co się stanie w przyszłości i jak zmieni się Twoje życie. Możliwość podjęcia leczenia może częściowo zmniejszyć te lęki. Jeśli odczuwasz stały niepokój lub Twój niepokój się nasila, porozmawiaj z kimś o tym. Poczujesz ulgę, jeśli się komuś wyżalisz: przyjacielowi lub bliskim. Porozmawiaj także ze swoim lekarzem o sposobach radzenia sobie z tą sytuacją.

Jak mogę sobie z tym radzić?

Ważne, aby rozładowywać stres. Stosuj pozytywne metody rozładowywania stresu:

- **Panuj nad stresem**, stale pogłębiając wiedzę na temat zapalenia wątroby i tego, jak można z nim żyć.
- **Rozmawiaj o tym z rodziną i przyjaciółmi.**
- **Nieś pomoc innym jako wolontariusz.**

- **Współpracuj ze swoim lekarzem i pielęgniarką**, wypełniając ich zalecenia i zadając pytania.

Co mam zrobić, żeby przestać się zamartwiać?

Przede wszystkim uwierz, że możesz panować nad swoimi uczuciami. Kiedy nauczysz się radzić sobie ze stresem, odzyskasz poczucie panowania nad sytuacją. Oto kilka wskazówek:

- **Przez pierwszy tydzień zapisuj wszystko to, czego się obawiasz.** Następnie schowaj zapisaną kartkę na następny tydzień. Kiedy będziesz ją czytać ponownie, zastanów się, czy cokolwiek z tej listy się sprawdziło. Zwykle to, czego się boimy, nigdy nie staje się rzeczywistością.
- **Zastanów się, co tak naprawdę Cię niepokoi.** Czasem pod niepokojem ukrywają się inne emocje. Przypomnij sobie, co robiłeś lub o czym myślałeś bezpośrednio przed tym, zanim pojawił się niepokój.
- **Zajmij się czymś, co Cię odpręża:** czytaniem książki, medytacją, jogą albo po prostu usiądź wygodnie i nie rób nic.
- **Skoncentruj się na tym, co jest teraz.** Kiedy się skupisz na teraźniejszości – tym, co się dzieje tu i teraz – nie będziesz myślał o tym, co będzie potem.
- **Pomyśl, ile już dla siebie zrobiłeś**, chociażby podejmując leczenie i biorąc udział w programie „Wygraj z HCV”. Czynisz wszystko, co zgodnie z wiedzą medyczną jest możliwe, aby zwalczyć wirusa. Możesz być z siebie dumny!

Czy istnieją negatywne metody pozbywania się stresu?

Tak. Próbując poradzić sobie ze stresem, ludzie robią czasem rzeczy szkodliwe dla siebie i innych: sięgają po alkohol i narkotyki, przejadają się, palą tytoń, izolują się od innych ludzi. Zachowania takie pozwalają chwilowo zapomnieć o stresie, ale dzięki temu nie pozbędziesz się stresu na stałe. Mogą także szkodzić Twojemu zdrowiu.

Mój przyjaciel uważa, że spacer rozładowuje napięcie. Czy to prawda?

Tak! Aktywność fizyczna może zmniejszyć stres, powodując uwalnianie w mózgu substancji chemicznych zwanych endorfinami. Działają one

przeciwbólowo i w sposób naturalny poprawiają nastrój. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.

W jaki inny sposób można sobie radzić ze stresem?

Techniki radzenia sobie ze stresem mogą złagodzić niektóre psychiczne i fizyczne niepożądane objawy zarówno zapalenia wątroby, jak i leczenia. Istnieje mnóstwo książek, broszur i artykułów na ten temat. Część z nich znajdziesz w bibliotece lub na stronach internetowych. Tak samo jak w wypadku każdego programu ćwiczeń, przed podjęciem którejś z niżej wymienionych metod relaksacji uzgodnij to ze swoim lekarzem.

- **Medytacja.** Skupienie się na rytmicznym oddechu lub na przedmiocie, myśli, słowie bądź dźwięku pozwala oczyścić umysł z chaotycznych i negatywnych myśli.
- **Hipnoza.** Hipnoza, która idzie o krok dalej niż medytacja, pozwala rozproszyć negatywne myśli, całkowicie oczyszczając umysł i wprowadzając pozytywne nastawienie do świata.
- **Trening oddychania.** Pozwala rozluźnić mięśnie, zwolnić czynność serca, obniżyć ciśnienie krwi i zwiększyć jej dopływ do rąk i stóp.
- **Wizualizacja.** Po osiągnięciu stanu głębokiej relaksacji pacjenci mogą się nauczyć wizualizować, czyli wyobrażać sobie, że wirus zapalenia wątroby jest słaby i bezbronny, że leczenie jest w pełni skuteczne, a organizm wraca do pełnego zdrowia.

Panuj nad stresem, stale pogłębiając wiedzę na temat zapalenia wątroby i tego, jak można z nim żyć.

Właściwe odżywianie się

U pacjentów chorych na przewlekłą chorobę taką jak wirusowe zapalenie wątroby typu C zdrowe odżywianie się jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Po pierwsze – pozwoli ono dłużej zachować siły i umożliwi skuteczną walkę z wirusem. Po drugie – częściowo zapobiegnie działaniom niepożądanym, jakie mogą wystąpić w czasie leczenia. Najważniejszym obostrzeniem w chorobach wątroby jest całkowity zakaz picia alkoholu.

Jaki jest związek między zdrowym odżywianiem a wątrobą?

Bardzo silny! Wszystko, co jesz i pijesz, przechodzi przez wątrobę. W wypadku przewlekłego zapalenia wątroby typu C zdrowe odżywianie się jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Właściwe pokarmy zapewnią siły potrzebne w czasie leczenia.

Co powinienem jeść w trakcie przyjmowania interferonu?

Niektórzy lekarze uważają, że potrzebujesz o 20 proc. składników odżywczych więcej niż przed zachorowaniem. Dzięki temu organizm będzie w stanie bronić się przed zakażeniami, naprawiać uszkodzone tkanki i zachować ogólnie dobry stan zdrowia. Każdego dnia powinieneś spożywać produkty z następujących grup: owoce i warzywa, produkty o dużej zawartości białka (mięso, drób, jajka); produkty zbożowe (pieczywo, makaron, ryż, płatki zbożowe); nabiał (mleko wzbogacone w wapń, sery, jogurty).

Uwaga: W czasie biegunki unikaj nabiału i produktów o dużej zawartości błonnika. W razie przedłużania się biegunki lub wymiotów skontaktuj się z lekarzem.

Co robić, jeśli źle się czuję i nie mam ochoty na jedzenie?

Nie zmuszaj się. Postaraj się maksymalnie wykorzystać te chwile, kiedy jesteś w stanie coś zjeść. Wybieraj wysokokaloryczne i bogatobiałkowe pokarmy i napoje, jak krakersy z masłem orzechowym, ser, koktajle mleczne. Jeśli możesz jeść tylko to, co Ci naprawdę smakuje, nie krępuj się. Dobrze na apetyt wpływa jedzenie każdego dnia czegoś innego, tym bardziej że żadna potrawa nie jest doskonała i nie zapewnia wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Rano, kiedy masz więcej siły, przyrządzaj sałatki i krój owoce – później, w ciągu dnia, będziesz mógł zjeść coś zdrowego.

Co zrobić, kiedy nie czuję się na siłach, aby gotować?

Pozwól gotować innym tak często, jak to tylko możliwe! Nie wstydź się przyjmować jedzenia

i oferowanej pomocy od rodziny czy znajomych. Jeśli jednego dnia przypomną sobie o Tobie wszyscy naraz, zamroź to, czego nie wykorzystasz. Oto kilka wskazówek, które inni pacjenci z wirusowym zapaleniem wątroby typu C uznali za przydatne:

- **Planuj potrawy, które Ty lub Twoja rodzina możecie przyrządzić łatwo i szybko** – potrawy duższe, zupy, potrawki.
- **Przyrządzaj więcej porcji i zamrażaj na kolejne razy.** (Jeśli zamrażasz, duszone potrawy z ryżem lub makaronem, gotuj je krócej, ponieważ „dojda” w czasie ponownego podgrzewania).
- **Rano, kiedy masz więcej siły, przyrządzaj sałatki i krój owoce** – później, w ciągu dnia, będziesz mógł zjeść coś zdrowego.
- **Rób listę zakupów** i trzymaj ją pod ręką na wypadek, gdyby ktoś chciał pójść za Ciebie do sklepu.
- **Kiedy jesteś zmęczony, używaj jednorazowych naczyń i serwetek**, aby ułatwić sobie sprzątnięcie po jedzeniu.

Co jeszcze powinienem jeść i pić w trakcie leczenia?

Twój organizm stale potrzebuje wody do prawidłowego funkcjonowania komórek i podtrzymywania czynności takich jak trawienie i wydalanie produktów przemiany materii. Wypijanie 10 – 16 szklanek wody lub klarownego soku (np. jabłkowego, żurawinowego) dziennie nie tylko zapewnia właściwą ilość płynu, ale także chroni przed niektórymi objawami niepożądanymi leczenia. Pamiętaj jednak, aby poza wodą pić również inne płyny – dostarczasz wtedy organizmowi dodatkowych składników odżywczych. Unikaj kofeiny i alkoholu, ponieważ działając moczopędnie, powodują one utratę płynów z organizmu.

Co mogę zrobić, aby zmienić niezdrowy sposób odżywiania?

Pierwszym krokiem w zmianie na lepsze jest uświadomienie sobie, że możesz dokonać wyboru tego, co jesz. Następnie zastanów się dobrze, jak wyglądają Twoje posiłki i co chcesz w nich zmienić. Wypisz niezdrowe potrawy, które jesz najczęściej i pomyśl, jak można ich unikać albo czym je zastąpić. Nie zmieniaj za jednym razem więcej niż jednej potrawy. Jeśli do tej pory nie jadłeś śniadań, zacznij je jeść regularnie. Kiedy przyzwyczai-

sz się już do śniadań, zrób kolejną zmianę, na przykład zrezygnuj z chipsów w czasie oglądania telewizji. Zamiast nich możesz zjeść jabłko pokrojone na małe cząstki.

Podróżowanie w czasie leczenia

Jednodniowa wycieczka lub wyjazd na weekend mogą przypomnieć Ci, że można cieszyć się życiem.

Czy w czasie leczenia mogę podróżować?

Tak, możesz podróżować, zabierając leki ze sobą. To, czy przebywasz w domu, czy prowadzisz bardziej aktywny tryb życia, zależy od tego, jak się czujesz i jak sobie radzisz w czasie leczenia. Wycieczka może Cię podnieść na duchu i może stanowić oznakę tego, że robisz plany i nie poddajesz się.

Czy powinienem zachować szczególne środki ostrożności?

Oto kilka rzeczy, o których powinienś pamiętać, odbywając podróż w czasie leczenia:

- **Poproś lekarza o pisemne zaświadczenie o stanie zdrowia**, zawierające rozpoznanie i stosowane przez Ciebie leczenie. Jest to szczególnie ważne, gdy wyjeżdżasz za granicę. Lekarz powinien dać Ci także zapasowe leki.
- **Spakuj taką ilość leków, jaka będzie Ci potrzebna w czasie podróży** oraz dodatkową ilość na wypadek jej przedłużenia się. Poproś lekarza o więcej informacji, dotyczących podróżowania w czasie leczenia.

Wycieczka może Cię podnieść na duchu i może stanowić oznakę tego, że robisz plany i nie poddajesz się.

- Jeżeli udajesz się w podróż samolotem, nie wkładaj leków do bagażu, który będzie podlegał kontroli. Zapakuj je do torby termoizolacyjnej na jedzenie lub do przenośnej lodówki, albo wnieś do samolotu w bagażu podręcznym. Jeżeli z powodu ewentualnych nudności lub braku apetytu będziesz potrzebował specjalnych posiłków, co najmniej 24 godziny przed odlotem skontaktuj się z przedstawicielem linii lotniczych.

Co dalej?

Pacjenci z przewlekłym zapaleniem wątroby typu C boją się tego, co czeka ich w przyszłości. Ponieważ nie ma gwarancji wyleczenia, nie myślą o tym, aby robić plany na przyszłość. Inni uważają, że ich życie już nigdy nie będzie takie jak dawniej albo że nie ma sensu nic robić, bo niczego to nie zmieni. To powszechne stereotypy, którym nie wolno ulegać.

Co mam robić, aby – żyjąc z zapaleniem wątroby – czuć, że wciąż panuję nad swoim życiem?

Twoje samopoczucie zależy od tego, co robisz. Oto kilka cennych rad:

- **Zmień zachowania negatywne na pozytywne i prozdrowotne.** Zmniejszysz ryzyko innych chorób i powikłań, jeśli zaczniesz się właściwie odżywiać, zapewnisz sobie odpowiednio dużo ruchu i wypoczynku, pozbędziesz się stresu, a także rzucisz palenie, odstawisz alkohol i inne używki.
- **Myśl pozytywnie.** Zmień sposób myślenia i zwracania się do siebie na pozytywny. Ile razy w Twoich myślach pojawiało się: „Nie potrafię tego zrobić” albo „Nie mam siły, żeby...”. Takie stwierdzenia odbierają Ci wiarę w siebie. Zamiast tego, mów: „Poradzę sobie, jeśli tylko spróbuję” albo „Mam wystarczająco siły, aby to zrobić”.
- **Porozmawiaj z kimś.** Nie krępuj się, zadzwoń do przyjaciela albo kogoś z rodziny. Możesz porozmawiać też z przyjaciółmi ze stowarzyszenia pacjentów.

Co mam robić, kiedy koniec leczenia wydaje się tak odległy?

Kalendarz terapii, dołączony do tego poradnika, pomoże Ci łatwiej znieść długi okres

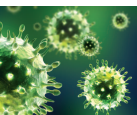
leczenia i na bieżąco kontrolować jego przebieg. Korzystaj z niego! Za każdym razem, gdy zajrzysz do kalendarza, zobaczysz, że pozostał Ci o jeden tydzień i o jeden zastrzyk mniej do końca leczenia. Istnieją również inne sposoby na to, aby leczenie się tak nie dłużyło. Oto kilka propozycji:

- **Nagradzaj się ulubionym przysmakiem.** Po każdym kolejnym zastrzyku spraw sobie przyjemność, zjadając ulubiony przysmak.
- **Zastanów się, jak uczcisz zakończenie terapii.** Perspektywa miłego wydarzenia sprawi, że dni upłyną szybciej. Skończyłeś terapię. Gratulacje. Nawet jeśli znalazłeś się wśród osób, które nie pozbyły się wirusa HCV, zahamowałeś postęp choroby. Bądź z siebie dumny! Pamiętaj, że pojawiają się nowe leki o innym mechanizmie działania – to dla Ciebie kolejna szansa.

Praktyczne wskazówki

Kiedy Twoje leczenie zbliża się ku końcowi:

1. **Nie skupiaj się na przyszłości, ale na dniu dzisiejszym.** Skoncentrowanie się na tym, co masz zrobić tu i teraz, przyniesie Ci więcej pożytku, niż zamartwianie się tym, co może przynieść przyszłość.
2. **Nie wahaj się prosić innych o pomoc: to nie egoizm, a wzmocnia więź między ludźmi.**
3. **Jak dawniej, podejmuj decyzje i rób plany.** Zastanów się, jak uczcisz zakończenie terapii. Miło jest mieć w perspektywie coś przyjemnego, a Ty z pewnością na to zasługujesz!



5. SŁOWNICZEK TERMINÓW

Znajdziesz tu definicje wielu pojęć i nazw badań, z którymi spotkasz się w czasie leczenia.

A **acetaminofen** – aktywny składnik niektórych leków przeciwbólowych i obniżających gorączkę, dostępnych bez recepty.

AIDS (zespół nabytego upośledzenia odporności) – choroba wirusowa, w której zdolność organizmu do zwalczania zakażeń jest znacznie osłabiona.

Aminotransferaza alaninowa (ALT) – enzym, produkowany przez komórki wątroby. Aktywność tego enzymu bada się po to, aby sprawdzić, czy doszło do uszkodzenia wątroby.

Aminotransferaza asparaginianowa (AST) – enzym, produkowany przez komórki wątroby. Aktywność tego enzymu bada się po to, aby sprawdzić, czy doszło do uszkodzenia wątroby.

Antygen – każda substancja rozpoznawana przez organizm jako obca i odrzucana przez układ odpornościowy. Antygeny mogą pochodzić z zewnątrz (toksyny, bakterie, białka innych organizmów) albo z wnętrza organizmu (własne komórki).

B **adania kliniczne** – szczegółowo kontrolowane badania testujące bezpieczeństwo i skuteczność leków i innych metod leczenia.

Badanie przesiewowe – poszukiwanie choroby u osób, które nie mają objawów.

Bezobjawowy – bez zauważalnych objawów choroby.

Białe krwinki – ważna grupa komórek krwi, odpowiedzialna za odporność organizmu.

Białka – substancje chemiczne, wytwarzane przez organizm człowieka i wszystkie organizmy żywe. Białka są niezbędne do wzrostu, prawidłowego funkcjonowania i naprawy tkanek.

Bilirubina – substancja chemiczna o brunatnym zabarwieniu, barwnik żółci.

C **horoba przenoszona drogą płciową** – każda choroba, którą można się zarazić w czasie stosunku płciowego.

Chorobowość – liczba ludzi chorych na daną chorobę w danej populacji (1000 lub 10000 mieszkańców).

Cytokiny – białka przypominające działaniem hormony, kontrolujące reakcje immunologiczne. Cytokiny są wytwarzane przez wiele różnych komórek.

Ć **wiczenia aerobowe** – wysiłek polegający na rytmicznych ruchach, taki jak szybki spacer lub bieg, który wzmacnia serce i poprawia zdolność organizmu do wykorzystywania tlenu.

D **epresja** – stan psychiczny, który trwa przez długi czas (tygodnie i miesiące), objawiający się uczuciem smutku i bezradności, zniechęceniem, trudnością w skupieniu uwagi i brakiem aktywności.

Dietetyk – wykwalifikowana osoba, która pomaga w planowaniu zdrowego odżywiania się, zarówno pojedynczym osobom, jak i instytucjom (szkoły, szpitale).

Długotrwała odpowiedź na leczenie – pozytywny skutek leczenia utrzymujący się przez długi czas.

DNA (kwas deoksyrybonukleinowy) – obecny w żywych komórkach związek, który przechowuje informację genetyczną.

Droga zakażenia – sposób, w jaki czynnik zakaźny może się przenosić z człowieka zakażonego na zdrowego.

Drogi żółciowe – drogi wyprowadzające żółć z wątroby wraz z pęcherzykiem żółciowym.

Działania niepożądane – niekorzystny wpływ leczenia na organizm lub psychikę

E **ncefalopatia wątrobowa** – choroba mózgu, która występuje u niektórych osób z marskością wątroby. Do jej objawów należy dezorientacja, bezsenna noc, a czasem śpiączka.

Enzymy – wytwarzane w organizmie substancje, które przyspieszają różne reakcje chemiczne.

Enzymy wskaźnikowe – wytwarzane w wątrobie białka, których stężenie można badać w celu wykrycia ewentualnego uszkodzenia tego narządu.

Epidemiologia – nauka o chorobach: ile przypadków zachorowań występuje w dużych grupach ludzi, np. w mieście lub kraju, kto jest narażony na chorobę itp.

Ekspozycja – narażenie na kontakt z wirusem, bakterią itp.

F **alszywie dodatni** – wynik badania jest fałszywie dodatni, gdy mówi, że choroba lub zakażenie występują, podczas gdy w rzeczywistości nie występują.

Falszywie ujemny – wynik badania jest fałszywie ujemny, gdy mówi, że choroba lub zakażenie nie występują, podczas gdy w rzeczywistości występują.

Flawiwirusy – grupa wirusów, które powodują m. in. żółtą gorączkę, zapalenie mózgu i zapalenie wątroby typu C.

G **enotyp** – różnice w budowie genetycznej wirusa HCV pozwalające na wyróżnienie sześciu jego typów.

Grupy podwyższonego ryzyka – grupa ludzi szczególnie narażona na daną chorobę.

Hemofilia – choroba dziedziczna, w której krzepnięcie krwi jest znacznie zwolnione, co powoduje obfite krwawienia nawet z drobnych skaleczeń. Hemofilia występuje tylko u mężczyzn; kobiety są nosicielkami choroby.

Hemoglobina – substancja przenosząca tlen, zawarta w czerwonych krwinkach.

Hepadnawirusy – grupa wirusów uszkadzających wątrobę, należy do nich HBV.

Hepatocyt – komórka wątroby.

Ibuprofen – składnik niektórych leków dostępnych bez recepty, zmniejszających ból, obrzęk i gorączkę.

Interferony – białka o działaniu przeciwwirusowym i poprawiające odporność produkowane w wybranych komórkach organizmu. Interferon alfa – jedna z postaci interferonu, wytwarzana przez ludzki organizm.

Leczenie skojarzone – leczenie danej choroby dwoma lub więcej lekami jednocześnie.

Leki dożylnie – leki podawane bezpośrednio do żyły.

Marskość wątroby – przewlekłe schorzenie, w którym zdrowa tkanka wątroby zostaje w dużej mierze zastąpiona przez tkankę bliznowatą.

Martwica – śmierć komórek, części tkanek lub narządu, np. wątroby.

Monogamiczny – związek monogamiczny to taki, w którym pozostaje się z jednym partnerem seksualnym przez długi czas.

Monoterapia – leczenie danej choroby jednym lekiem.

Morfologia krwi – podstawowe badanie krwi, które podaje liczbę krwinek białych i czerwonych, a także stężenie hemoglobiny.

Nawrót – ponowne wystąpienie objawów choroby po okresie bezobjawowym.

Niedokrwistość – spadek stężenia ogólnej ilości krwi, liczby krwinek czerwonych lub hemoglobiny we krwi.

Nieodpowiadający na leczenie – pacjenci, którzy nie reagują na zastosowane leczenie w określonym czasie.

Nosiciel – osoba bez żadnych objawów choroby, która może zakazić innych.

Odpowiedź immunologiczna – reakcja obronna organizmu na atak drobnoustrojów chorobotwórczych lub innych substancji (antygenów).

Osocze – płynna część krwi (bez krwinek).

Płyny ciała – płyny ustrojowe wytwarzane w organizmie, takie jak krew, ślina, sperma. W płynach ciała przenoszone są substancje zarówno pożyteczne, jak i szkodliwe.

Ponowne leczenie – ponowne rozpoczęcie leczenia z powodu nawrotu choroby lub braku reakcji na poprzednie leczenie (reterapia).

Profilaktyka – zapobieganie chorobom; likwidowanie lub unikanie czynników i zachowań, które powodują chorobę, też podawanie szczepionek.

Promiskuityzm – utrzymywanie stosunków płciowych z więcej niż jednym partnerem/partnerką.

Przeciwciała – krążące we krwi białka, które pomagają w niszczeniu drobnoustrojów atakujących organizm. Przeciwciała są częścią układu odpornościowego, w skład którego wchodzi wiele wyspecjalizowanych komórek mających za zadanie zwalczanie zakażeń.

Przeszczepienie (transplantacja) – przeniesienie narządu wewnętrznego lub tkanki z jednej osoby do drugiej, np. przeszczepienie wątroby.

Remisja – całkowite lub częściowe ustąpienie objawów choroby.

RNA (kwas rybonukleinowy) – zawarta w komórkach substancja chemiczna, która pomaga w odczytywaniu informacji genetycznej zakodowanej w DNA w celu wytwarzania białek.

Rokowanie – przewidywanie przebiegu choroby, w tym szans na wyleczenie.

Stres – obciążenie fizyczne lub psychiczne organizmu, które może mieć wpływ zarówno na organizm, jak i na psychikę.

Szczepienie – podanie szczepionki, w zastrzyku, doustnie lub donosowo, w celu uodpornienia przeciwko chorobie zakaźnej

Toksyczny – trujący, szkodliwy.

Transaminazy – enzymy wydostające się do krwi po uszkodzeniu komórki wątrobowej. Są wykładnikami choroby wątroby.

Układ immunologiczny – wszystkie czynności organizmu, które mają go bronić przed zakażeniem.

Wątroba – największy w ludzkim organizmie narząd wewnętrzny. Wątroba zapobiega zatruciu organizmu przez toksyny, wytwarza wiele ważnych substancji i wykonuje wiele innych zadań, niezbędnych do zachowania zdrowia.

Wirus – mikroskopijne żywe cząsteczki, które powodują choroby ludzi, zwierząt i roślin, przenikając do komórek i zmieniając ich czynność tak, aby umożliwiły powstawanie wirusów potomnych.

Wirus zapalenia wątroby typu A (HAV) – przenoszony drogą pokarmową. Wywołuje ostre zakażenie, które niemal u wszystkich pacjentów ustępuje samoistnie. Istnieje szczepionka przeciwko wirusowi typu A.

Wirus zapalenia wątroby typu B (HBV) – przenoszony przez kontakt z ludzką krwią lub drogą płciową. Wirus może

przechodzić z matki na dziecko. Czasem towarzyszy mu wirus zapalenia wątroby typu D. Wirusowe zapalenie wątroby typu B (wzw B) może być przewlekłe. Istnieje szczepionka przeciw wirusowi typu B.

Wirus zapalenia wątroby typu C (HCV) – przenoszony głównie przez kontakt z ludzką krwią. Wirusowe zapalenie wątroby typu C (wzw C) jest zwykle przewlekłe. Nie ma przeciw niemu szczepionki. Podobnie jak HBV jest wirusem onkogennym.

Wirus zapalenia wątroby typu D (HDV albo delta) – przenoszony przez kontakt z ludzką krwią lub drogą płciową. Występuje tylko u pacjentów z zapaleniem wątroby typu B, choć nie wszyscy chorzy z wzw B mają zapalenie wątroby typu D.

Wirus zapalenia wątroby typu E (HEV) – przenoszony drogą pokarmową. Wirusowe zapalenie wątroby typu E ma postać ostrego zakażenia i ustępuje samoistnie niemal u wszystkich chorych. W Europie występuje sporadycznie. Groźny dla kobiet w III trymestrze ciąży.

Wizualizacja – skupienie się na obrazie powstającym w wyobraźni. Jedną z technik relaksacyjnych lub technik rozwiązywania problemów.

Wstrzyknięcie – wprowadzenie do ciała (na przykład za pomocą igły) płynu, zawierającego lek lub składniki odżywcze. Istnieją trzy zasadnicze rodzaje wstrzyknięć: domięśniowe, dożylnie, podskórne

Wyleczenie – ustąpienie wszystkich objawów choroby wraz z usunięciem przyczyny.

Zachorowalność – liczba nowych przypadków danej choroby występująca w ciągu roku.

Zachowanie wysokiego ryzyka – zachowanie, które zwiększa ryzyko zakażenia się lub przeniesienia choroby.

Zakażenie wertykalne – przeniesienie choroby z matki na dziecko w okresie ciąży (wewnątrzmacicznie), w czasie porodu lub karmienia piersią.

Zakażenie oportunistyczne – zakażenie charakterystyczne dla pacjentów o obniżonej odporności.

Zakażenie wewnątrzszpitalne – zakażenie, do którego dochodzi w czasie leczenia szpitalnego, np. w czasie transfuzji krwi.

Zapalenie – reakcja organizmu objawiająca się zaczerwienieniem, obrzękiem, nadmiernym uciepleniem tkanek oraz bólem i upośledzeniem funkcji.

Zapalenie wątroby (hepatitis) – stan zapalny wątroby, któremu czasem towarzyszy żółtaczką, powiększenie wątroby, znużenie i nudności. Najczęściej spowodowana zakażeniem wirusami hepatotropowymi, które atakują wątrobę (wirusowe zapalenie wątroby). Postaci zakażenia:

Ostre zapalenie wątroby – zakażenie wirusowe o nagłym początku, które ustępuje w ciągu maksymalnie 6 miesięcy.

Przewlekłe zapalenie wątroby – wirusowe zakażenie wątroby, które trwa ponad 6 miesięcy (z objawami lub bez).

Znużenie – uczucie silnego zmęczenia, braku sił, mimo wystarczającej ilości snu.

Żółć – wydzielina wątroby zagęszczona w pęcherzyku żółciowym ułatwiająca trawienie i wchłanianie.

Żółtaczką – żółte zabarwienie skóry i oczu spowodowane odkładaniem się bilirubiny. Może być objawem nieprawidłowego funkcjonowania wątroby.

Badania

Biopsja – zabieg polegający na pobraniu małego fragmentu tkanek do badania mikroskopowego w celu rozpoznania choroby lub stadium zakażenia (np. biopsja wątroby).

Czas protrombinowy – badanie, które mierzy zdolność krwi do krzepnięcia, co świadczy również o czynności wątroby.

ELISA (enzymatyczny odczyn immunoadsorpcyjny) – badanie krwi, za pomocą którego można wykryć przeciwciała anty-HCV. To samo badanie co EIA (odczyn immunoenzymatyczny).

EIA (odczyn immunoenzymatyczny) – badanie krwi, za pomocą którego można wykryć wirusowe zapalenie wątroby. To samo badanie co ELISA (enzymatyczny odczyn immunoadsorpcyjny).

PCR (polimerazowa reakcja łańcuchowa) – badanie, za pomocą którego można wykryć bardzo małe ilości wirusowego DNA i RNA we krwi.

Próby wątrobowe – szereg badań krwi, które służą ocenie czynności wątroby i dróg żółciowych.

RIBA (rekombinowany immunobloting) – badanie krwi, które mierzy poziom przeciwciał przeciw wirusowi HCV we krwi.

Wątroba - laboratorium chemiczne człowieka

Fakty o HCV – poznaj swoją chorobę

Jak radzić sobie z działaniami niepożądanymi??

Życie z HCV

Słowniczek

Organizatorzy:



Polska Grupa Ekspertów HCV



www.stophcv.pl
www.stacjazdrowia.gov.pl