СТИСЛА ІНФОРМАЦІЯ |
Гепатит

STOPHEP
Інформація
РАЗОМ ЛІКВІДУЄМО ГЕПАТИТ С



Ukrainisch

Проінформованість оберігає:
Здоров’я печінки та гепатит С

MiMi Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Залишайтесь здоровими! 3
Як гепатит С стосується мене? 3
Чим особливий гепатит С? 4
Багатозадачний орган, який потребує особливого захисту – печінка 5
Які існують захворювання печінки? 6
Гепатит С – запалення печінки 7
Як проявляється захворювання гепатиту С? 8
Які є шляхи передавання вірусу гепатиту С? 9
Як знизити ризики зараження? 10
Діагностика та методи тестування 11
Безкоштовний скринінг на гепатит С в рамках профілактичного обстеження здоров'я 13
Лікування гепатиту С 14
Додаткова інформація та допомога 15
Вихідні дані 16

Залишайтеся здоровими!

Щодня у світі близько 3 тисяч людей помирають від захворювань, спричинених вірусами гепатиту. Гепатит С є однією з головних причин цирозу та раку печінки.

Раннє виявлення інфекції гепатиту С здебільшого дає всі шанси на повне одужання. Саме через стигматизацію у суспільстві шляхів зараження гепатитом С та тривалий безсимптомний перебіг інфекції, значна кількість хворих не підозрює про свій діагноз. Тому, простий аналіз крові допоможе прояснити ситуацію.

Усі, хто потребують допомоги, можуть отримати інформацію щодо свого ризику інфікування, тестів та можливостей лікування у свого сімейного лікаря та діагностичних центрах.

Тому не бійтеся звернутися до свого сімейного лікаря. Інфекції гепатиту С можна повністю вилікувати, якщо своєчасно отримати інформацію, пройти тестування та розпочати лікування. Ця брошура про гепатит С зможе вам допомогти.

Як гепатит С стосується мене?

- Існують причини, чому в мене може бути інфекція гепатиту С, навіть якщо мені здається, що ризиків інфікування не було.
- Інфекція може мати серйозні пізні ускладнення.
- На цей час існує дієве та просте лікування з дуже хорошими шансами на одужання.
- Тестування є простим та безкоштовним.
- Для певності я за першої нагоди пройду тестування!

Чим особливий гепатит С?

- Гепатит С часто протікає безсимптомно, втім через десятиліття може призвести до важких захворювань чи навіть до смерті.
- Шляхи передавання та поширеність вірусу є неоднаковими в різних регіонах світу.
- З моменту зараження може пройти багато часу, а саме зараження може бути спричинене неочікуваними чинниками: часто людина навіть не підозрює, що колись могла опинитись в ризикованій ситуації для інфікування гепатитом С.
- Шанси на видужання значно зросли лише за останні роки і зараз ситуація є дуже позитивною.
- Інформування, тестування та терапія можуть врятувати життя!

Корисно знати:

За оцінками Інституту імені Роберта Коха, в розвинених країнах 70 – 85 % хронічних запальних захворювань печінки та 60 % новоутворень печінки (рак печінки), спричинені хронічним гепатитом С. У 63 % всіх випадків трансплантацій печінки в Європі, показанням до пересадки є гепатит С.

Саме тому інформування про гепатит С є таким важливим: що раніше виявити захворювання, то вищими є шанси на одужання.

Багатозадачний орган, який потребує особливого захисту – печінка

Печінка найважливіший орган людини, в якому здійснюється обмін речовин. Вона бере участь у понад 500 процесах метаболізму. Печінка виконує величезну кількість життєво необхідних функцій. На відміну від серця та нирок, її не можливо замінити технологічними пристроями. Захворювання печінки можуть призвести до значного погіршення загального стану здоров'я. Саме тому важливо не допустити пошкодження печінки.

Основні функції печінки:



Знешкодження отруйних речовин: печінка фільтрує кров від токсичних субстанцій, такі як алкоголь, нікотин та медикаменти й перетворює їх на нешкідливі речовини. Після цього вони виводяться з калом та сечею з організму.



Регуляція обміну речовин: отримані з їжі амінокислоти (будівельні блоки білків), печінка трансформує в енергію. Жовч, яку утворює печінка, необхідна для травлення та засвоєння жирів і вітамінів.



Депонування: подібно до комори, печінка може запасати цукор, вітаміни та мікроелементи, як залізо, мідь, манган і цинк. У разі потреби вона транспортує їх далі в організм.



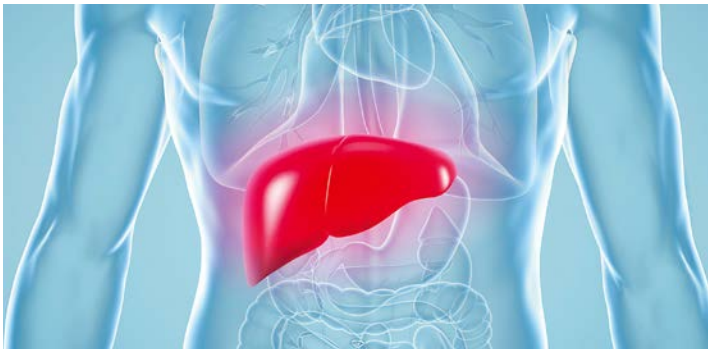
Розщеплення та кровотворення: в печінці відбувається процес розщеплення старих кров'яних тілець та утворюються різноманітні білки, необхідні для згортання крові.

Які існують захворювання печінки?

Захворювання печінки є однією з найбільших проблем зі здоров'ям у цілому світі. Лише в Німеччині понад 5 мільйонів людей страждають гострою або хронічною формою захворювання печінки з усіма подальшими ускладненнями.

Порушення роботи печінки, спричинені інфекціями, шкідливими речовинами, таких як алкоголь, медикаменти, нікотин, або травмами. Найчастіше печінка страждає від запальних процесів, які можуть мати такі причини:

- вірусні інфекції (викликані вірусами гепатитів A, B, C, D або E)
- невірусні інфекції (викликані бактеріями, паразитами і/або грибковими інфекціями)
- автоімунні захворювання (наприклад автоімунний гепатит)
- запалення жовчовивідних шляхів



Хорошою новиною є те, що печінка здатна до певної міри регенеруватися. Втім нездоровий спосіб життя або тривале навантаження можуть таки серйозно пошкодити її.

Захворювання печінки, як, наприклад, інфікування вірусом гепатиту C (ВГС, англ.: HCV), часто протікають безсимптомно або супроводжуються лише загальними скаргами, як втома, зниження працездатності або важкість у правому підребер'ї. Розпізнати ці симптоми вчасно – перший крок до збереження здорової печінки.

Гепатит C – запалення печінки

Гепатит C – це запалення печінки, зумовлене вірусом гепатиту C.

Якщо інфекція гепатиту C спонтанно не проходить і триває більше шести місяців, можна говорити про розвиток хронічного гепатиту C. Це означає, що існує затяжне запалення печінки.
Це відбувається у 60 – 85 % всіх випадків інфікувань вірусом. Близько 58 мільйонів людей у всьому світі мають хронічний гепатит C, у Європі кількість інфікованих осіб сягає 12,5 мільйонів.

Якщо хронічний гепатит C не лікувати, це може призвести до рубцювання (фіброзу печінки), а як наслідок і до зменшення розмірів печінки (цирозу печінки). Внаслідок рубцювання тканини та цирозу, печінка більше не здатна повноцінно виконувати свої функції. Цироз та його ускладнення, таке як рак печінки, можуть призвести до смерті.

Корисно знати:

Хронічний гепатит C може поширитись також і на інші органи й тканини. Це може проявитися у формі захворювань очей, порушення роботи нирок, нейропсихіатричних хвороб, фіброзу легень, дерматологічних захворювань, порушень функції щитовидної залози, серцево-судинних захворювань та розладів обміну речовин.

Як проявляється захворювання гепатиту С?

Якщо розпізнати симптоми вчасно, можна швидко та безболісно розпочати лікування та навіть подолати недугу. Саме тому інформування населення є таким важливим. До групи ризику належать:

- особи, які вживають наркотики
- особи, які перебувають в установах виконання покарань
- люди з регіонів з високим рівнем поширеності гепатиту: східний регіон Середземного моря, Східна Європа, Африка, а також Центральна та Східна Азія
- люди, які отримали переливання крові в період, коли консервована донорська кров не проходила рутинну перевірку на гепатит С (в Німеччині до 1991 року).

Під час хронічного гепатиту С хворі часто тривалий час не спостерігають симптомів або мають лише загальні ознаки хвороби як:

- втома
- зниження працездатності та загальна слабкість організму
- скарги на біль в правому підребер'ї
- болі в суглобах
- втрата або набір ваги
- порушення концентрації

Якщо ці симптоми не зникають, слід звернутися до лікаря. Державне медичне страхування пропонує профілактичне обстеження для раннього виявлення захворювання.

За допомогою анкети «Обстеження печінки» університетської клініки Шлезвіг-Гольштайн, Ви можете самостійно оцінити власні ризики захворювання печінки. Цей тест слугує лише, щоб Ви зорієнтувались та не може замінити консультацію в лікаря. Анкету Ви знайдете в інтернеті за посиланням:
www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Test-Wie-gesund-ist-Ihre-Leber,quiz14778.html



Які є шляхи передавання вірусу гепатиту С?

Вірус гепатиту С передається переважно під час контакту з інфікованою кров'ю (подекуди це відбувається непомітно). Достатньо, щоб у кровообіг неінфікованої особи, потрапила невелика й непомітна для ока кількість інфікованої крові.

Вірус гепатиту С не передається через грудне молоко, спільне споживання їжі та напоїв або побутові контакти. Можна без вагань мати спільний посуд, прибори, душ, туалет та ліжко з інфікованою особою.

Вірус гепатиту С та його шляхи передачі були відкриті лише в другій половині 80-х років двадцятого століття. До цього він поширювався непомітно, наприклад серед людей, які вживали ін'єкційні або інтраназальні наркотики.

Зараження вірусом траплялося також і в системі охорони здоров'я, наприклад через переливання крові під час пологів та операцій, або в рамках офіційних оздоровчих кампаній. Так це відбувалося в Єгипті, під час лікувальних заходів проти шистосомозу (більгарціозу) в 1950 – 1980-х роках.

Раніше ж люди могли заразитися гепатитом С, навіть не помітивши цього. Окрім того, не існувало тестів, які могли це підтвердити.

Стигматизація вживання наркотиків частково вплинула і на гепатит С, зробивши інфекцію темою табу, деколи навіть в системі охорони здоров'я. Саме тому інфекція часто залишається невиявленою.

Особиста історія

35-річний чоловік з Росії проживає 15 років в Німеччині. В перші роки йому було важко зорієнтуватися в новій країні, тому він приєднувався до різних компаній.

Тоді був бентежний час – зміна навчання, зміна місця проживання, споживання алкоголю, ритуали мужності та груповий тиск. Зараз для нього це все в далекому минулому і він хоче насолоджуватися безпекою свого впорядкованого життя.

Коли лікарка під час профілактичного обстеження запитала, чи він коли-небудь вживав наркотики, він завагався. Він взагалі вже точно не пам'ятає, чи безпосередньо брав участь чи лише був присутнім під час того. Він хвилюється, що його більше не будуть поважати, якщо він про це розповість. Допомогло те, що його лікарка проявила розуміння й відверто запитала, чітко обґрунтувавши своє питання.

Як знизити ризик зараження?

Небезпека зараження є доволі низькою, якщо дотримуватися певних правил. Насамперед сюди належать заходи безпеки, які передбачають зменшення контактів з чужою кров'ю та запобігання прямому попаданню крові в кровообіг:

- Не використовуйте спільно шприци, трубки та інші предмети для вживання наркотиків.
- Слід зважати на те, щоб салони татуювання та пірсингу, салони манікюру та перукарні дотримувалися строгих гігієнічних норм.
- Використовуйте презерватив під час статевого контакту, особливо коли є загроза прямого контакту з кров'ю.
- Використовуйте захисні рукавички, щоб знизити ризики передачі під час кровотеч та від уколів голками. Особливо це стосується працівників охорони здоров'я.

Діагностика та методи тестування

Кому варто пройти тестування?

- особам, які частину життя провели в регіонах з вищим рівнем поширення гепатиту С. Сюди належать: Східна Європа, східний регіон Середземного моря, Африка, а також Центральна та Східна Азія.
- особам, які коли-небудь робили татуювання чи пірсинг і не впевнені, чи було це виконано за належних стерильних умов. Наприклад, це могло відбуватися у в'язниці або регіоні, де Ви не можете оцінити ризики.
- особам, які тісно контактують з інфікованими гепатитом С.
- особам, які коли-небудь вживали ін'єкційні або інтраназальні (за допомогою трубки вдихали носом) наркотики або вам вводила їх за допомогою шприца інша особа. Часто люди не пам'ятають або не охоче згадують такі моменти, особливо коли це відбувалося рідко або давно.
  Боячись бути суспільно виключеними або дискримінованими, люди часто не наважуються вказати причину для тестування. Така причина також заслуговує на повагу.
- ВІЛ-інфікованим або особам, які часто змінюють сексуальних партнерів.
- особам, які перебувають в установах виконання покарань, оскільки в таких місцях є багато джерел інфекцій.
- особам, які отримали переливання крові в період, коли консервована донорська кров не проходила рутинну перевірку на гепатит С (в Німеччині до 1991 року).

Корисно знати:

Якщо Ви вилікувалися від інфекції вірусу гепатиту С, це не гарантує Вам захист від нового інфікування!

Що я маю знати про тестування?

Для того, щоб точно визначити гепатит С, існують різноманітні методи тестування. Існує тест, який може виявити інфекцію через шість тижнів після ймовірного зараження.

Тест на антитіла: тест на антитіла до гепатиту С виявляє, чи особа коли-небудь мала інфекцію гепатиту С. Якщо тест негативний, це означає що особа ніколи в своєму житті не хворіла на гепатит С.
Втім якщо інфікування відбулося недавно, тест ще може показувати негативний результат.
Якщо тест позитивний, це свідчить про те, що людина або колись мала гепатит С та успішно здолала його або ж і досі є хронічно інфікованою. Для точного визначення необхідно здати ПЛР-тест.

ПЛР-тестування: за допомогою ПЛР-тесту можна визначити наявність генетичного матеріалу в крові, власне, чи продовжує вірус й надалі розмножуватися.
Якщо ПЛР-тест негативний, а тест на антитіла мав позитивний результат, означає, що особа вилікувалася від гепатиту С і більше не може заражати ним інших.
Якщо ж ПЛР-тест позитивний, це свідчить про те, що вірус гепатиту С все ще активний і надається до лікування.

Тестування на гепатит С можна пройти в сімейного лікаря, управлінні охорони здоров'я (Gesundheitsamt), деяких центрах допомоги хворим на СНІД та інших консультаційних пунктах. Допомогти з пошуками пунктів тестування за місцем проживання Вам допоможуть: управління охорони здоров'я, організації «Leberhilfe e. V.» та «Deutsche Aidshilfe e. V.».

Кошти на тестування гепатиту С зазвичай покриває каса медичного страхування. Всі аналізи проводять конфіденційно й анонімно (без зазначання прізвищ та імен). Лише місцеве управління охорони здоров'я в рамках обов'язку про повідомлення інфекційних захворювань, має право отримати персональні дані.

Безкоштовний скринінг на гепатит С в рамках профілактичного обстеження здоров'я

З осені 2021 року скринінг на гепатити В і С входить до пакету профілактичного обстеження для дорослих (раніше відомий як «Check-Up 35»).
Всі державно застраховані особи, можуть в рамках профілактичного обстеження пройти разовий безкоштовний тест на гепатити В і С. Окрім того у Вас перевіряють статус вакцинації проти гепатиту В і рекомендують зробити щеплення.
Проти гепатиту С вакцини поки не існує.

Якщо останнє профілактичне обстеження відбувалося між 2018 і 2020 роками, всі застраховані, після 35 років мають змогу зробити нововведений тест на гепатити В і С.



Лікування гепатиту С

Лікування гепатиту С має на меті, назавжди видалити вірус з організму. Ще декілька років тому, лікування деколи могло тривати понад рік, а більшість пацієнтів відчували досить сильні побічні ефекти.

Завдяки сучасним медикаментам, які пацієнти добре переносять, шанси на одужання становлять понад 95 %. Тривалість прийому медикаментів у формі таблеток переважно має чіткі часові рамки, від 8 до 12 тижнів. Таке лікування сприяє кращому самопочуттю у хворих та допомагає уникнути ускладнень, спричинених гепатитом С.

Навіть хворі, в яких за плечима був безуспішний досвід лікування, завдяки новітнім медикаментам, можуть отримати хороші шанси на одужання.
Також люди, які вживають алкоголь або наркотики, проходять терапію заміщення наркотиків, живуть з ВІЛ, страждають захворюваннями нирок або мають цироз печінки, сьогодні можуть отримати належне лікування.

Особиста історія

Лікар виявив у 75-річної жінки підвищені показники функцій печінки. Він запропонував їй, серед іншого, здати тест на гепатит С.
Жінка реагує збентежено. Вона обурено запевняє, що ніколи не вживала наркотики.
Лікар пояснює їй, що гепатит С до 1991 року міг передаватися й через консервовану донорську кров.

Вона каже, що ніколи не отримувала її. Далі з розмови стало зрозуміло, що 1975 року після кесаревого розтину вона мала жовтяницю.
Лікар пояснює їй, що під час родів їй, ймовірно, зробили переливання крові, й не повідомили її про це.

Тест на антитіла та ПЛР-тест мають позитивний результат, то ж вона хворіє хронічним гепатитом С. Після лікування її ПЛР-тест знову негативний, а показники функцій печінки повертаються до норми.



Додаткова інформація та допомога

Управління охорони здоров'я за вашим місцем проживання пропонує інформаційну підтримку та допомогу. Номер телефону вашого управління охорони здоров'я Ви знайдете за посиланням:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Організація Deutsche Leberhilfe e. V. («Німецьке товариство допомоги хворим із захворюваннями печінки») інформує та консультує про захворювання печінки, пропонує пройти онлайн-тест на здоров'я печінки, а також вони упорядкували великий адресний покажчик клінік, вузькопрофільних клінік, що спеціалізуються на лікуванні печінки, консультаційних центрів та груп самодопомоги. Цей список доступний на їхній вебсторінці
www.leberhilfe.org
E-Mail: info@leberhilfe.de

Інтернет-сторінка Deutsche Aidshilfe e. V. («Німецьке товариство допомоги людям, які хворіють на СНІД») рекомендує чисельні інформаційно-консультаційні пропозиції
www.aidshilfe.de/hepatitis
Для онлайн-консультації звертайтеся на електронну адресу або чат:
www.aidshilfe-beratung.de

Вихідні дані

Видавець
«Етно-медичний центр» (EMZ e. V.)
Königstraße 6, 30175 Hannover | Німеччина

Редакція та гарантія якості
Matthias Wentzlaff-Eggebert, Ramazan Salman,
Michael Kopel, Elena Kromm-Kostjuk, Komm.Passion

Рік видання: 2022

Верстка: eindruck.net, 30175 Hannover

Ілюстрація на обкладинці: iStock.com/Rawpixel

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

Цю брошуру Ви можете замовити:
На вебсторінці: www.stophep.info
Написавши імейла: bestellportal@ethnomed.com | salman@ethnomed.com
Для отримання друкованого екземпляру надсилайте запит на адресу:
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.,
Königstraße 6, 30175 Hannover

Брошура доступна різними мовами

За підтримки:
abbvie
PLUS

Інші публікації «Етно-медичного центру» (EMZ e. V.) доступні для скачування та замовлення за посиланням www.mimi-bestellportal.de

Посилання на інтернет-ресурси: відповідальність за зміст, розміщений на зовнішніх сайтах, посилання яких вказані в брошурі, несе власник зазначеного сайту.

DE-VHCV-220045-UA