



Η ΧΡΟΝΙΑ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ C



ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ

Αθήναι 2004

Η
ΧΡΟΝΙΑ

Η ΠΑΤΙΤΙΔΑ



και η θεραπεία της

Χρόνια Ηπατίτιδα C

■ Τι είναι η ηπατίτιδα;	7
■ Η ηπατίτιδα C μεταδίδεται με το αίμα.	8
■ Η ηπατίτιδα C δεν μεταδίδεται με... ..	9
■ Πώς μπορώ να αποφύγω να μεταδώσω την ηπατίτιδα C σε άλλα άτομα;	11
■ Τι μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό μου ο ιός της ηπατίτιδας C;	12- 13
■ Τι θα συμβεί στη συνέχεια;	14
■ Τι είναι η βιοψία;	15
■ Μείζονες παράγοντες που επηρεάζουν την κάθαρση του ιού (που δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχό σας).	16
■ Παράγοντες που επηρεάζουν την κάθαρση του ιού (που βρίσκονται υπό τον έλεγχό σας).	17
■ Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ηπατίτιδα C. Υποδείξεις και συμβουλές.	19

Θεραπεία

■ Τι πρέπει να γνωρίζω για τη θεραπεία;	20-21
■ Γιατί θα πρέπει να αρχίσω θεραπεία;	22
■ Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να θυμάμαι πότε πρέπει να λάβω το φάρμακό μου;	23
■ Αντιμετώπιση των ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας. Υποδείξεις και συμβουλές.	25-28
■ Τι περισσότερο μπορώ να κάνω; Τρία απλά βήματα.	28-29
■ Περίληψη.	30



Εισαγωγή

Το εγχειρίδιο αυτό, έχει σχεδιασθεί με σκοπό την ενημέρωσή σας, για να κατανοήσετε την ηπατίτιδα C και τη θεραπεία της. Είναι σημαντικό να λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή, έτσι όπως αυτή έχει συνταγογραφηθεί από το γιατρό σας. Κατά αυτόν τον τρόπο, θα προστατεύσετε το ήπαρ σας και θα μεγιστοποιήσετε τις πιθανότητες ν' απαλλαγείτε από τον ιό. Οι τακτικές επισκέψεις και η ανοικτή επικοινωνία, σε συνδυασμό με την κατανόηση της νόσου και τη θεραπεία αυτής, θα ενισχύσουν τις πιθανότητές σας για απαλλαγή από τον ιό.



? Τι είναι η ηπατίτιδα;

Η ηπατίτιδα είναι μια φλεγμονή του ήπατος που μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο ήπαρ σας και να επηρεάσει τη γενική κατάσταση της υγείας σας.

Το **ήπαρ** αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα και πιο σημαντικά όργανα του σώματός σας. Η ηπατίτιδα προκαλείται από διάφορους ιούς. Ο ιός της ηπατίτιδας C έχει διάφορες μορφές (γονότυπους). Οι γονότυποι επηρεάζουν τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά όχι και την πορεία της νόσου.

? Τι κάνει το ήπαρ;

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.
- ΔΙΑΣΠΑ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΓΕΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ.
- ΔΙΑΣΠΑ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ.
- ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΤΙΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ.



Η ηπατίτιδα C μεταδίδεται με το αίμα

Μεταγγίσεις αίματος πριν από το 1991. Από κοινού χρήση μη αποστειρωμένων, μολυσμένων συριγγών. Χρήση μολυσμένου ιατρικού και οδοντιατρικού εξοπλισμού.

Μολυσμένα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τατουάζ και τρυπήματα στο σώμα. Σεξουαλικές πρακτικές υψηλού κινδύνου που μπορεί να προκαλέσουν αιμορραγία και ερωτική πράξη κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας. Στις περιπτώσεις αυτές, συνιστάται η χρήση προφυλακτικών.

Από κοινού χρήση αντικειμένων ατομικής περιποίησης που μπορεί να έχουν πάνω τους ίχνη αίματος.

Η ηπατίτιδα C δεν μεταδίδεται με...

- Εργασιακές και οικιακές δραστηριότητες.
- Φυσικές δραστηριότητες
(όπου αποφεύγεται η επαφή με αίμα).
- Κοινωνικές δραστηριότητες.
- Χρήση από κοινού σκευών διατροφής,
φτάρνισμα, βήχα.



? Πώς μπορώ να αποφύγω να μεταδώσω την ηπατίτιδα C σε άλλα άτομα;

- Αποφεύγετε να έλθει σε επαφή αίμα σας με αίμα άλλου ατόμου είτε λόγω τραυματισμού είτε μέσω μολυσμένων ενδυμάτων, επιδέσμων, αντικειμένων που χρησιμοποιείτε κατά την έμμηνο ρύση.
- Καθαρίζετε τους λεκέδες από αίμα προσεκτικά (χρησιμοποιείτε πλαστικά γάντια και απολυμαντικό). Πετάτε τα μολυσμένα αντικείμενα.
- Αποφεύγετε να μοιράζεστε αντικείμενα ατομικής περιποίησης που μπορεί να έχουν πάνω τους ίχνη αίματος.
- Αποφεύγετε τις σεξουαλικές πρακτικές υψηλού κινδύνου που μπορεί να προκαλέσουν αιμορραγία, καθώς και την ερωτική πράξη κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας. Στις περιπτώσεις αυτές, καθώς και σε όλες τις εφήμερες και ευκαιριακές σχέσεις, συνιστάται η χρήση προφυλακτικών.





Τι μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό μου ο ιός της ηπατίτιδας C;

Η ηπατίτιδα C αποκαλείται η «σιωπηλή νόσος», καθώς οι πάσχοντες πολύ σπάνια παρουσιάζουν συμπτώματα ή αισθάνονται άσχημα. Η εξέλιξη της βλάβης του ήπατος μπορεί να είναι είτε βραδεία είτε ταχεία (η ταυτόχρονη παρουσία του ιού HIV ή ηπατίτιδας B μπορεί να επιταχύνει τη βλάβη του ήπατος).

Εξέλιξη της ηπατικής νόσου

10 – 50 έτη

Στάδια ίνωσης*

F1 (ήπια) **F2** (μέτρια) **F3** (σοβαρή)

F4 (κίρρωση)

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Ανορεξία
- Κόπωση
- Κατάθλιψη
- Άλγος κοιλιακό
- Άλγος στους μυς και/ή τις αρθρώσεις

ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

- Καρκίνος του ήπατος
- Αιμορραγία
- Συλλογή υγρού στην κοιλιά (ασκίτης)
- Ίκτερος
- Νοητική σύγχυση

* Η ίνωση είναι μια ουλή του ηπατικού ιστού. Ο βαθμός της ουλής περιγράφεται ως ήπιος, μέτριος ή σοβαρός.

Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Τα αποτελέσματα της ιατρικής εξέτασης, η ανασκόπηση του ιατρικού σας ιστορικού και οι εξετάσεις αίματος (PCR και γονότυπος) θα βοηθήσουν να καθορισθεί αν πρέπει να αρχίσετε θεραπεία ή όχι.

Μία εξέταση γονότυπου θα δείξει από ποια μορφή ιού έχετε προσβληθεί και πόσο θα διαρκέσει η θεραπεία.

Γονότυπος 2,3 Γονότυπος 1



24 εβδομάδες



48 εβδομάδες

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει υπέρηχο, βιοψία για να μπορέσει να αξιολογήσει στη συνέχεια την κατάσταση του ήπατός σας.

Τι είναι η βιοψία;

Η βιοψία δείχνει την κατάσταση της βλάβης του ήπατος και το επίπεδο ίνωσης και βοηθά στον καθορισμό του ενδεδειγμένου χρόνου έναρξης θεραπείας. Ο γιατρός σας είναι αυτός που θα αποφασίσει αν είναι απαραίτητη ή όχι.

Υπό τοπική αναισθησία του ασθενή, λαμβάνεται ένα μικρό τμήμα του ήπατος για εξέταση. Ο ασθενής παραμένει κλινήρης για λίγες ώρες για να εξασφαλισθεί η απουσία επιπλοκών. Λίγες ώρες μετά, οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να φύγουν.

Μείζονες παράγοντες που επηρεάζουν την εκκρίζωση του ιού (που δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχό σας).

Πιο εύκολο  Γονότυπος 2, 3
Πιο δύσκολο  Γονότυπος 1

ΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΙΟΥ (ΓΟΝΟΤΥΠΟΣ)

Ορισμένοι γονότυποι είναι πιο εύκολο να θεραπευθούν από άλλους (μόλις 50% πιθανότητες ίασης για το γονότυπο 1 και 80% για τους γονότυπους 2 & 3).

ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ

Όσα περισσότερα αντίγραφα του ιού κυκλοφορούν στο αίμα σας, τόσο πιο δύσκολη καθίσταται η θεραπεία, ιδιαίτερα αν έχετε τους γονότυπους 1, 4, 5, 6. Το ιικό φορτίο δεν επηρεάζει την πορεία της νόσου.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ

Όσο πιο προχωρημένη είναι η βλάβη του ήπατος, τόσο πιο δύσκολο είναι γενικά να θεραπευθείτε.

ΗΛΙΚΙΑ

Τα μικρότερης ηλικίας άτομα τείνουν να εμφανίζουν συχνότερα κάθαρση του ιού από ό,τι τα πιο ηλικιωμένα.

**Παράγοντες που επηρεάζουν
την εκκρίζωση του ιού
(που βρίσκονται υπό τον
έλεγχό σας).**

ΕΝΑΡΞΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι πάσχοντες από χρόνια ηπατίτιδα C δεν μπορούν να απαλλαγούν από τον ιό χωρίς θεραπεία. Αποφασίστε με το γιατρό που σας παρακολουθεί πότε θα πρέπει να ξεκινήσετε θεραπεία.

ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα άτομα που ολοκληρώνουν τη θεραπεία τους σύμφωνα με τη συνταγογράφηση έχουν περισσότερες πιθανότητες εκκρίζωσης του ιού.



❓ **Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ηπατίτιδα C.
Υποδείξεις και συμβουλές.**

- Αποφεύγετε την κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα, διότι μπορούν να επιδεινώσουν την ηπατική νόσο (αν είναι απαραίτητο, συζητήστε με την ομάδα που σας παρακολουθεί την ένταξή σας σε ένα πρόγραμμα στήριξης).
- Ακολουθείτε υγιεινή διατροφή (αρκετά ελαφρά γεύματα την ημέρα, αποφυγή των λιπαρών τροφών, καλά ισορροπημένη διατροφή). Εντάξτε στο πρόγραμμά σας την τακτική, ελαφρά άσκηση.
- Συζητήστε με το γιατρό σας τις θεραπευτικές επιλογές, τις πιθανές μεταβολές της θεραπείας και τη δυνατότητα έναρξης θεραπείας.
- Προγραμματίστε τις επισκέψεις και ζητήστε στήριξη από το φιλικό και οικογενειακό σας περιβάλλον ή ομάδες ασθενών.



❓ Τι πρέπει να γνωρίζω για τη θεραπεία;

- Η θεραπεία συνδυασμού πεγκυλιωμένης ιντερφερόνης και ριμπαβιρίνης αποτελεί την καθιερωμένη αγωγή. Εφόσον η θεραπεία λαμβάνεται κατά τον τρόπο συνταγογράφησης της, οι πιθανότητες ίασης είναι 50% για το γονότυπο 1 και 80% για τους γονότυπους 2 & 3.
- Η διάρκεια της θεραπείας πεγκυλιωμένης ιντερφερόνης και ριμπαβιρίνης καθορίζεται από το γονότυπο (τον τύπο του ιού) που έχετε.

Γονότυπος 2,3	Γονότυπος 1
↓	↓
24 εβδομάδες	48 εβδομάδες

- Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα θεραπείας και στη συνέχεια εξατομικεύστε το ανάλογα με τον τρόπο ζωής σας και τα αποτελέσματα της θεραπείας.
- Η θεραπεία μπορεί να προκαλέσει γενετικές ανωμαλίες, γι' αυτό αποφύγετε να μείνετε έγκυος κατά τη διάρκεια της θεραπείας και έως 6 μήνες μετά. Οι γυναίκες θα πρέπει να υποβάλλονται σε τακτά τεστ εγκυμοσύνης πριν, κατά τη διάρκεια και έως 6 μήνες μετά τη θεραπεία και να επικοινωνήσουν άμεσα με το γιατρό τους αν δεν έχουν έμμηνο ρύση. Χρησιμοποιείτε μια αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης (π.χ. προφυλακτικό, σπирάλ κ.λπ.) κατά τη διάρκεια και έως 6 μήνες μετά τη θεραπεία.

Γιατί θα πρέπει να αρχίσω θεραπεία;

- Για να αυξήσετε τις πιθανότητες απαλλαγής από τον ιό.
- Για να βελτιώσετε την κατάσταση του ήπατός σας και να αποφύγετε τις ηπατικές επιπλοκές.
- Για να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.
- Επειδή οι ασθενείς που αρχίζουν και ολοκληρώνουν τη θεραπεία έχουν αυξημένες πιθανότητες ΙΑΣΗΣ.

 Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να θυμάμαι πότε πρέπει να λάβω το φάρμακό μου;

- Φτιάξτε ένα πρόγραμμα που να ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σας.
- Σχεδιάστε και προγραμματίστε τη λήψη της φαρμακευτικής σας αγωγής (σύμφωνα με τις οδηγίες της συνταγογράφησης για πλήρη διάρκεια), γράψτε σημειώματα υπενθύμισης.
- Διατηρείτε τα φάρμακα σε σημείο που να είναι ορατά (αλλά έτσι ώστε να μην τα φθάνουν τα παιδιά).



Αντιμετώπιση των ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας. Υποδείξεις και συμβουλές.

ΓΡΙΠΩΔΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ (ΠΥΡΕΤΟΣ, ΚΟΠΩΣΗ, ΡΙΓΗ, ΑΛΓΗ)

Ξεκουραστείτε, πίνετε άφθονα υγρά και συζητήστε με το γιατρό σας την πιθανότητα λήψης παρακεταμόλης για να καταπραΰνετε τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ (ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΑΓΧΟΣ, ΚΥΚΛΟΘΥΜΙΑ)

Αν παρατηρήσετε κάποια από τα συμπτώματα αυτά, συζητήστε το με το γιατρό σας. Δοκιμάστε να εντάξετε στο πρόγραμμά σας ελαφρά άσκηση και ορισμένες τεχνικές χαλάρωσης και να υιοθετήσετε τακτικές συνήθειες κατάκλισης.



ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

Μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Ο γιατρός σας πρέπει να παρακολουθεί διάφορους εργαστηριακούς δείκτες, γι' αυτό είναι σημαντικό να τηρείτε αυστηρά το πρόγραμμα των επισκέψεών σας.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΘΥΡΕΟΕΙΔΗ

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν ρίγη και μεταβολές του βάρους. Ενημερώστε το γιατρό σας αν παρουσιασθούν, καθώς μπορούν να διορθωθούν με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

ΝΑΥΤΙΑ / ΑΠΩΛΕΙΑ ΟΡΕΞΗΣ

Δοκιμάστε να καταναλώσετε αλεσμένες τροφές, προσαρμόστε τη διατροφή σας, συζητήστε το πρόβλημα με το γιατρό σας αν γίνει ενοχλητικό.

ΑΛΓΟΣ ΣΤΟΥΣ ΜΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Ελαφρές διατάσεις, γιόγκα, ελαφρά άσκηση. Επισκεφθείτε το γιατρό σας αν ο πόνος γίνει ιδιαίτερα ενοχλητικός.

ΞΗΡΟΔΕΡΜΙΑ / ΚΝΗΣΜΟΣ

Λοσιόν, μαλακτικές κρέμες.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΤΡΙΧΩΤΟΥ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Αποφύγετε τη χρήση ισχυρών χημικών ουσιών, που παραμένουν και στεγνώνουν με τον αέρα. Φυσιολογικά, τα μαλλιά μεγαλώνουν ξανά καθώς η θεραπεία πλησιάζει προς την ολοκλήρωσή της.

ΑΛΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Αν παρατηρήσετε κάποιο άλλο σύμπτωμα, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφέρετε οποιεσδήποτε μεταβολές παρατηρήσετε στο γιατρό που σας παρακολουθεί (αν είναι σοβαρές, άμεσα), ο οποίος μπορεί να αξιολογήσει τη θεραπεία που ακολουθείτε και να σας συμβουλεύσει τι να κάνετε.



Τι περισσότερο μπορώ να κάνω;

- Η εργασιακή και οικογενειακή ζωή σας μπορεί να χρειασθούν ορισμένες τροποποιήσεις (μπορείτε να αναθέσετε κάποιες εργασίες σε άλλα άτομα).
- Πληροφορήστε τους φίλους και τα μέλη της οικογενείας σας για το πώς αισθάνεστε και ζητήστε τη συμπαράστασή τους.



Τρόπος λήψης του ενέσιμου φαρμάκου: Τρία απλά βήματα...

- Συγκεντρώστε όλα όσα θα χρειασθείτε για την ένεση και ετοιμάστε τα σύνεργα της ένεσης.
- Αποφασίστε σε ποιο σημείο υποδόρια (κάτω από το δέρμα) θα κάνετε την ένεση. Να θυμάστε να μη χρησιμοποιείτε πάντα το ίδιο σημείο.
- Πετάξτε τα χρησιμοποιημένα σύνεργα της ένεσης (ρωτήστε το γιατρό, το νοσηλευτή ή το φαρμακοποιό σας για τους ασφαλείς τρόπους απόρριψης).

Λεπτομερείς οδηγίες για τον τρόπο χορήγησης της ένεσης θα σας δοθούν από την ομάδα που θα σας αναλάβει όταν αρχίσετε θεραπεία.

Περίληψη

ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΙΑΣΗΣ
ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΝ:

Αρχίσετε θεραπεία.

Συμμορφωθείτε με τη θεραπεία καθ' όλη
τη διάρκειά της.

Τηρήσετε το πρόγραμμα των επισκέψεων που
σας έδωσε ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας.

Ζητήσετε στήριξη από την οικογένεια και
τους φίλους σας.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ Roche (Hellas) Α.Ε.



Το κοινωνοφελές και μη κερδοσκοπικό Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.) δημιουργήθηκε με βασικό σκοπό την ενημέρωση του κοινού, για την κατανόηση της σημασίας των νοσημάτων του πεπτικού και της υγιεινής διατροφής. Ευνοεί τη διοργάνωση σεμιναρίων για τα θέματα αυτά, την παραγωγή σχετικών εντύπων και δημοσιεύσεων, την υποστήριξη ερευνητικών προγραμμάτων, τη διεξαγωγή επιδημιολογικών μελετών και τη χορήγηση υποτροφιών για εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς σκοπούς.

Όλα τα μέλη προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε εθελοντική βάση και δεν έχουν καμία οικονομική υποχρέωση. Η υλοποίηση των στόχων του ιδρύματος στηρίζεται αποκλειστικά σε χορηγίες και δωρεές οι οποίες, μολονότι ευπρόσδεκτες είναι αυστηρά προαιρετικές.

