KOMPAKT BİLGİ | Hepatit

STOPHEP
Bilgi
BERABERCE HEPATIT C'YI YOK ETME



Türkisch

Bilgi korur:
Karaciğer sağlığı ve hepatit C

MiMi Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Sağlıklı kalın! 3
Hepatit C'nin benimle ne ilgisi var? 3
Hepatit C'yi bu kadar özel yapan nedir? 4
Korunmaya çok ihtiyaç duyan çok yönlü bir organ: Karaciğer 5
Karaciğer nasıl hastalanabilir? 6
Hepatit C: Karaciğer iltihaplanırsa 7
Hepatit C hastalığı nasıl fark edilir? 8
Hepatit C virüsü nasıl bulaşır? 9
Bulaşma riskini azaltma 10
Teşhis ve test imkanları 11
Sağlık kontrolünde ücretsiz hepatit taraması 13
Hepatit C'nin tedavisi 14
Diğer bilgiler ve yardımlar 15
Künye 16

Sağlıklı kalın!

Dünyada her gün 3.000 insan hepatitin neden olduğu bir hastalıktan ölmektedir. Hepatit C, karaciğer sirozu ve karaciğer kanserinin ana nedenlerinden biridir.

Bununla birlikte, enfeksiyon erken teşhis edilirse, çoğu durumda hepatit C tamamen tedavi edilebilir. Hepatit C'nin bulaşma yolları sosyal olarak damgalandığından ve enfeksiyon uzun süre belirti göstermeyeceğinden, hastalananların çoğu enfekte olduklarını bilmezler. Burada basit bir kan testi kesinlik sağlayabilir.

Yardıma ihtiyacı olanlar, aile hekiminde ve test imkanı sunulan yerlerde enfeksiyon riskleri, test ve tedavi seçenekleri hakkında bilgilendirilirler.

Bu yüzden doktorunuza gitmekten korkmayın. Hepatit C enfeksiyonları, hastalar erken bir aşamada bilgilendirilir, test edilir ve tedavi edilirse tamamen tedavi edilebilir. Hepatit C hakkındaki bu broşür bu konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Hepatit C'nin benimle ne ilgisi var?

- Bildiğim hiçbir risk olmamasına rağmen hepatit C enfeksiyonu kapabilmemin nedenleri vardır.
- Uzun vadede ciddi etkileri olabilir.
- Artık iyileşme şansı çok yüksek olan etkili, basit bir tedavi vardır.
- Testi hem basit hem de ücretsizdir.
- Emniyet için ilk fırsatta test yaptıracağım!

Hepatit C'yi bu kadar özel yapan nedir?

- Hepatit C genellikle fark edilmez, ancak on yıllar sonra ciddi hastalıklara ve hatta ölüme neden olabilir.
- Bulaşma yollarının hikayesi ve sıklığı dünyanın farklı bölgelerinde değişiklik göstermektedir.
- Enfeksiyon uzun zaman önce bulaşmış olabilir ve şaşırtıcı sebepleri olabilir: Çoğunlukla kişinin bir zamanlar hepatit C riski taşımış olabileceğinden haberi olmaz
- İyileşme beklentileri ancak son yıllarda büyük ölçüde ilerlemiştir ve günümüzde son derece iyidir.
- Aydınlatma, test ve tedavi hayat kurtarabilir!

Bilmekte fayda var:

Robert Koch Enstitüsü, sanayileşmiş ülkelerde kronik karaciğer iltihabının %70 ila 85'inin ve karaciğer hücre tümörlerinin (karaciğer kanseri) %60'ının kronik hepatit C'ye dayandığını tahmin etmektedir. Avrupa'daki tüm karaciğer nakillerinin %63'ünün nedeni hepatit C olarak gösterilmektedir.

Bu yüzden hepatit C hakkında aydınlatma çok önemlidir: Hastalık ne kadar erken teşhis edilirse tedavi şansı o kadar büyük olur.

Korunmaya çok ihtiyaç duyan çok yönlü bir organ: Karaciğer

Karaciğer vücuttaki en önemli metabolik organdır: Yaklaşık 500 metabolik süreçte yer alır. Çeşitli hayati görevler karaciğeri vazgeçilmez kılar. Kalp ve böbreklerin aksine teknik cihazlarla değiştirilemez. Karaciğer hastalanırsa sağlıkta büyük kısıtlamalara yol açar. Bu nedenle zarar görmemesi önemlidir.

Karaciğerin ana görevleri arasında yer alanlar:



Zehirlerden arındırma: Karaciğer kandaki alkol, nikotin ve ilaç gibi zararlı maddeleri filtreler ve onları zararsız maddelere dönüştürür. Bunlar daha sonra idrar ve dışkı yoluyla vücuttan atılır.



Metabolizma: Karaciğer, protein yapı taşlarını besinlerden enerji elde edilebilecek şekilde dönüştürür. Karaciğerde üretilen safra, yağların ve vitaminlerin sindirimi ve emilimi için gereklidir.



Saklama yeri: Karaciğer, bir saklama kabı gibi şekeri, vitaminleri ve demir, bakır, manganez ve çinko gibi nadir elementleri depolayabilir. Gerektiğinde bunları tekrar vücuda bırakır.



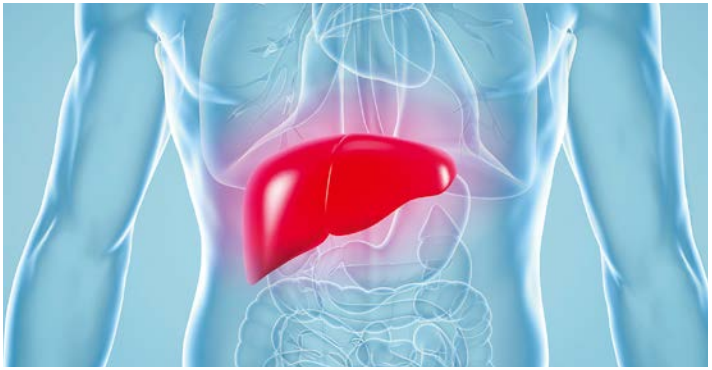
Kan yıkımı ve kan oluşumu: Karaciğerde yaşlı kan hücreleri parçalanır ve kanın pıhtılaşması için gerekli olan çeşitli proteinler üretilir.

Karaciğer nasıl hastalanabilir?

Karaciğer hastalıkları dünyadaki en yaygın sağlık problemlerinden biridir. Yalnızca Almanya'da 5 milyondan fazla insan akut veya kronik karaciğer hastalığından ve bunların sebep olduğu ikincil hastalıklardan mustariptir.

Karaciğer fonksiyon bozukluğuna enfeksiyonlar, zararlı maddeler (ör. alkol, uyuşturucu, nikotin) ve yaralanmalar neden olur. Karaciğer en sık şu sebeplerle oluşabilen iltihaplanmadan zarar görür:

- Viral enfeksiyonlar (hepatit A, B, C, D ve E virüsleri)
- Viral olmayan enfeksiyonlar (bakteriler, parazitler ve/veya mantarlar)
- Otoimmün hastalıklar (ör. otoimmün hepatit)
- Safra kanallarının iltihabı



İyi olan haber, karaciğerin bir dereceye kadar kendini iyileştirebilmesi ve yenileyebilmesidir. Bununla birlikte, sağlıksız bir yaşam tarzı veya devamlı yüklenmeye bağlı olarak karaciğer ciddi şekilde zarar görebilir.

Hepatit C virüsü (HCV) enfeksiyonu gibi karaciğer hastalıkları, genellikle ya şikayet yaratmaz ya da sadece yorgunluk, performansta düşüş veya sağ üst karında basınç hissi gibi genel şikayetlere neden olur. Bunları tanımak, karaciğeri sağlıklı tutmanın ilk adımıdır.

Hepatit C: Karaciğer iltihaplanırsa

Hepatit C, hepatit C virüsünün tetiklediği bir karaciğer iltihaplanmasıdır.

Hepatit C enfeksiyonu kendiliğinden iyileşmez ve altı aydan uzun sürerse buna kronik hepatit C denir. Yani bu karaciğerin kalıcı olarak iltihaplandığı anlamına gelir.
Bu, tüm hepatit C virüsü enfeksiyonlarının %60 ila 85'inde geçerlidir. Dünya çapında yaklaşık 58 milyon, Avrupa çapında ise 12,5 milyon insanda kronik olarak hepatit C enfeksiyonu bulunmaktadır.

Kronik hepatit C tedavi edilmediği takdirde, skarlaşmaya (karaciğer fibrozu) ve sonuç olarak karaciğerin büzülmesine (karaciğer sirozu) yol açabilir. Skarlı doku ve büzülme nedeniyle karaciğer artık görevlerini tam olarak yerine getiremez. Hem büzülmüş karaciğer hem de karaciğer kanseri gibi sonuçlar ölüme yol açabilir.

Bilmekte fayda var:

Kronik hepatit C, diğer organları ve dokuları da etkileyebilir. Örneğin göz hastalıkları, böbrek fonksiyon bozuklukları, nöropsikiyatrik hastalıklar, akciğer fibrozu, cilt hastalıkları, tiroid fonksiyon bozuklukları, kalp, damar ve metabolizma hastalıkları şeklinde kendini gösterir.

Hepatit C hastalığı nasıl fark edilir?

Semptomlar zamanında fark edilirse, hastalık hızlı ve iyi tolere edilebilir bir şekilde tedavi edilebilir ve hatta iyileştirilebilir. Bu nedenle halkın eğitilmesi çok önemlidir. Özellikle risk altında olanlar:

- Uyuşturucu kullanan kişiler
- Gözaltındaki kişiler
- Doğu Akdeniz bölgesi, Doğu Avrupa, Afrika, Orta ve Doğu Asya gibi hepatitin daha yaygın olduğu bölgelerden gelen insanlar
- Kan ünitelerinin düzenli olarak hepatit C testine tabii tutulmasından önce (Almanya'da 1991'den bu yana) kan nakli yapılan kişiler.

Kronik hepatit C'de hastaların genellikle uzun bir süre boyunca şikayetleri olmaz veya yalnızca aşağıdaki gibi genel şikayetler görülür:

- Yorgunluk
- Performans düşüklüğü ve fiziksel bitkinlik
- Alt karın bölgesinde şikayetler
- Eklem ağrıları
- Kilo kaybı/kilo alımı
- Konsantrasyon bozuklukları

Bu şikayetlerin devam etmesi halinde doktora başvurmak gerekir. Yasal sağlık sigortaları tarafından sunulan koruyucu muayeneler erken teşhiste yardımcı olur.

Schleswig-Holstein Üniversitesi Tıp Fakültesinin "Karaciğer Check-Up" anketi ile karaciğer hastalığı riskinizi kendiniz değerlendirebilirsiniz. Böyle bir test tabii ki sadece yönlendirme görevi görür ve bir doktor görüşmesinin yerini tutmaz. Anketi internette bulabilirsiniz:
www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Test-Wie-gesund-ist-Ihre-Leber,quiz14778.html



Hepatit C virüsü nasıl bulaşır?

Hepatit C virüsü esas olarak (bazen fark edilmeden) kanın kana teması yoluyla bulaşır. Enfekte olmayan bir kişinin kan dolaşımına gözle görülemeyecek kadar küçük bir miktarda enfekte olan kanın girmesi yeterlidir.

Hepatit C virüsü anne sütü, beraber yeme içme veya sosyal temas yoluyla bulaşmaz. Enfekte bir kişiyle tabak, çatal bıçak, duş, tuvalet ve yatak güvenle paylaşılabilir.

Hepatit C virüsü ve bulaşma yolları ancak 1980'lerin sonlarında keşfedildi. Bundan önce fark edilmeden, örneğin uyuşturucu enjekte eden veya koklayan kişiler arasında yayıldı.

Sağlık sisteminin içinde de bulaşma meydana geldi. Örneğin, doğum ve ameliyatlar sırasında veya halk sağlığı kampanyalarının bir parçası olarak gerçekleştirilen kan nakilleri sırasında. 1950'lerden 1980'lere kadar Mısır'da şistozomiyaz tedavisinde ortaya çıkan durum da buydu.

Bu nedenle, geçmişte hiç farkında olmadan veya test edilmeden insanlara hepatit C bulaşmış olabilir.

Uyuşturucu kullanımına bağlı damgalamanın kısmen hepatit C'ye de sirayet etmesi enfeksiyonu bazen sağlık sisteminde bile tabu bir konu haline getirdi. Bu, enfeksiyonun sıklıkla fark edilmemesinin başka bir nedenidir.

Kişisel bir hikaye

Rusya'dan gelen bir adam 15 yıldır Almanya'da yaşamaktadır. İlk zamanlarda bu yeni ülkede yolunu bulmakta zorlanmış ve değişik gruplara takılmıştır.

Bu dönem, eğitim ve yaşanılan yer değişiklikleri, alkol tüketimi, erkeklik ritüelleri ve grup baskısının yer aldığı karışık bir dönemdi. Artık tüm bunları geride bırakmıştır ve düzenli hayatının güvencesini yaşamak istemektedir.

Doktor sağlık kontrolü sırasında kendisine uyuşturucu kullanıp kullanmadığını sorduğunda tereddüt eder. O dönemde kendisi de diğer kişilere katıldı mı yoksa sadece yanlarında mı bulundu kesin olarak bilememektedir. Bunları anlattığında kendisine artık saygı duyulmayacağı endişesi yaşamaktadır. Doktorunun kendisine doğrudan bu konuyu sorması ve sorusunun tam nedenini açıklaması kendisine yardımcı olur.

Bulaşma riskini azaltma

Belli kurallara uyulması halinde bulaşma riski düşüktür. Bunlar içinde her şeyden önce ihtiyati tedbir olarak yabancı kanla temastan ve kandan kana temastan kaçınmak yer alır:

- Uyuşturucu tüketiminde şırınga, tüp ve diğer eşyaların ortak kullanılmaması.
- Dövme, Piercing, tırnak stüdyoları ve kuaför seçimlerinde katı hijyen kurallarına uyuluyor olmasına dikkat edilmesi.
- Kanla doğrudan temas riski olan cinsel ilişki sırasında prezervatif kullanımı.
- Kanama ve iğne batması riskini azaltmak için – özellikle sağlık sektöründeki işlerde – koruyucu eldiven kullanımı.

Teşhis ve test imkanları

Kim kendisine test yaptırmalı?

- Hayatlarının bir kısmını dünyada hepatit C'nin daha yaygın olduğu bölgelerde geçirmiş kişiler. Bunlar arasında örnek olarak Doğu Avrupa, Doğu Akdeniz bölgesi, Afrika veya Orta ve Doğu Asya yer alır.
- Daha önce dövme veya piercing yaptırmış ve steril koşullarda yapılıp yapılmadığından emin olmayan kişiler. Örneğin gözaltında veya koşullardan emin olunamayan bir bölgede iken
- Hepatit C enfeksiyonu olan kişilerle yakın temasta olan kişiler.
- Uyuşturucu enjekte etmiş veya burundan çekmiş (burnuna ince bir tüp sokarak) veya başka birine uyuşturucu enjekte ettirmiş olan herkes. Eğer bunlar uzun bir süre önce veya çok az yapıldıysa kişiler bunu genellikle hatırlamaz veya hatırlamak istemez.
  Hepatit C ve uyuşturucu arasındaki bağlantı nedeniyle dışlanma veya ayrımcılığa uğrama korkusundan dolayı kişiler genellikle test isteme nedenlerini söylemeye çekinirler.
- HIV bulaşmış veya değişen cinsel partnerleri olan kişiler.
- Hapishanelerdeki insanlar, çünkü buralarda enfeksiyon olasılığı yüksektir.
- Kan üniteleri üzerinde düzenli olarak hepatit C testinin yapıldığı zamandan (Almanya'da 1991'den bu yana) önce kan nakli yapılan kişiler

Bilmekte fayda var:

Hepatit C virüsü enfeksiyonunu geçirip iyileşmiş olmak, yeni bir enfeksiyon bulaşmasına karşı koruma sağlamaz!

Test hakkında bilmem gerekenler nelerdir?

Hepatit C'yi net bir şekilde teşhis etmek için çeşitli test yöntemleri mevcuttur. Bir test, olası bulaşmadan yaklaşık altı hafta sonra enfeksiyonu tespit edebilir.

Antikor testi: Hepatit C antikor testiyle bir kişinin daha önce bir hepatit C enfeksiyonu geçirip geçirmediği tespit edilir. Eğer antikor testi negatifse bu kişi hayatında hiç hepatit C geçirmemiştir.
Enfeksiyon yeni gerçekleşmiş olsa bile, test yine de negatif olabilir.
Antikor testi pozitifse, kişi ya yaşamının bir noktasında hepatit C'den başarıyla kurtulmuştur ya da hala kronik olarak enfektedir. Bu daha sonra bir PCR testi ile netleştirilir.

PCR testi: Hepatit C PCR testi, virüs genetik materyalinin şu anda kanda bulunup bulunmadığını yani virüsün hala çoğalıp çoğalmadığını gösterir.
Antikor testi pozitif olmasına rağmen PCR testi negatif çıkarsa o zaman hepatit C iyileşmiştir. Bu kişi virüsü başkasına da bulaştıramaz.
Eğer PCR testi pozitifse hepatit C hala aktiftir ve tedavi edilebilir.

Hepatit C testi aile hekimlerinde, sağlık müdürlüklerinde, AIDS Yardım'ın (AIDS-Hilfe) kontrol noktalarında ve diğer danışma merkezlerinde yapılabilir. Bulunduğunuz yerdeki test imkanlarını araştırmada sağlık müdürlüğü, Leberhilfe e. V. ve Alman AİDS Yardım Derneği (Deutsche Aidshilfe e. V.) size yardımcı olur.

Hepatit C testinin masrafını normalde sağlık sigortası karşılar. Soruşturmalar büyük ölçüde anonimdir (isim yok). Bildirim yükümlülüğü nedeniyle yalnızca yerel sağlık müdürlüğü kişisel verileri almak zorundadır. Aksi takdirde kimsenin test sonucunu bilmesi gerekmez.

Sağlık kontrolünde ücretsiz hepatit taraması

2021 sonbaharından bu yana, genel hepatit B ve C taraması, yetişkinler için koruyucu tedbir muayenelerinin bir parçası olmuştur (önceden "Check-Up 35" olarak biliniyordu).
Bu koruyucu tedbir muayeneleri kapsamında yasal sağlık sigortası olan herkes bir kez ücretsiz olarak hepatit B ve C testi yaptırabilir. Ayrıca hepatit B aşı durumu kontrol edilir ve gerekirse aşı önerilir.
Şu anda hepatit C'ye karşı aşı bulunmamaktadır.

Son check-up 2018 – 2020 yılları arasında yapıldıysa, 35 yaş üstü sigortalılar yeni uygulamaya konan hepatit B ve C testini sonradan yaptırabilirler.



Hepatit C'nin tedavisi

Hepatit C tedavisinin amacı, virüsü vücuttan kalıcı olarak uzaklaştırmaktır. Birkaç yıl öncesine kadar, tedavi bazen bir yıldan daha uzun sürebilmekteydi ve hastaların büyük çoğunluğunda kısmen ağır seyreden yan etkiler görülmekteydi.

Modern ve iyi tolere edilen ilaçlar sayesinde, hepatit C'yi iyileştirme şansı artık %95'in üzerindedir. İlaçlar genellikle 8 ila 12 hafta öngörülen bir süre boyunca tabletler halinde alınır. Tedavi, hastaların kendilerini daha zinde hissetmelerine ve hepatit C'nin neden olduğu ikincil hastalıklardan kaçınmalarına yardımcı olur.

Daha önceki tedavilerde başarısız sonuç almış hastaların dahi yeni ilaçlarla düzelme şansı yüksektir.
Alkol veya uyuşturucu kullanan, uyuşturucu sürdürüm tedavisi gören, HIV ile yaşayan, böbrek hastalığı veya karaciğer sirozu olan kişiler de günümüzde iyi bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

Kişisel bir hikaye

Doktor 75 yaşındaki bir kadında yüksek karaciğer değerleri tespit eder. Hepatit C testi yapılmasını önerir.
Kadın şok tepkisi gösterir. Öfkeli bir şekilde daha önce hiç uyuşturucu kullanmadığını söyler.
Doktor kendisine 1991 yılından önce kan nakli aracılığıyla da hepatit C'nin bulaştığını anlatır.

Kadın daha önce hiç kan almadığını söyler. Ancak konuşmanın devamında 1975'te sezaryen sonrası "sarılık" olduğu ortaya çıkar. Doktor, doğumda kendisine söylenmeden kan nakli almış olabileceğini söyler.

Antikor ve PCR testi pozitif çıkar. Yani kadında kronik hepatit C vardır. Tedaviden sonra PCR testi negatif çıkar ve karaciğer değerleri de normale döner.



Daha fazla bilgi ve yardım

Yaşadığınız yerdeki sağlık müdürlüğü bilgi ve destek sunar. Sağlık müdürlüğünüzün telefon numarasını şu adreste bulabilirsiniz:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Deutsche Leberhilfe e. V. (Alman Karaciğer Yardım Derneği), karaciğer hastalıkları hakkında merkezi bilgi ve danışmanlık sunar, online karaciğer testi yapma imkanı sunar ve www.leberhilfe.org internet sitesinde klinikler, uzmanlaşmış muayenehaneler, danışma merkezleri ve kendi kendine yardım gruplarının kapsamlı bir adres listesini tutar
E-posta: info@leberhilfe.de

Deutsche Aidshilfe'nin (Alman Aids Yardım Derneği) internet sitesinde birçok bilgi ve tavsiye bulunur:
www.aidshilfe.de/hepatitis
E-posta veya chat yoluyla online tavsiye:
www.aidshilfe-beratung.de

Künye

Yayımcı

Ethno-Tıp Merkezi Almanya (EMZ e. V.)
Königstraße 6, 30175 Hannover | Almanya

Redaksiyon ve profesyonel kalite güvencesi

Matthias Wentzlaff-Eggebert, Ramazan Salman,
Michael Kopel, Elena Kromm-Kostjuk, Komm.Passion

Güncelleme: 2022

Sayfa düzeni: eindruck.net, 30175 Hannover

Kapak fotoğrafı: iStock.com/Rawpixel

Fotoğrafların kaynakları: ▸6 © ag visuell/stock.adobe.com | ▸9 fizkes © 123RF.com | ▸13 yacobchuk © 123RF.com

Sipariş imkânları

Sipariş imkânları: www.stophep.info

E-Posta: bestellportal@ethnomed.com | salman@ethnomed.com

Basılı broşür siparişleri:
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.,
Königstraße 6, 30175 Hannover

Farklı dillerde mevcuttur

Destekleyen:

abbvie

İndirmek ve sipariş vermek için **diğer EMZ yayınlarını** şu adreste bulabilirsiniz:
www.mimi-bestellportal.de

URL-Yönlendirmeleri: Burada atıfta bulunulan harici sayfaların içeriğinden bu sayfaların sunucuları sorumludur.

DE-VHCV-220045-TR