

# ГЕПАТИТ С и здоровье печени

Сдайте анализы, излечитесь!





ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ  
НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ  
СИМПТОМОВ, ВАША  
ПЕЧЕНЬ МОЖЕТ БЫТЬ  
ПОРАЖЕНА  
ГЕПАТИТОМ С.

Печень играет важную роль в поддержании здоровья человека. Она выводит токсины из крови и помогает преобразовывать еду в энергию.

Гепатит — это воспаление печени. Существуют различные типы гепатита. **Гепатит С** вызывается вирусом, который поражает печень. Он передается через кровь.

# Гепатит С является причиной серьезных заболеваний, в частности:

- поражения печени;
- цирроза;
- печеночной недостаточности;
- рака печени.

Гепатит С даже может привести к смерти.



## Симптомы

У многих людей с гепатитом С **нет** симптомов, и они даже не знают, что заражены. Прежде чем симптомы проявятся, может пройти до 30 лет. Если же признаки заболевания появились, то это скорее всего означает, что печень уже серьезно пострадала.

К симптомам и признакам гепатита С относятся:

- повышенная температура;
- утомляемость;
- потеря аппетита;
- тошнота;
- рвота;
- боли в области живота;
- потемнение мочи;
- кал серого цвета;
- боль в суставах;
- желтуха.

**Гепатит С — это распространенное заболевание.**

Примерно **4 миллиона** людей в США страдают гепатитом С.

Почти **150 000** из них проживают в г. Нью-Йорк.

Узнайте больше о гепатите С, чтобы принять оптимальное решение касательно своего здоровья.

Посетите веб-страницу [nuc.gov/health/hepC](https://www.hhs.gov/health/hepc)

# Стадии гепатита С

**Острый гепатит С** — первые шесть месяцев после инфицирования.

- Некоторые люди излечиваются от гепатита С самостоятельно в течение шести месяцев.
- В большинстве случаев острая стадия гепатита С протекает скрыто.

**Хронический гепатит С** — длительное заболевание.

- У большинства людей, заразившихся гепатитом С, заболевание переходит в хроническую форму.
- Хронический гепатит С может вызывать воспаление и рубцевание ткани печени, которые вызывают поражение печени средней степени тяжести (фиброз) и тяжелое поражение печени (цирроз).
- При циррозе значительно возрастает риск возникновения печеночной недостаточности, рака печени и даже смерти.
- Повреждение печени обычно происходит медленно, на протяжении 20–30 лет.



## Анализы для выявления гепатита С и диагностика состояния печени

Чтобы выявить гепатит С или выяснить, как данное заболевание влияет на ваше здоровье, поставщик медицинских услуг может провести указанные ниже анализы.

### Анализы крови

- **Анализ на антитела к гепатиту С** показывает, были ли вы когда-либо заражены вирусом гепатита С. В случае положительного результата вам нужно будет сдать еще один анализ (определение РНК вируса гепатита С). Он покажет, есть ли у вас этот вирус на данный момент.

- **Анализ на РНК вируса гепатита С (определение вирусной нагрузки)** позволяет определить количество вируса (вирусную нагрузку) гепатита С в крови. Если результат положителен, то вы заражены гепатитом С.

При назначении курса лечения от гепатита С определение РНК вируса гепатита С будет проводиться во время и по завершении терапии. Это позволит убедиться в ее эффективности. Если лечение помогло, то вирусная нагрузка снизится до нуля (вирус в крови не обнаружен) и будет оставаться на этом уровне. Если через 12 недель после лечения вирусная нагрузка по-прежнему не обнаруживается, вы достигли устойчивого вирусологического ответа (УВО), то есть вылечились. Результаты этого заключительного анализа крови на УВО подтверждают ваше выздоровление.

- **Определение генотипа вируса гепатита С** позволяет установить тип вируса гепатита С, которым вы заражены. Зная генотип вируса, поставщик медицинских услуг может подобрать наиболее эффективный вариант лечения.
- **Функциональные пробы печени (ФПП)** определяют, насколько хорошо работает печень. Высокие уровни определенных веществ могут свидетельствовать о воспалении или повреждении печени.
- **Анализы на фиброз печени** определяют степень поражения печени (наличие фиброза).

## **FibroScan®**

Неинвазивный метод визуальной диагностики позволяет определить степень повреждения печени на основе снимков, по которым можно судить о форме, размере или жесткости печени.

## **Биопсия печени**

Извлечение с помощью иглы небольшого кусочка ткани печени. Полученная ткань изучается под микроскопом для определения степени поражения или стадии заболевания.

## **Скрининг рака печени**

При циррозе печени рекомендуется каждые полгода сдавать анализы крови или проходить ультразвуковые исследования.

**Сдайте анализы! Только так можно узнать, больны ли вы гепатитом С.**

# Если вы больны гепатитом С



Доверьтесь врачу, который знает, что такое гепатит С

Регулярно посещайте врача, чтобы сохранить свое здоровье.

Даже если вы чувствуете себя превосходно, у вас все равно могут быть проблемы с печенью.

Поставщик медицинских услуг поможет вам выбрать правильное лечение, которое позволит сохранить здоровье и защитить печень.

## Как вылечить гепатит С

В большинстве случаев гепатит С можно **вылечить**, принимая противовирусные препараты в течение нескольких месяцев.

Пациент считается здоровым, если вирус не обнаруживается в крови в течение нескольких месяцев после окончания лечения.

Благодаря **новым противовирусным препаратам для лечения гепатита С** процесс лечения теперь проходит легко, быстро и успешно почти у всех инфицированных вирусом гепатита С, в том числе ВИЧ-инфицированных людей, а также тех, кто злоупотребляет алкоголем или принимает наркотики.

### Современное лечение гепатита С

Обычно длится два–три месяца.

Часто предусматривает прием всего одной таблетки в день.

Имеет незначительные побочные эффекты.

Доступно, а порой и бесплатно.

Подходит для всех генотипов вируса.

## Вылечить можно почти всех пациентов.

Препараты от гепатита С обладают способностью останавливать размножение вируса, то есть они **не просто ослабляют болезнь, а полностью ее излечивают!**

**Вакцины от гепатита С не существует, и к нему не вырабатывается иммунитет.**

Даже после выздоровления можно повторно заразиться вирусом гепатита С. Чтобы этого не случилось, избегайте контакта с чужой кровью.

## Позаботьтесь о своем здоровье

**Если вы больны гепатитом С или циррозом, рекомендуем полностью отказаться от употребления алкоголя. Так вы максимально обезопасите свое здоровье.**

Алкоголь приводит к поражению печени. Отказ от него — один из важнейших шагов, которые вы можете сделать, чтобы защитить свою печень. Узнайте больше о том, как сократить количество потребляемого алкоголя, на веб-сайте [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).

Если вам нужна помощь в отказе от употребления алкоголя, обратитесь к поставщику медицинских услуг или позвоните по номеру 311.

**Прежде чем принимать лекарства, продаваемые без рецепта, лекарственные средства природного происхождения, витамины или добавки, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг.**

Некоторые безрецептурные лекарства, в частности ацетаминофен (Tylenol), витамины, добавки (например, железо) и лекарственные средства природного происхождения (травы) могут быть опасны для печени. Обязательно сообщите всем своим поставщикам медицинских услуг, что у вас гепатит С, чтобы они помогли вам избегать препаратов, способных навредить печени.

**Придерживайтесь здоровой диеты, занимайтесь спортом и следите за весом.**

**Не бойтесь обратиться за помощью.** Поговорите о том, что вас волнует, со своим врачом и теми, кому вы доверяете.

Вы можете связаться с группой поддержки больных гепатитом С лично или в Интернете. Подробная информация доступна на сайте [HepFree.nyc](http://HepFree.nyc).

Если вам нужна психологическая помощь, обратитесь к своему врачу или позвоните по номеру 311.

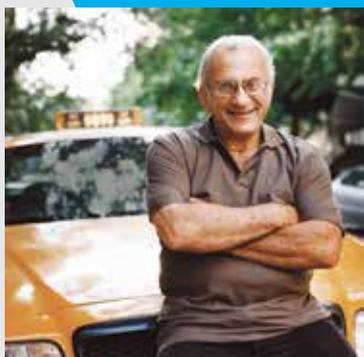
## О чем стоит спросить врача

- Я хочу сдать анализы на гепатит С, потому что, судя по списку на стр. 9, я нахожусь в группе риска. Можете ли вы проверить меня на вирус гепатита С?
- Что означают мои результаты анализов?
- Поражена ли моя печень? Если да, то насколько?
- Нужно ли мне делать прививки от других заболеваний, например, от гепатита А и В или гриппа, чтобы защитить свое здоровье?
- Какой вес, диета и физическая нагрузка являются для меня оптимальными?
- Какое лечение гепатита С будет оптимальным в моем случае?
- Могу ли я и дальше без риска для здоровья принимать мои лекарства (включая препараты, отпускаемые без рецепта), травы, витамины и добавки?
- Я хочу пройти курс лечения от гепатита С. Что для этого нужно сделать?
- Как мне оплатить лечение гепатита С?

## Защитите окружающих от гепатита С

Вирус гепатита С способен существовать вне организма человека.

- **При применении препаратов, вводимых с помощью шприцев, пользуйтесь только новыми или стерильными принадлежностями для инъекций**, такими как иглы, шприцы, вата, а также чашками, ремешками, бритвами, кусачками, водой, кухонными принадлежностями, соломинками или трубками.
- **Не позволяйте окружающим пользоваться вашими средствами личной гигиены**, такими как зубные щетки, бритвы, иголки, щипчики и пилки для ногтей, ножницы, а также полотенцами или салфетками, на которых могла остаться ваша кровь.
- **Закрывайте порезы и открытые раны** повязкой или пластырем. Следите за тем, чтобы окружающие не касались предметов, на которые попала ваша кровь.
- **Предохраняйтесь при занятии сексом**. Если у вас несколько партнеров, вы являетесь носителем ВИЧ или других инфекций, передаваемых половым путем, обязательно используйте презервативы.
- **Протирайте места, запачканные кровью**, дезинфицирующим раствором (девять частей воды на одну часть отбеливателя).
- **Если вы беременны, обязательно обсудите вопросы, связанные с гепатитом С, со своим врачом**. Гепатит С может передаваться от матери ребенку во время беременности или родов.



### Бытовые контакты не представляют опасности

Гепатит С **не передается** через чиханье, кашель, поцелуи, объятия, пожатие рук, разговор, общие столовые приборы, стаканы, пищу или воду. Гепатит С не является основанием, чтобы не допускать человека на работу, в школу, на детские площадки или в детский сад.

## Дополнительная информация и ресурсы

**Департамент здравоохранения г. Нью-Йорк (New York City Department of Health)**

Позвоните по номеру 311 или зайдите на сайт  
[nyc.gov/health/hepC](https://nyc.gov/health/hepC)

**Доступная медицинская помощь людям с гепатитом С в государственных больницах г. Нью-Йорк**  
[nyc.gov/hhc](https://nyc.gov/hhc)

**Информация о медицинском страховании**  
[access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)

**Центры по контролю и профилактике заболеваний**  
[cdc.gov/hepatitis](https://cdc.gov/hepatitis)

**Американский фонд борьбы с заболеваниями печени (American Liver Foundation)**

Горячая линия для людей с гепатитом С, поиск поставщиков медицинских услуг и группа психологической помощи в Интернете: 1-800-465-4837 или [liverfoundation.org](https://liverfoundation.org)

**Проект HCV Advocate**

Поддержка и образовательные ресурсы для пациентов  
[hcvadvocate.org](https://hcvadvocate.org)

**Источники на сайте Harm Reduction**  
[harmreduction.org](https://harmreduction.org)

**Рабочая группа г. Нью-Йорк по гепатиту С (NYC Hep C Task Force)**  
[HepFree.nyc](https://HepFree.nyc)

## Оценка риска заражения гепатитом С

- Вы родились в период между 1945 и 1965 годом?
- Вам когда-нибудь делали инъекции лекарств, гормонов, стероидов, силикона или косметических средств, даже если это было давно и только один раз?
- Вам делали переливание крови или пересадку органов до 1992 года?
- Вы являетесь носителем ВИЧ?
- Вы родились в Египте, Пакистане, России или странах бывшего СССР?
- Вы когда-нибудь пробовали наркотики-ингалянты (наркотики, которые вдыхают через нос)?
- Была ли ваша мать больна гепатитом С, когда вы родились?
- Вы когда-нибудь делали татуировку или пирсинг у мастеров, не имеющих лицензии?
- У вас когда-нибудь были плохие результаты печеночных тестов? У вас когда-нибудь выявляли заболевания печени?
- Вы когда-нибудь проходили долгосрочный диализ?
- Вам приходилось иметь дело с кровью или иглами на работе?
- Вы когда-либо пребывали в местах лишения свободы?
- Вы мужчина и вы ведете половую жизнь с другими мужчинами?
- У вас несколько сексуальных партнеров?

Если вы ответили «Да» на любой из этих вопросов, вы находитесь в группе риска. Чтобы узнать больше о сдаче анализов, обратитесь к врачу, посетите сайт [nyc.gov/health/hepC](http://nyc.gov/health/hepC) или отправьте письмо на электронный адрес [hep@health.nyc.gov](mailto:hep@health.nyc.gov).

Сдайте анализы, излечитесь!

Сдайте анализы, излечитесь!