



ELSEVIER

Гепатит С

Вступ

Гепатит С — це інфекція печінки, викликана вірусом гепатиту С (ВГС). Вірус заражає та викликає запалення печінки. Гепатит С може призвести до:

- Втрати функції печінки (*печінкова недостатність*).
- Рубцювання печінки (*цироз*).
- Раку печінки.

Люди з гепатитом С часто протягом місяців або років не знають, що у них це захворювання. Це пов'язано з тим, що у них немає симптомів або можуть бути лише легкі симптоми.



Які причини?

Це захворювання викликано ВГС. Вірус може передаватися від людини до людини (*заразний*). Він може поширюватися через:

- Контакт з кров'ю, спермою або вагінальними рідинами інфікованої людини.
- Народження дитини. Жінка з гепатитом С може передати його своїй дитині під час народження.
- Отримання донорської крові (*переливання крові*) або трансплантації органів, яка була зроблена в Сполучених Штатах до 1992 року.

Що підвищує ризик?

Наступні фактори можуть підвищити ймовірність розвитку цього захворювання:

- Контакт з голками або шприцями, на яких є гепатит ВГС (*заражені*). Це може статися через ін'єкції препаратів, татування або пірсинг, або отримання акупунктури. Акупунктура — це лікування, при якому тонкі голки вводять через шкіру. Контакт може також відбутися, якщо Ви:
 - Маєте сексуальні стосунки з інфікованою людиною. Вірус може передаватися при вагінальному, оральному або анальному сексі.
 - Отримуєте лікування для фільтрації крові (*діаліз нирки*).
 - Працюєте на роботі, яка передбачає контакт із кров'ю або біологічними рідинами, наприклад, у сфері охорони здоров'я.
- Наявність ВІЛ (*вірусу імунодефіциту людини*) або СНІДу (*синдрому набутого імунодефіциту*).

Які ознаки або симптоми?

До симптомів цього захворювання належать:

- Втома (*підвищена втомлюваність*).
- Втрата апетиту.
- Нудота або блювання.
- Біль у животі.
- Темно-жовта сеча.
- Пожовтіння шкіри або білків очей (*жовтяниця*).

- Свербіж шкіри.
- Світлий або коричневий кал.
- Біль у суглобах.
- Кровотеча та синці, які часто виникають.
- Накопичення рідини в шлунку (*асцит*).

Часто гепатит С не викликає симптомів.

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується за допомогою:

- Аналізів крові.
- Інших обстежень, які показують, наскільки добре працює Ваша печінка. А саме:
 - Магнітно-резонансна еластографія (МРЕ). Під час цього візуалізаційного обстеження використовують МРТ і звукові хвилі для вимірювання ступеня еластичності печінки.
 - Транзиторна еластографія. Під час цього візуалізаційного обстеження для вимірювання еластичності печінки використовують ультразвукове дослідження.
 - Біопсія печінки. Під час цього обстеження у Вас візьмуть зразок тканини з печінки та перевірять його під мікроскопом.

Як це лікується?

Лікування може залежати від того, наскільки тяжким є Ваше захворювання, як довго воно триває та чи є у Вас ураження печінки. Лікування може включати:

- Прийом протівірусних препаратів та інших лікарських препаратів.
- Подальше лікування кожні 6–12 місяців щодо інфекцій або інших проблем з печінкою.
- Проведення трансплантації печінки.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Якщо Вам призначили протівірусний препарат, приймайте його відповідно до вказівок Вашого лікаря. **Не** припиняйте застосування протівірусних препаратів, навіть якщо Ви почуваетесь краще.
- **Не** приймайте жодних нових лікарських препаратів, у тому числі безрецептурних препаратів або харчових добавок, без дозволу Вашого лікаря.

Діяльність

- Відпочивайте за потреби.
- **Не** вступайте у статеві стосунки, поки Ваш лікар не дозволить.
- Уникайте плавання або використання гарячих ван, якщо у Вас є відкриті виразки або рани.
- Поверніться до звичайного способу життя відповідно до рекомендацій Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- Запитайте свого лікаря, коли Ви можете повернутися до школи або на роботу.

Їжа та напої

- Дотримуйтеся збалансованої дієти з великою кількістю фруктів та овочів, цільнозернових продуктів та нежирного м'яса або білків, наприклад, бобів або тофу.
- Пийте достатньо рідини, щоб сеча залишалася блідо-жовтою.
- **Не** вживайте алкоголь.



Загальні інструкції

- **Не** давайте нікому свої зубні щітки, кусачки для нігтів або бритви.
- Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. Якщо немає мила та води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі.
- Закрийте будь-які порізи або відкриті виразки на шкірі, щоб запобігти поширенню ВГС.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо. Можливо Вам буде необхідно приходити на візити подальшого спостереження кожні 6–12 місяців.

Як цьому можна запобігти?

Вакцини проти гепатиту С немає. Ви можете зменшити ризик контакту з ВГС, дотримуючись таких рекомендацій:

- Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.
- **Не** передавайте голки або шприци іншим особам.
- Використовуйте презерватив щоразу, коли займаєтеся вагінальним, оральним або анальним сексом. Латексні презервативи забезпечують найкращий захист.
- Уникайте контакту з кров'ю або іншими біологічними рідинами без рукавичок або інших засобів захисту.
- Не робіть татуювань або пірсингу в магазинах, які не дотримуються чистоти.

Де знайти більше інформації

- Всесвітня організація охорони здоров'я: www.who.int

Зверніться до лікаря, якщо у Вас:

- Підвищена температура тіла або озноб.
- Біль або набряк живота.
- Темна сеча.
- Кал світлого або коричневого кольору.
- Біль у суглобах.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви відчуваєте значно підвищену втомлюваність.
- Ви втратили апетит.
- Ви не можете їсти або пити без блювання.
- У Вас розвинулася жовтяниця, або Ваша жовтяниця погіршилася.
- У Вас легко утворюються синці або виникають кровотечі.

Підсумок

- Гепатит С — це інфекція печінки, викликана вірусом гепатиту С (ВГС).
- Ця інфекція може призвести до втрати функції печінки (*печінкова недостатність*), рубцювання печінки (*цироз*) або раку печінки.
- ВГС може передаватися від людини до людини (*заразний*).
- **Не** приймайте жодних лікарських препаратів, у тому числі безрецептурних препаратів або харчових добавок, без дозволу Вашого лікаря.