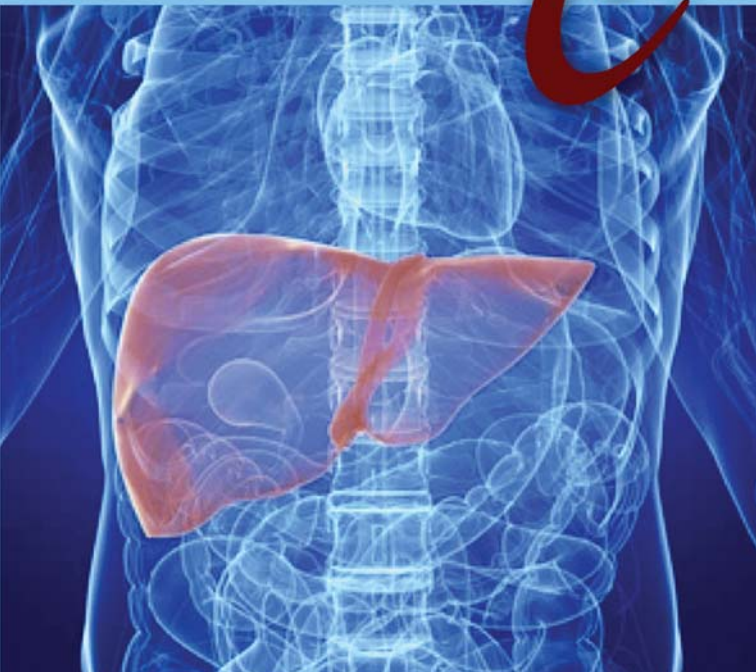


# Что такое ГЕПАТИТ

# C



## Что такое гепатит С?

Гепатит — это острое или хроническое заболевание, которое поражает печень. Возбудителем гепатита является специфический вирус. Наиболее распространены гепатиты А, В и С. Но одним из наиболее опасных является гепатит С, недаром его иногда называют «ласковым убийцей», так как его симптомы могут никак не проявляться внешне достаточно длительное время. При этом вирус все равно присутствует в организме, повреждая печень, вызывая ее хроническое воспаление. Если не лечиться, через какое-то время печень практически перестанет выполнять свои функции. Не секрет, что лечение гепатита С очень длительное и дорогостоящее.

Гепатит С — достаточно широко распространенное заболевание. Согласно данным исследователей, в мире насчитывается от 200 до 500 миллионов инфицированных, в т.ч. в Украине — более 2 млн. Примерно у 25–35% больных хроническим гепатитом С в течение 10–40 лет развивается фиброз печени и может наступить смерть от цирроза печени и его осложнений.

## Пути передачи гепатита С

Существует несколько причин (путей), по которым гепатит С может попасть в организм человека.

1. **Через кровь** — при непосредственном контакте инфицированной крови с кровью здорового человека, что может случиться при использовании бывших в употреблении шприцев, игл, необработанных

инструментов для пирсинга и тату, а также чужих бритв, зубных щеток, мочалок, ножниц и маникюрных наборов. **При этом следует знать, что вирус достаточно устойчив и может оставаться на этих предметах при комнатной температуре до 4-х дней.**

*Если ты потребляешь наркотики, помни, что опасность заразиться гепатитом С сохраняется даже тогда, когда ты делаешь это не инъекционно! Вдыхая наркотик через нос, при использовании общих инструментов (трубочки, свернутые купюры и т.п.), также можно инфицироваться. Слизистая носа и так достаточно подвержена травмированию, но еще более ослабевает от употребления наркотиков. Поэтому все, что соприкасается со слизистой носа, может стать причиной заражения.*

**2. Половым путем** — при незащищенном половом контакте. Особенному риску подвергаются те, у кого имеются повреждения кожи и слизистой половых органов или полости рта (при оральном сексе), в том числе и невидимые глазу микротравмы. Подвержены риску также женщины в период менструации.

**3. От матери к ребенку** — риск передачи вируса гепатита С при беременности и родах невысок (до 5%), но все же существует. Грудное вскармливание само по себе не несет риска передачи вируса ребенку, так как в грудном молоке он не содержится.

*Помни, что ты никого не заразишь и не заразишься сам при кашле (чихании), объятиях, пользовании столовыми приборами или питьевыми стаканами.*

### **Как не допустить инфицирования?**

*Помни! Чтобы инфицироваться, бывает достаточно и мельчайшей частицы крови, а риск инфицирования гепатитом С в 10 раз выше, чем ВИЧ!*

#### ***Простые правила безопасности***

- Избегай любого контакта с чужой кровью.
- Используй презерватив во время любого полового контакта. Кроме того, следи за состоянием слизистых оболочек — отсутствием трещин и микроtraвм. Помни, что при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы повреждается слизистая, повышается ее кровоточивость, что увеличивает риск инфицирования.
- Не используй чужие предметы личной гигиены (бритвы, зубные щетки, кусачки для ногтей, или даже серьги), а держи их отдельно от предметов других людей, живущих вместе с тобой.
- Татуаж или пирсинг должны производиться только стерильными инструментами. При татуировке убедись, что для каждого клиента используется новая игла и отдельная баночка туши. Пирсинг также необходимо каждый раз производить новой иглой — требуй, чтобы упаковку вскрывали при тебе. Мастер должен на протяжении всей процедуры использовать только одноразовые перчатки.

***Если ты употребляешь наркотики,  
помни также о следующем:***

- Никогда не пользуйся общими иглами (а также ватой, фильтрами, контейнерами, жгутами и даже водой) для инъекций.
- Вымой руки перед инъекцией.
- Не стоит промывать шприц с остатками крови кипятком, так как кровь может свернуться и затвердеть. Перед тем как прокипятить шприц, сначала желательно тщательно промыть его холодной водой, не забывая при этом, что вода для промывания должна использоваться один раз. Но лучше пользуйся стерильными одноразовыми шприцами! Ты всегда можешь получить их, если обратишься в программу обмена шприцев по месту жительства, или приобрести шприцы в аптеке.
- Не пользуйся совместно соломинками или трубками для вдыхания наркотиков. Они должны быть стерильными и индивидуальными.

**Диагностика и лечение гепатита С**

Как уже было сказано выше, одних только внешних признаков недостаточно, чтобы определить присутствие в организме вируса гепатита С. Симптомы его часто выражены очень слабо и могут быть сходны с симптомами других заболеваний — быстрая утомляемость, общее недомогание, потеря аппетита, иногда пожелтение белков глаз, увеличение печени и селезенки.

Обязательно, каждые полгода, проходи экспресс-тестирование с использованием быстрого теста на наличие вирусного гепатита С. Обратись в ВИЧ-сервисную неправительственную организацию (НПО) своего региона и узнай, где ты можешь протестироваться на гепатит С быстрым тестом.

*В настоящее время тестирование на вирусный гепатит С проводится в мобильных амбулаториях МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», офисах НПО, пунктах обмена шприцев.*

*Тестирование проводится быстрыми тестами, которые иммунохроматографическим методом определяют наличие антител к вирусу гепатита С. Тестируется цельная кровь — проводится прокол пальца индивидуальным скарификатором, и результат определяется в течение 15 минут.*

Ты должен понимать, что это тестирование называется скрининговым (отборочным) тестированием, потому что может только помочь тебе получить информацию о возможном наличии или отсутствии в крови антител к вирусному гепатиту С. Здесь важно помнить, что **антитела не определяются сразу после инфицирования** — их появление до уровня, определяемого тест-системами, может занять до 6-ти месяцев.

Если экспресс-тест на антитела дал положительный результат, тебе обязательно следует обратиться в медицинское учреждение и пройти консультацию врача, который даст тебе направление в специализированную лабораторию, где ты сможешь пройти подтверждающий анализ на выявление самого вируса. Этот метод называют ПЦР (полимеразная цепная реакция) и его результативность — 100%. С помощью ПЦР можно определить количество вируса в крови, что помогает эффективно составить схему лечения и определить различные разновидности вируса, которые называются генотипами и обозначаются цифрами от 1 до 6. Знание генотипа важно лечащему врачу для определения дозы противовирусного препарата и продолжительности курса лечения. Например, генотип 1 лечить труднее, чем генотипы 2 и 3.

Для выполнения таких анализов требуется специальная аппаратура и реактивы, поэтому такого рода анализы чаще всего являются платными, их стоимость определяется самой лабораторией и может варьироваться.

Пожалуйста, предварительно уточни этот вопрос у врача, к которому ты обратишься за консультацией.

К сожалению, сейчас не редки такие рассуждения: «А зачем мне обращаться к врачу, даже если экспресс-тест и показал положительный результат, ведь у меня все равно нету денег на такое дорогостоящее лечение ...». Правда, что диагностика и лечение гепатита С

недешевы, но во-первых, сейчас во многих городах существуют лаборатории, которые проводят диагностику по приемлемым ценам, а во-вторых, знать диагноз важно не только для тебя, но и для твоих близких, которые тоже могут быть инфицированы. Зная свой диагноз, ты сможешь изменить свое поведение и таким образом предотвратить инфицирование близких тебе людей. И самое главное — ты получишь рекомендации о том, какие меры предпринять для поддержания своего здоровья в условиях жизни с гепатитом С.

***Помни, вирус гепатита С — это не приговор, и в настоящее время существуют эффективные препараты для его лечения.***

Решение о начале лечения и назначении конкретных медицинских препаратов может принять только медицинский специалист после углубленного обследования. Основная цель лечения — подавление размножения вируса на длительное время. Вовремя начатое лечение дает возможность снизить риск развития цирроза печени и улучшить качество жизни человека. Лечение должно проходить под постоянным контролем врача! Тебе необходимо знать, что лечение от гепатита С — длительное и дорогостоящее, но оно поможет тебе сохранить жизнь.



## **Жизнь с гепатитом С**

Даже если анализ показал, что у тебя гепатит С, существует множество способов вести здоровую и полноценную жизнь. Но для этого необходимо следовать некоторым правилам:

1. **Поддержка врача.** Прежде всего постарайся как можно больше узнать о гепатите С и вместе с врачом выбрать подходящие способы борьбы с вирусом и сохранения своего здоровья. Систематически проходи проверки и регулярно посещай врача. Поговори с ним обо всех симптомах или проблемах, с которыми сталкиваешься.

2. **Жизнь без наркотиков.** Если ты употребляешь наркотики — постарайся прекратить или максимально сократить их прием. Раствор наркотика содержит до 15% «активного вещества», которое очень токсично для печени. Остальной же процент содержимого — это «балласт», «мусор», оседающий в печени и также разрушающий ее.

3. **Жизнь без алкоголя и никотина.** Постарайся снизить или вообще прекратить приём алкоголя, а том числе и слабоалкогольных напитков. Попробуй бросить курить. Алкоголь и никотин разрушают печень.

4. **Правильное питание.** Старайся правильно и сбалансировано питаться, включай в свой рацион как

можно больше свежих овощей и фруктов, цельных круп и бобовых, нежирной рыбы и мяса. Полностью исключи алкоголь, даже пиво! Избегай слишком жирной и сладкой пищи. Исключи из меню продукты, содержащие искусственные красители и консерванты, черный чай и кофе. Ограничь употребление соли. Пей больше свежих фруктовых или овощных соков, травяных чаев.

#### **5. Береги печень от агрессивной внешней среды.**

Держись подальше от различных химикатов. Печень фильтрует всё, что мы вдыхаем или абсорбируем через кожу. Пары растворителей для красок, пестициды, аэрозоли могут повредить ее, поэтому старайся их избегать. Если твоя работа связана с постоянными тяжелыми физическими нагрузками или вредными токсическими веществами (производство химических продуктов, работа с лаками, красками, горюче-смазочными материалами и т.д.), рекомендуется сменить род занятий.

#### **6. Здоровый образ жизни.**

Постарайся снизить уровень стресса и сохранить позитивное мышление. Не стесняйся отдыхать, когда чувствуешь усталость, постарайся выделить время для короткого дневного сна. Очень желательно заниматься умеренными физическими упражнениями, но помни, что нагрузку следует увеличивать медленно, до достижения желаемого уровня. Лучше всего выбрать ходьбу или плавание.

**7. Защити окружающих тебя людей!** А для этого тебе необходимо предпринять следующее:

- Накладывай повязку на открытые раны.
- Имей индивидуальную бритву, маникюрный инструмент и другие бытовые принадлежности, которые могут иметь мелкие остатки крови.
- При сексуальных контактах пользуйся качественными презервативами из латекса.

***Помни: при выявлении любого вируса гепатита нельзя быть донором крови!***

***Информируй медицинский персонал — врачей в НПО и лечебных учреждениях, стоматологов, медсестёр, лаборантов, всех тех, кто работает с кровью, о том, что ты болен гепатитом.***

Если у тебя гепатит С — это не значит, что ты не можешь инфицироваться другими видами гепатитов! Поэтому, по-возможности — сделай прививки против гепатитов А и В, если у тебя нет иммунитета против этих вирусов. Не подвергай себя риску заболевания другими болезнями, которые могут осложнить течение гепатита С.

МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» проводит программу вакцинации представителей групп риска против вирусного гепатита В. Основная цель программы — предотвращение инфицирования вирусом гепатита В и дальнейшего распространения инфекции в среде групп риска.

## **Узнай подробно о программе вакцинации в НПО твоего региона!**

Многие неправительственные организации могут предоставить такие услуги:

- Бесплатную скрининг-диагностику на вирусный гепатит В с использованием быстрых тестов в условиях НПО, мобильных гинекологических клиник, пунктов предоставления услуг группам риска, лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ).
- Бесплатную вакцинацию (при отрицательном результате быстрых тестов) для профилактики инфицирования вирусным гепатитом В с использованием высококачественной вакцины в условиях специализированного кабинета в медицинских учреждениях, которые сотрудничают с НПО.
- Консультации по безопасному поведению.

## **ВИЧ и гепатит С**

В Украине до 90% ВИЧ-инфицированных потребителей инъекционных наркотиков также инфицированы вирусом гепатита С. ВИЧ-позитивные люди, проходящие диагностику на антитела к гепатиту С, могут получить ложноотрицательный результат, особенно если у них низкий уровень CD4 (это свидетельство плохого иммунного ответа на вирус гепатита С). Поэтому для диагностики гепатита С у таких пациентов необходимо применять тест ПЦР. ВИЧ-инфекция нарушает работу

иммунной системы человека, увеличивает возможность и ускоряет развитие хронической формы гепатита С. Наличие обоих вирусов делает процесс лечения более сложным. Если рекомендовано лечение гепатита, необходимо принять решение о том, какой вирус следует лечить первым. Современные методики предполагают, что перед началом АРВ-терапии лучше пролечить гепатит С, особенно при «благоприятных» генотипах и серьёзных повреждениях печени, выявленных при биопсии и биохимических исследованиях крови. Коинфекция гепатита С не является противопоказанием к назначению АРВ-терапии даже в случае, если курс лечения не был продлен по причине наиболее вероятной неэффективности или недоступности лечения из-за материальных или других причин. Пациентам с низким иммунным статусом (CD4 ниже 350) может быть предложено задержать лечение гепатита. Это позволит сфокусироваться на АРТ для поднятия иммунного статуса и уменьшения вирусной нагрузки.

### **Гепатит С и цирроз печени**

Если лечение гепатита С начать не вовремя или не обращаться к врачу вообще, хроническое воспаление печени может привести к образованию необратимых рубцов — циррозу печени (в около 40% случаев).

Наиболее серьезные проблемы для здоровья связаны с тем, что при циррозе печень перестает адекватно очищать кровь. Из-за этого происходит накопление в организме вредных веществ (белков). В

первую очередь страдает нервная система. В наиболее тяжелых случаях возможно развитие так называемой печеночной энцефалопатии, связанной с тяжелыми нарушениями работы головного мозга. Во избежание этого, попробуй свести до минимума употребление продуктов, содержащих животные белки и заменить их соевыми.

Нарушение водно-солевого обмена и сдавливание сосудов печени рубцами приводит к развитию отеков ног. Сокращение употребления соли будет способствовать тому, что вода начнет «уходить» из организма и отеки исчезнут.

Снижение свертываемости крови повышает риск кровоизлияний и кровотечений (например, из носа) и появление синяков. Поэтому потребуется прием препаратов, повышающих свертываемость крови.

Цирроз зачастую снижает аппетит: извращаются вкусовые ощущения, изменяются запахи, появляется отвращение к некоторым видам пищи. Постарайся подобрать ту еду, которая тебе больше подходит с учетом содержания в ней белка и соли. Если аппетит «на нуле», можно перейти на дробное питание: маленькими порциями, но часто (5–7 раз в день).

### **Советы родственникам и близким**

Если у близкого тебе человека обнаружили гепатит С — это означает, что ему необходима поддержка и помощь, в первую очередь со стороны родных. Большинство людей переживают тяжелый

стресс, узнав о своем диагнозе. В этот момент важно уберечь человека от необдуманных поступков, постараться отвлечь его внимание, например повседневными домашними заботами, хобби и даже «посторонними» проблемами. Гепатит С практически не опасен в быту, так как инфицирование происходит исключительно через кровь. Не следует заниматься такими необоснованными действиями, как разделение посуды, дезинфекция ванны и туалета после заболевшего, ограждение его от общения с детьми и т.д. Постарайся «примирить» человека с его диагнозом и «подтолкнуть» к мысли, что сам собой гепатит С не излечивается, а если не пойти к врачу сейчас, то можно запустить заболевание. При развитии цирроза на фоне нарушения работы нервной системы возможны временные отклонения в поведении, изменения личности.

Гепатитом С болеют многие, поэтому не сложно найти людей с такой же проблемой. Это можно сделать, посетив различные интернет-сайты, содержащие информацию об этом заболевании. В Украине существует инициатива помощи больным вирусными гепатитами «ДОЛКАР» ([www.hepatit.org.ua](http://www.hepatit.org.ua)).

**НЕ СДАВАЙСЯ! ЖИВИ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!**



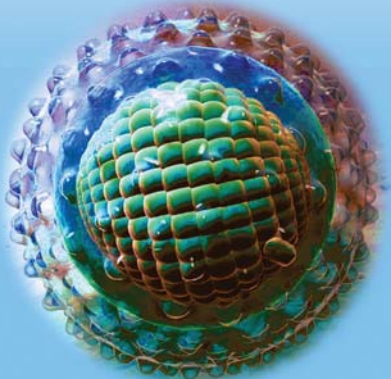
Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине

© МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2012

Тираж: 20 000. Распространяется бесплатно

Круглосуточный и бесплатный телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:

**0 800 500 451**



Текст: *Дмитрий Кирик*, МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», руководитель проекта «Эпидемия вирусных гепатитов в Украине: завтра будет поздно»; *Оксана Савенко*, МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»; *Мирослава Андрущенко*, МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»; *Оксана Ващенко*, НПО «Эней», г. Киев

Данное издание является дополненным и переработанным вариантом информационной брошюры, подготовленной в рамках проекта «Эпидемия вирусных гепатитов в Украине: завтра будет поздно», который финансируется Международным фондом «Відродження».

Корректурa: *Елена Кожушко*; Дизайн обложки: *Наталья Михайличенко*;  
Верстка: *Екатерина Косьмина*

Особая благодарность участникам фокус-групп в Севастополе, Одессе и Донецке за высказанные комментарии и предложения.

Публикация переработана и издана в рамках программы «Поддержка профилактики ВИЧ и СПИД, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения в Украине», поддержанной Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.