Гепатит С:
факты

NYC Health

Оглавление

Осложнения при гепатите С 1
Лечение гепатита С 1
Что надо делать для своего здоровья 2
Если у вас хронический гепатит С 3
Гепатит С и беременность 4
Как производится проверка на гепатит С 5
Дополнительная информация 6-9

Факты

Гепатит С – это инфекционное заболевание печени, которое вызывается вирусом. Почти 4 миллиона человек в Соединенных Штатах заражены гепатитом С. Этот буклет поможет вам узнать больше о гепатите С, чтобы вы могли принимать самые лучшие решения ради вашего здоровья и не передавали вирус другим людям. Этот вирус распространяется главным образом при контакте с кровью человека.

Те, кто перечислен ниже, имеют более высокий риск заражения вирусом и должны пройти проверку, если:

- Они когда-либо вводили себе незаконно приобретенные наркотики (даже всего один раз)
- Они делали переливание крови или продуктов крови, или им была произведена пересадка органа или ткани до 1992 года
- Им вводились продукты крови для лечения нарушений свертывания крови до 1987 года
- Им когда-либо проводился гемодиализ
- Они когда-либо работали в системе здравоохранения, имея при этом контакт с кровью, зараженной гепатитом С, особенно при работе со шприцами
- Они родились от матери, которая была заражена гепатитом С

Меньшему риску подвержены те, кто

- Имел незащищенный половой контакт с лицом, зараженным гепатитом С
- Пользовался совместно с лицом, зараженным гепатитом С, предметами, на которых может находиться кровь, например зубными щетками или бритвами

Одни люди могут успешно справиться с вирусом гепатита С и выздоравливают, а у других он вызывает серьезное заболевание. У большинства больных хроническим (продолжающимся долгое время) гепатитом С развивается поражение печени различной степени тяжести, и они могут остаться носителями вируса на всю жизнь. У некоторых больных через несколько лет может развиться цирроз печени (появление на поверхности печени рубцовой ткани) и печеночная недостаточность. Другие больные хроническим (продолжающимся долгое время) гепатитом С не имеют никаких симптомов и чувствуют себя хорошо, но им следует регулярно наблюдаться у своего врача.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГЕПАТИТЕ С

Гепатит С может вызывать долговременные последствия. Из 100 больных гепатитом С приблизительно у:

- 75-85 больных инфекция становится хронической
- 70 больных появляется хроническая болезнь печени
- 10-20 больных за период от 20 до 30 лет развивается цирроз печени (появление на поверхности печени рубцовой ткани)

Лечение гепатита С

Существует много способов лечения гепатита С, и не всем больным требуется лечение. Два лечебных препарата – интерферон и рибавирин (ribavirin) – используются для лечения больных хроническим гепатитом С, но они помогают не всем. Самый лучший способ определить, нуждаетесь ли вы в лечении – это обсудить возможные варианты лечения с врачом, который занимается лечением гепатита С (например, гастроэнтерологом или гепатологом)

Что надо делать для СВОЕГО здоровья

можете сделать многое для своего здоровья, если у вас гепатит С.

- **Не пейте алкогольных напитков.** Алкоголь может причинить вред вашей печени.
- **Питайтесь правильно и поддерживайте здоровый вес.** Каждый день съедайте по меньшей мере 5 порций фруктов или овощей.
- **Отдыхайте.** Всегда старайтесь обеспечить себе полноценный ночной сон и спите непродолжительное время днем, если вы испытываете большую усталость. Отдых организма поможет вам сохранить здоровье.
- **Будьте физически активны.** Физическая активность поможет вам снять стресс и поддерживать здоровый вес, а также даст вам необходимую энергию. Вы должны заниматься физической активностью (например, быстрой ходьбой) по крайней мере 30 минут в день 5 дней в неделю. Если вы не привыкли к физической активности, начинайте ее постепенно. Даже небольшая физическая нагрузка пойдет на пользу вашему здоровью. Ваш врач поможет вам определить, какой вид физической активности подходит вам больше всего. Не забывайте, что вы должны посоветоваться с вашим врачом, прежде чем начинать заниматься любой физической активностью.
- **Поговорите о своих чувствах.** Известие о том, что вы больны гепатитом С, может стать тяжелым ударом. Вы можете испытывать испуг, печаль, злость, смятение чувств и потрясение. Эти чувства являются нормальными эмоциональными проявлениями, и постепенно вы сможете успокоиться. Возможно, вам поможет, если вы обсудите ваши чувства и действия, которые вы можете предпринять, чтобы сохранить здоровье. Однако если ваши чувства не станут менее интенсивными и если из-за этого вы не сможете вести обычный образ жизни, может оказаться, что у вас симптомы депрессии. Поговорите со своим врачом и близкими вам людьми, чтобы получить необходимую поддержку и помощь.
- **Обратитесь за медицинской помощью, если у вас депрессия или проблемы с употреблением наркотиков или алкоголя.** Вам могут оказать помощь. Служба LIFENET бесплатна и доступна круглосуточно и без выходных. Звоните по телефону 1-800-LIFENET (1-800-543-3638).

Получайте нужную вам медицинскую помощь

- Обратитесь к врачу, который занимается лечением гепатита С. Больным хроническим гепатитом С необходимо регулярно проверять состояние здоровья.
- Поговорите со своим врачом о том, чтобы вам ввели вакцину от гепатита А и гепатита В – это другие инфекционные заболевания, которые также могут нанести вред вашей печени. Эти вакцины безопасны и эффективны, они могут помочь вам сохранить здоровье.
- Проверяйте состояние вашей печени один или два раза в год. Необходимо делать специальные анализы крови, чтобы следить за состоянием печени.
- Посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем принимать какие-либо лекарства. Даже лекарства, которые продаются без рецепта, и лекарственные средства из растений могут нанести вред вашей печени.

Если у вас хронический гепатит С и заболевание печени прогрессирует, следует прибегнуть к дополнительным мерам предосторожности:

- Ежегодно делать прививку от гриппа.
- Сделать прививку от пневмонии.
- Не есть сырых устриц, так как они могут быть переносчиком бактерий, которые вызывают инфекционное заболевание у людей с поражением печени.

Если у вас Іронический гепатит С

Не передавайте гепатит С другим людям

- Если вы вводите себе незаконные наркотики, не пользуйтесь общими иглами, шприцами, ватой, емкостями, жгутами, водой или нагревателями. Это также поможет предотвратить заражение других инфекционными заболеваниями.
- Не пользуйтесь общими зубными щетками, лезвиями, иглами, маникюрными пилками, щипцами, ножницами, полотенцами или другими предметам, на которые может попасть кровь или другие жидкости организма.
- Покрывайте перевязочными средствами порезы и открытые нарывы.
- Выбрасывайте в мусор в пластиковых пакетах использованные перевязочные материалы и женские гигиенические прокладки, чтобы другие люди не касались вашей крови.
- Мойте места, на которые попала ваша кровь, отбеливающим раствором (1 часть обычного бытового отбеливателя на 10 частей воды).
- Тщательно мойте руки после того, как вы коснулись вашей крови или других жидкостей организма.
- Сообщите вашим врачам, стоматологам и другому медицинскому персоналу, что вы заражены гепатитом С.
- Пользуйтесь презервативами, если вы имеете контакты с более чем одним сексуальным партнером. До сих пор нет четкого представления о том, как гепатит С передается половым путем, но считается, что риск этого невысок. Однако риск может быть выше для тех, у кого есть более одного сексуального партнера, для тех, у кого имеются язвы или поражения кожи в области половых органов, и для тех, чья половая жизнь включает действия, при которых более вероятен контакт с кровью (например, анальный секс).

Вы **не можете** передать другим вирус гепатита С через чихание, кашель, поцелуи и объятия, общие столовые принадлежности и стаканы для питья, еду или воду. Вы не можете передать другим вирус гепатита при обычном повседневном контакте, например при рукопожатии или разговоре. Те, кто заражен вирусом гепатита С, могут ходить на работу, в школу, принимать участие в играх, находиться в детском учреждении или других подобных местах.

Гепатит С и беременность

Примерно 5 младенцев из 100, родившихся у матерей с гепатитом С, заражаются гепатитом С при родах, но в раннем детстве здоровье таких младенцев оценивается как очень хорошее. Должны быть проведены дополнительные исследования, чтобы определить, возникнут ли у этих детей проблемы из-за заражения гепатитом С, когда они станут старше.

Как производится проверка на гепатит С

Существует несколько анализов крови, которые можно сделать, чтобы определить, не заражены ли вы гепатитом С. Первоначальный анализ может оказаться положительным, что означает, что у вас в крови имеются антитела к гепатиту С, однако необходим анализ другого типа, чтобы выяснить точно, заражены ли вы гепатитом С. Ваш доктор может назначить несколько дополняющих друг друга анализов.

Наиболее часто применяющиеся анализы на гепатит С

Анализы на наличие антител

Если у вас происходит контакт с вирусом гепатита С, ваш организм вырабатывает антитела, которые обнаруживаются, когда вам делают анализ. Эти анализы не показывают, является ли инфекция новой (острой), хронической (существовавшей долгое время) или что у вас был ранее гепатит С, но сейчас его нет. Существуют 2 анализа для обнаружения антител к гепатиту С: **иммуноферментный анализ (enzyme immunoassay, EIA)** и **рекомбинантный иммуноблоттинг (recombinant immunoblot assay, RIBA)**.

Анализы с использованием полимеразной цепной реакции

С помощью анализа методом полимеразной цепной реакции (polymerase chain reaction, PCR) осуществляется обнаружение вируса гепатита С в крови. Положительный результат этого анализа означает, что у вас гепатит С. Анализ PCR также показывает **количество** вируса гепатита С в крови, поэтому этот анализ также можно использовать для оценки реакции вашего организма на проводимое лечение.

Анализ на определение генотипа гепатита С

Анализ для определения генотипа гепатита С, который позволяет выявить штамм вируса, используется для принятия решений о лечении.

Исследование состояния вашей печени

Функциональная проба печени (Liver Function Test, LFT)

Эти анализы крови показывают, как работает ваша печень. Самыми важными являются следующие анализы:

- Анализ для количественного определения активности аланинаминотрансферазы в крови (Alanine Aminotransferase, ALT), который также называется анализом SGPT
- Анализ для количественного определения активности аспартатаминотрансферазы в крови (Aspartate Aminotransferase, AST), который также называется анализом SGOT

Повышенная активность этих 2-х ферментов свидетельствует о поражении печени, поэтому эти анализы делаются при диспансерном наблюдении всех хронических больных гепатитом С.

Анализ щелочной фосфатазы (Alkaline phosphatase, Alk. Phos.): это фермент, который свидетельствует о непроходимости либо желчных путей в самой печени, либо более крупных желчных протоков, которые находятся вне печени.

Биопсия печени: взятие небольшого образца ткани печени с помощью специальной иглы. Эта ткань исследуется под микроскопом, чтобы определить, существует ли поражение печени.

Ультразвук или сонограмма: это изображение, которое показывает, изменилась ли форма печени. Этот тест используется для обнаружения опухолей в печени.

Анализ для определения уровня альфа-фетопротеина (Alpha-fetoprotein, AFP): Повышенный уровень может свидетельствовать о раке печени.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На английском языке

New York City Department of Health and Mental Hygiene
Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка
Позвоните по тел. 311 или посетите веб-сайт по адресу:
www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cdhepc.shtml, прочитайте разделы о здоровье от A до Z (Health Topics A-Z)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Центры по контролю и профилактике заболеваний
Позвоните по тел. 1-800-443-7232 или посетите веб-сайт по адресу: www.cdc.gov/hepatitis

American Liver Foundation:
Американский фонд борьбы с болезнями печени
Позвоните по тел. 1-800-465-4837 или посетите веб-сайт по адресу: http://www.liverfoundation.org

Hepatitis Foundation International:
Международный фонд по борьбе с гепатитом
Позвоните по тел. 1-800-891-0707 или посетите веб-сайт по адресу: www.hepfi.org

National Institutes of Health (NIH) National Digestive Diseases Information Clearinghouse
Национальная информационная служба по болезням пищеварительной системы Национальных институтов здоровья
http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/hepc_ez/

Hepatitis C Support Information: Hepatitis C Support Project
Информация для поддержки больных гепатитом C – Проект поддержки больных гепатитом C
www.hcvadvocate.org

Hepatitis C Information for People with HIV AIDS Treatment Data Network:
Информация по гепатиту C для больных ВИЧ/СПИДом – Сеть данных о лечении
Позвоните по тел. 212-260-8868 или 1-800-734-7104 (только для штата Нью-Йорк)
www.aegis.com/factshts/network/simple/hepc.html
www.aegis.com/factshts/network/simple/coinf.html

Veterans Affairs – National Hepatitis C Program
Управление по делам ветеранов – Национальная программа по борьбе с гепатитом C
www.hepatitis.va.gov

Free NYC Condoms
Программа бесплатной раздачи презервативов города Нью-Йорка
Позвоните по тел. 311

Harm Reduction Coalition:
Харм Ридакшн Коалишн:
Hepatitis C Harm Reduction Project
Союз борьбы за уменьшение вреда –
Проект по уменьшению вреда от гепатита С
www.harmreduction.org

Needle Exchange Programs in NYC
Программы обмена игл города Нью-Йорка
http://hepcproject.typepad.com/hep_c_project/ 2005/09/needle_exchange.html

На испанском языке/Español
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Центры по контролю и профилактике заболеваний
1-888-246-2857 / 1-888-443-7232
www.cdc.gov/spanish/enfermedades/hepatitis/
National Institutes of Health (NIH)
National Digestive Diseases Information Clearinghouse
Национальная информационная служба по болезням пищеварительной системы
Национального института здоровья (NIH)
1-800-891-5389
http://digestive.niddk.nih.gov/spanish/pubs/hepc_ez/index.htm
Latino Organization for Liver Awareness (LOLA)
Организация латиноамериканцев по распространению знаний о печени (LOLA)
1-888-367-LOLA (5652) 718-892-8697
www.lola-national.org

На китайском языке/ 中文
Department of Human Services, Victoria, Australia
Hepatitis Fact Sheet in Chinese
Управление социальной службы, Виктория, Австралия
Информационный листок по гепатиту на китайском языке
www.health.vic.gov.au/ideas/downloads/languages/hepc_facts_chinese.pdf

На русском языке
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Hepatitis
Fact Sheet in Russian:
Центры по контролю и профилактике заболеваний
Информационный листок по гепатиту на русском языке
www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/resource/PDFs/hcv_prev_ru.pdf

Для получения информации о лечении наркомании/алкоголизма обратитесь в LIFENET:
1-800-LIFENET (1-800-543-3638)
Информация на испанском языке: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)
Информация на азиатских языках: 1-877-990-8585
Служба борьбы с алкоголизмом и наркоманией штата Нью-Йорк:
1-800-522-5353

Если у вас нет медицинской страховки, выясните, можете ли вы получить бесплатную или недорогую страховку:
Family Health Plus:
Фэмили Хэлс Плас:
1-877-9FHPLUS (1-877-934-7587)
www.health.state.ny.us/nysdoh/fhplus/index.htm
Healthy NY:
Хэлси ЭнУай:
1-866-HealthyNY (1-866-432-5849)
www.HealthyNY.com

New York City Health and Hospitals Corporation

Корпорация здравоохранения и больниц города Нью-Йорка (ННС)

Пожалуйста, позвоните по тел. 311, чтобы узнать, когда работают эти больницы и как к ним проехать

Если у вас еще нет врача, который занимается лечением вашего гепатита, вы можете обратиться в любую больницу ННС; ниже перечислены больницы, которые специализируются на лечении больных гепатитом.

Больничный центр Бельвю
Bellevue Hospital Center
462 First Avenue
New York, New York 10016

Больничный центр Элмхерст
Elmhurst Hospital Center
79-01 Broadway
Elmhurst, New York 11373

Больничный центр Гарлем
Harlem Hospital Center
506 Lenox Avenue
New York, New York 10037

Больничный центр округа Кингс
Kings County Hospital Center
470 Clarkson Avenue
Brooklyn, NY 11203

Больничный центр Метрополитен
Metropolitan Hospital Center
1901 First Avenue
New York, New York 10029

Вакцинация

- Тем, у кого есть гепатит C, рекомендуется сделать прививки против гепатита A и гепатита B.
- Эти вакцины являются безопасными и эффективными, они могут предотвратить ухудшение состояния вашей печени.

Сделайте прививки у вашего обычного поставщика медицинского обслуживания или посетите одну из клиник, указанных ниже:

NYC DOHMH Confidential No Cost Clinics
Конфиденциальные бесплатные клиники Управления здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH)

Пожалуйста, позвоните по тел. 311, чтобы узнать, когда работают эти клиники и как к ним проехать

Эти клиники также предоставляют:

- Взятие мазка Пап (мазка Папаниколау)
- Конфиденциальные консультации и анализ на заражение вирусом ВИЧ
- Направление к специалистам в случае необходимости
- Услуги по диагностике и лечению заболеваний, передаваемых половым путем

Центральный Гарлем
Central Harlem
2238 Fifth Avenue (137th Street)
New York, NY 10037

East Harlem
158 East 115th Street
(от Lexington Avenue)
New York, NY 10029

Челси
Chelsea
303 Ninth Avenue
(на пересечении с 28th Street)
New York, NY 10001

Риверсайд
Riverside
160 West 100th Street
(между Columbus и Amsterdam)
New York, NY 10025

Моррисания
Morrisania
1309 Fulton Avenue
(E 169th Street от 3rd Ave)
Bronx, NY 10456

Ричмонд
Richmond
51 Stuyvesant Place (Wall Street)
Staten Island, NY 10301

Клиника Бушвик
Bushwick Clinic
335 Central Avenue
(между Linden St и Grove St)
Brooklyn, NY 11221

Форт Грин
Fort Greene
295 Flatbush Ave. Extension, 2-й этаж
Brooklyn, NY 11201

Корона
Corona
34-33 Junction Blvd.
(на пересечении Roosevelt и Northern)
Jackson Heights, NY 11372

Джамайка
Jamaica
90-37 Parsons Blvd. 1-й этаж
(от Jamaica Ave.)
Jamaica, NY 11432

Рокавей
Rockaway
67-19 Rockaway Beach Blvd.
(Addabbo Health Center)
Queens, NY 11692

NYC Health

Позвоните по телефону 311, чтобы получить экземпляр данного буклета

DIS 1914512 - 7.07 (Russian)