




# WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU C

i Twoja wątroba

Przebadaj się. Wylecz się!



**NYC**<sup>™</sup>  
Health



NAWET JEŻELI CZUJESZ,  
ŻE Z TWOIM ZDROWIEM  
WSZYSTKO JEST  
W PORZĄDKU,  
WIRUSOWE ZAPALENIE  
WĄTROBY TYPU C MOŻE  
USZKADZAĆ TWOJĄ  
WĄTROBĘ.

Wątroba podtrzymuje zdrowie organizmu w różnorodny sposób. Oczyszcza krew z toksyn i przekształca spożywane pokarmy w energię.

Zapalenie wątroby to stan zapalny tego narządu. Wyróżnia się kilka rodzajów zapalenia wątroby.

**Wirusowe zapalenie wątroby typu C** (WZW C) jest wywoływane obecnością wirusa, który atakuje wątrobę. Wirus ten jest przenoszony poprzez krew.

# WZW C może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych:

- Uszkodzenia wątroby
- Marskości wątroby
- Niewydolności wątroby
- Raka wątroby

WZW C może nawet prowadzić do śmierci.



## Objawy

Wiele osób cierpiących na WZW C **nie** ma żadnych objawów, które mogłyby wskazywać na zakażenie. Niekiedy pierwsze objawy zakażenia pojawiają się u chorych nawet dopiero po 30 latach od zachorowania. Występowanie objawów często wskazuje na zaawansowane stadium choroby wątroby.

Objawy i oznaki zakażenia WZW C mogą obejmować:

- Gorączkę
- Zmęczenie
- Brak apetytu
- Nudności
- Wymioty
- Ból brzucha
- Ciemny kolor moczu
- Szare stolce
- Ból stawów
- Żółtaczkę

**Jeżeli chorujesz na WZW C, pamiętaj, że nie tylko Ciebie dotknął ten problem.**

Niemal **4 miliony** osób w USA choruje na WZW C.

Niemal **150 tysięcy** mieszkańców Nowego Jorku choruje na WZW C.

Dowiedz się więcej o WZW C i dbaj o swoje zdrowie: Odwiedź stronę [nyc.gov/health/hepC](http://nyc.gov/health/hepC)

# Fazy wirusowego zapalenia wątroby typu C

**Ostre WZW C** występuje w pierwszych sześciu miesiącach od zakażenia.

- Niektórym osobom chorującym na WZW C udaje się samodzielnie zwalczyć wirusa w ciągu sześciu miesięcy od zakażenia.
- U większości osób w fazie ostrego WZW C nie występują żadne objawy.

**Przewlekłe WZW C** to stadium choroby, do którego dochodzi, kiedy zakażenie trwa dłużej niż sześć miesięcy.

- W przypadku większości osób WZW C dochodzi do stadium przewlekłego.
- W przewlekłej fazie WZW C może dojść do zapalenia wątroby oraz jej bliznowacenia, prowadzącego do umiarkowanego uszkodzenia wątroby (zwłóknienia) i ciężkiego uszkodzenia wątroby (marskości).
- U osób z marskością wątroby występuje wysokie ryzyko niewydolności wątroby, raka wątroby, a nawet śmierci.
- Proces uszkodzenia wątroby zazwyczaj postępuje powoli, w okresie od 20 do 30 lat.



## WZW C a badania diagnostyczne

Twój usługodawca opieki zdrowotnej może zlecić wykonanie niektórych z poniższych badań w celu ustalenia, czy chorujesz na WZW C, oraz aby dowiedzieć się, jak wpływa ono na Twój stan zdrowia:

### Badania krwi

- **Test na obecność przeciwciał przeciwko WZW C:** Badanie to pozwala ustalić, czy kiedykolwiek wystąpiło u Ciebie zarażenie wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV). W przypadku wyniku dodatniego konieczne jest przeprowadzenie jeszcze jednego badania (testu wykrywającego RNA wirusa HCV we krwi) pozwalające ustalić, czy aktualnie jesteś zarażony(-a) wirusem HCV.

- **Oznaczenie ilości RNA wirusa HCV we krwi (miano wirusa):** Badanie to pozwala określić aktualną ilość materiału genetycznego wirusa we krwi (miano wirusa). Dodatni wynik testu oznacza, że pacjent jest zakażony wirusem HCV.

W przypadku podjęcia decyzji o rozpoczęciu leczenia WZW C oznaczenie ilości RNA wirusa HCV we krwi będzie wykonywane przed jego rozpoczęciem i po jego zakończeniu, co pozwoli ustalić, czy leczenie przynosi efekty. Jeżeli leczenie zakończy się powodzeniem, miano wirusa we krwi spadnie do zera (czyli będzie ono niewykrywalne) i utrzyma się na tym poziomie. Jeżeli po upływie 12 tygodni od zakończenia leczenia miano wirusa będzie nadal równe zero, będzie to oznaczać, że pacjent osiągnął trwałą odpowiedź wirusologiczną (SVR), czyli wyzdrowienie. W celu potwierdzenia wyzdrowienia konieczne jest przeprowadzenie ostatecznego badania SVR na próbce krwi.

- **Genotypowanie wirusa HCV:** To badanie pozwala ustalić genotyp wirusa HCV. Wiedza na temat genotypu wirusa pomoże usługodawcy opieki zdrowotnej dobrać dla pacjenta najskuteczniejszą formę leczenia.
- **Próby wątrobowe:** To badanie pozwala ocenić funkcje wątroby. Podwyższone próby wątrobowe mogą oznaczać, że mamy do czynienia z zapaleniem lub uszkodzeniem wątroby.
- **Ocena stopnia zwłóknienia wątroby:** Badanie to pomaga ustalić stopień uszkodzenia wątroby (zwłóknienia).

## Badanie wątroby metodą FibroScan

To nieinwazyjne badanie ultrasonograficzne pozwalające ustalić stopień uszkodzenia wątroby poprzez uzyskanie zdjęcia jej kształtu, informacji na temat jej rozmiaru oraz rozległości zwłóknienia.

## Biopsja wątroby

Pobranie niewielkiego wycinka tkanki wątroby za pomocą igły. Próbka jest badana pod mikroskopem pod kątem uszkodzeń i stanów chorobowych.

## Badania przesiewowe wątroby w kierunku raka

W przypadku osób z marskością wątroby zaleca się wykonywanie badań krwi lub USG co sześć miesięcy.

Przebadaj się! Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy masz WZW C, jest wykonanie badań.

# Jeżeli masz WZW C



Wybierz usługodawcę  
opieki zdrowotnej, który ma  
doświadczenie  
w zakresie leczenia  
WZW C

Regularnie odwiedzaj swojego lekarza, aby mieć pewność, że Twoje zdrowie jest pod kontrolą.

Nawet jeżeli czujesz się dobrze, Twoja wątroba może nie funkcjonować prawidłowo.

Twój usługodawca opieki zdrowotnej pomoże Ci podejmować najlepsze decyzje w celu poprawy Twojego stanu zdrowia i prawidłowego funkcjonowania wątroby.

## Lecz WZW C, aby pokonać zakażenie

Większość osób cierpiących na WZW C ma szansę na **wyleczenie** po kilku miesiącach przyjmowania leków przeciwwirusowych. Wyleczenie oznacza brak obecności wirusa we krwi przez kilka miesięcy po zakończeniu leczenia.

Dzięki **nowym lekomy antywirusowym zwalczającym WZW C** proces leczenia jest łatwy, krótkotrwały i skuteczny u **prawie wszystkich osób z WZW C**, łącznie z osobami będącymi nosicielami wirusa HIV oraz osobami zażywającymi alkohol lub narkotyki.

### Aktualne sposoby leczenia WZW C

**Przeciętny czas trwania: od dwóch do trzech miesięcy**

**Często wystarczy przyjmować jedną tabletkę dziennie**

**Umiarkowane działania niepożądane**

**Możliwość skorzystania z opcji leczenia darmowego lub w niskiej cenie**

**Zwalczanie wszystkich genotypów wirusa**

## Prawie wszyscy pacjenci mogą zostać wyleczeni.

Leki przeciwko WZW C zatrzymują proces replikacji wirusa, co oznacza, że **dochodzi nie tylko do remisji, lecz także do całkowitego wyleczenia!**

**Nie ma szczepionki ani możliwości uzyskania odporności na WZW C.**

Nawet w przypadku wyleczenia istnieje możliwość ponownego zakażenia wirusem. Chroń się przed ponownym zakażeniem, minimalizując ryzyko jego przeniesienia poprzez krew.

## Chroń swoje zdrowie

**Jeśli cierpisz na WZW C lub marskość wątroby, najbezpieczniejszym wyjściem jest całkowita rezygnacja ze spożywania alkoholu.**

Alkohol wywołuje uszkodzenie wątroby. Unikanie spożywania alkoholu jest jednym z najskuteczniejszych sposobów dbania o zdrowie wątroby. Aby dowiedzieć się, jak zerwać z nałogiem spożywania alkoholu, odwiedź stronę [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).

Jeżeli potrzebujesz pomocy z ograniczeniem spożywania alkoholu, porozmawiaj ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej lub zadzwoń pod numer **311**.

**Przed samodzielnym rozpoczęciem stosowania leków dostępnych bez recepty, środków naturalnych, witamin lub suplementów skonsultuj się ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej.**

Niektóre leki dostępne bez recepty takie jak acetaminofen (Tylenol), witaminy lub suplementy takie jak żelazo, preparaty ziołowe lub „naturalne środki lecznicze” mogą się okazać szkodliwe dla Twojej wątroby. Poinformuj wszystkich swoich usługodawców opieki zdrowotnej o tym, że chorujesz na WZW C, aby mogli oni Ci pomóc unikać leków, które mogą zaszkodzić Twojej wątrobie.

**Odżywiaj się zdrowo, dbaj o kondycję fizyczną i utrzymanie prawidłowej masy ciała.**

**Uzyskaj wsparcie.** Opowiedz o tym, jak się czujesz, swojemu usługodawcy opieki zdrowotnej i osobom, które darzysz zaufaniem.

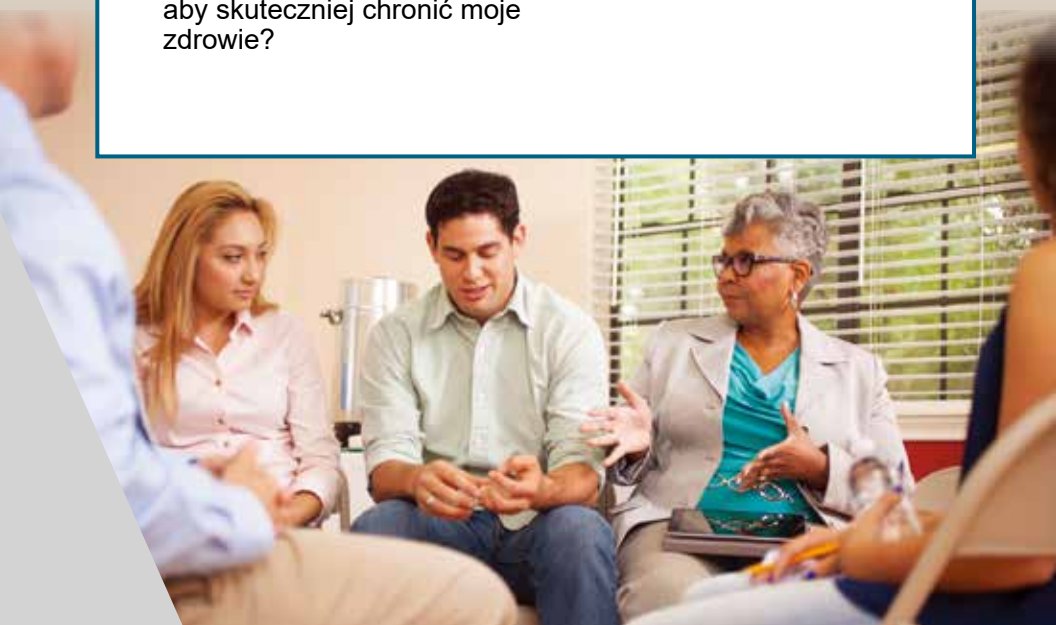


Rozważ dołączenie do grupy wsparcia dla chorych na WZW C w formie spotkań osobistych lub online. Odwiedź stronę [HepFree.nyc](http://HepFree.nyc), aby uzyskać więcej informacji.

Jeżeli potrzebujesz wsparcia psychicznego, porozmawiaj ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej lub zadzwoń pod numer **311**.

## Pytania do usługodawcy opieki zdrowotnej

- Chciał(a)bym wykonać badania pod kątem WZW C, ponieważ na podstawie listy ze strony 9 uważam, że znajduję się w grupie ryzyka. Czy mogę zostać poddany(-a) badaniu pod kątem WZW C?
- Co oznaczają wyniki mojego badania?
- Czy moja wątroba jest uszkodzona? Jeżeli tak, jak bardzo jest ona uszkodzona?
- Czy powinienem/powinnam zaszczepić się na inne choroby, takie jak zapalenie wątroby typu A, B lub grypa, aby skuteczniej chronić moje zdrowie?
- Ile powinienem/powinnam ważyć, co jeść i jaką aktywność fizyczną podejmować, aby jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie?
- Która opcja leczenia WZW C jest dla mnie najlepsza?
- Czy mogę nadal przyjmować swoje leki (w tym bez recepty), preparaty ziołowe, witaminy i suplementy?
- Chciał(a)bym poddać się leczeniu na WZW C. Co muszę zrobić, aby się wyleczyć?
- Jak mogę zapłacić za leczenie WZW C?





# Chroń inne osoby przed zakażeniem WZW C

Wirus HCV potrafi przetrwać poza organizmem człowieka.

- **W przypadku dożylnego przyjmowania leków stosuj wyłącznie jednorazowe lub wyjąłowane strzykawki, ale pamiętaj też, aby dbać o higienę przedmiotów codziennego użytku** takich jak waciki, kubki, pęsety, żyłетки, nożyczki, garnki, słomki, a także woda pitna.
- **Nie udostępniaj innym osobom przedmiotów higieny osobistej, takich jak** szczoteczki do zębów, żyłетки, igły, pilniki do paznokci, cążki i nożyczki do manicure ani ręczniki, na których może znajdować się Twoja krew.
- **Opatruj wszelkie skaleczenia i owrzodzenia skórne** za pomocą bandaży, i upewnij się, by inne osoby nie miały kontaktu z Twoją krwią.
- **Uprawiaj bezpieczny seks.** Jeżeli masz kilku partnerów seksualnych lub jesteś zakażony(-a) wirusem HIV lub zakażeniem przenoszonym drogą płciową (STI), zawsze stosuj prezerwatywy.
- **Usuwać ślady krwi** za pomocą roztworu wybielacza (jedna część wybielacza na dziewięć części wody).
- **Jeżeli jesteś w ciąży, porozmawiaj o WZW C ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej.** WZW C może przenosić się z ciężarnej matki na płód w trakcie ciąży.



## Nie każdy kontakt jest niebezpieczny

**Nie można** zarazić się WZW C poprzez kichanie, kaszel, pocałunki, przytulenia, uścisk rąk lub korzystanie z tych samych sztućców do jedzenia czy szklanek lub kubków do picia. Zachorowanie na WZW C nie stanowi podstawy do zwolnienia z pracy, usunięcia ze szkoły, odmówienia wspólnej zabawy lub opieki nad dzieckiem.

# Informacje i zasoby

## **Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork**

Kontakt telefoniczny pod numerem **311** lub za pośrednictwem strony [nyc.gov/health/hepC](https://nyc.gov/health/hepC)

## **Tania opieka zdrowotna dla osób z WZW C w szpitalach publicznych w NYC**

[nyc.gov/hhc](https://nyc.gov/hhc)

## **Uzyskaj ubezpieczenie zdrowotne**

[access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)

## **Centra Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom**

[cdc.gov/hepatitis](https://cdc.gov/hepatitis)

## **American Liver Foundation**

Infolinia dla osób z WZW C, wyszukiwarka usługodawców opieki zdrowotnej i grupa wsparcia online: 800-465-4837 lub

[liverfoundation.org](https://liverfoundation.org)

## **Zapobieganie nawrotom choroby**

[harmreduction.org](https://harmreduction.org)

## **Grupa zadaniowa NYC ds. WZW C (NYC Hep C Task Force)**

[HepFree.nyc](https://HepFree.nyc)

# Ocena ryzyka zakażenia WZW C

- Czy urodziłeś(-aś) się pomiędzy rokiem 1945 a 1965?
- Czy kiedykolwiek przyjmowałeś(-aś) dożylnie narkotyki, środki hormonalne, sterydy lub korzystałeś(-aś) z iniekcyjnych zabiegów kosmetycznych – nawet jeżeli miało to miejsce dawno temu?
- Czy przed rokiem 1992 wykonano u Ciebie transfuzję krwi lub transplantację organów?
- Czy jesteś nosicielem wirusa HIV?
- Czy urodziłeś(-aś) się w Egipcie, Pakistanie, Rosji lub kraju dawnego ZSRR?
- Czy kiedykolwiek zażywałeś(-aś) narkotyki przez nos?
- Czy podczas porodu Twoja matka była chora na WZW C?
- Czy kiedykolwiek miałeś(-aś) tatuaż wykonany przez osobę niebędącą profesjonalnym tatuażystą?
- Czy kiedykolwiek uzyskałeś(-aś) niepokojące wyniki prób wątrobowych lub wykryto u Ciebie chorobę wątroby?
- Czy kiedykolwiek byłeś(-aś) długotrwale poddawany dializie?
- Czy kiedykolwiek w pracy zdarzyło Ci się mieć bezpośredni kontakt z krwią innej osoby lub doszło u Ciebie do ukłucia igłą?
- Czy kiedykolwiek przebywałeś(-aś) w zakładzie karnym?
- Czy jesteś mężczyzną uprawiającym seks z innymi mężczyznami?
- Czy masz kilku partnerów seksualnych?

Jeżeli odpowiedź na którekolwiek z powyższych pytań to „tak”, oznacza to, że możesz być zakażony(-a) WZW C. Zachęcamy do rozmowy ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej, odwiedzenia strony [nyc.gov/health/hepC](https://nyc.gov/health/hepC) lub wysłania wiadomości na adres [hep@health.nyc.gov](mailto:hep@health.nyc.gov), aby dowiedzieć się więcej o badaniach.

**Przebadaj się. Wylecz się!**

**Przebadaj się. Wylecz się!**