



гепатит С

## Содержание

Что такое гепатит С . . . . .	<b>3</b>
Пути передачи гепатита С . . . . .	<b>4</b>
Профилактика гепатита С . . . . .	<b>6</b>
Диагностика гепатита С . . . . .	<b>9</b>
Ваша печень . . . . .	<b>13</b>
Если у вас гепатит С . . . . .	<b>16</b>
Лечение гепатита С . . . . .	<b>27</b>
Беременность и гепатит С . . . . .	<b>33</b>
Гепатит С и цирроз печени . . . . .	<b>36</b>
Гепатит С и ВИЧ-инфекция . . . . .	<b>39</b>
Гепатит С и работа . . . . .	<b>43</b>
Информация для родственников и близких . . . . .	<b>43</b>

Данная брошюра предназначена только для информационных целей и ни в коем случае не может заменить собой профессиональную консультацию медицинского специалиста, с которым необходимо проконсультироваться до того, как вы последуете какому-либо совету, содержащемуся в этой брошюре.



Латинская буква «С» — это имя вируса. На сегодняшний день уже известно 7 разных вирусов, вызывающих вирусный гепатит. Первый вирус гепатита назвали буквой «А», второй — «В». Третьим по счету вирусом, открытым учеными, был вирус гепатита «С».

## Что такое гепатит С?

Гепатит С («Ц») — это инфекционное заболевание. Его вызывает вирус гепатита С — мельчайший паразит, который живет и размножается в клетках печени человека. Размножение вируса в клетках приводит к их гибели и возникновению воспаления печени — вирусного гепатита С. В подавляющем большинстве случаев (50-80%) гепатит С не проходит самостоятельно, вирус остается в организме на всю жизнь и вызывает хроническое воспаление печени — хронический гепатит С.

# Пути передачи гепатита С

Вирус гепатита С передается только от человека к человеку тремя путями.

## 1. Через кровь

Инфицирование через кровь может произойти при использовании:

- чужих, бывших в употреблении шприцев, игл, ложек, ваты, фильтров и т.д.;
- чужих бритв, зубных щеток, ножниц, маникюрного инструмента;
- необработанных инструментов для пирсинга, татуировок;
- необработанных медицинских инструментов;
- а также при прямом контакте с чужой кровью.

## 2. Половым путем

До сих пор нет единого мнения о том, насколько высок риск передачи гепатита С половым путем, но в любом случае этот риск существует, особенно если во время полового акта происходит контакт с кровью.

### 3. От матери к ребенку — во время беременности и родов

Риск передачи гепатита С при беременности и в родах невысок — до 5%. При этом около половины детей, получивших вирус гепатита С от матери, самостоятельно излечиваются от него. Грудное вскармливание само по себе не несет риска передачи вируса, так как в грудном молоке вирус не содержится. Однако при кормлении грудью женщине надо следить за отсутствием трещин на сосках и повреждений на слизистой полости рта у ребенка для того, чтобы не состоялся контакт с инфицированной кровью.



---

Около половины детей, получивших вирус гепатита С от матери, самостоятельно излечиваются от него.

## Профилактика гепатита С

Вирус гепатита С обладает высокой заражающей способностью. Инфицирование возможно при контакте даже с невидимым глазу количеством крови. Против гепатита С нет прививки, поэтому защититься от инфицирования можно только при соблюдении следующих несложных правил.

Необходимо помнить о том, что даже малейший контакт с чужой кровью может привести к передаче вируса. Нет методов стерилизации, которые полностью защищают от передачи вируса гепатита С, так как вирус очень живуч.

Поэтому в любых ситуациях необходимо пользоваться только стерильным инъекционным инструментарием!

## **В быту**

необходимо тщательно относиться ко всем предметам, на которых могут оставаться мельчайшие частицы крови. Надо использовать только свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, маникюрные инструменты, бритву; хранить их отдельно, так как вирус может оставаться жизнеспособным в окружающей среде до нескольких дней (16 часов — 4 суток).

Инструменты для пирсинга и нанесения татуировок в идеале должны быть одноразовыми или должным образом стерилизованными (включая не только иглы, но и такие принадлежности, как контейнеры для краски или машинки для пирсинга). Мастер, наносящий татуировки или пирсинг, должен надеть одноразовые перчатки и быть в них на протяжении всей процедуры. Это защитит и его, и вас. При пирсинге используйте только свои аксессуары. Нельзя пользоваться чужими аксессуарами — на них тоже могут сохраняться мельчайшие частицы крови.

## **При занятиях сексом**

необходимо использовать презервативы. Кроме того, следите за сохранностью слизистых, отсутствием трещин и микротравм. Помните, что при воспалительных заболеваниях половых органов повреждается слизистая, повышается кровоточивость, что увеличивает риск передачи гепатита С. Не рекомендуется практиковать незащищенный секс во время месячных, независимо от того, кто инфицирован гепатитом С: мужчина или женщина.

**можно  
быть  
инфицированным  
гепатитом С**

**и не  
об  
этом  
знать**

## Диагностика гепатита С

Особенностью гепатита С является скрытое течение. На протяжении длительного периода после инфицирования (месяцы–годы) может не появиться никаких четких признаков (симптомов), говорящих о наличии у человека гепатита С.

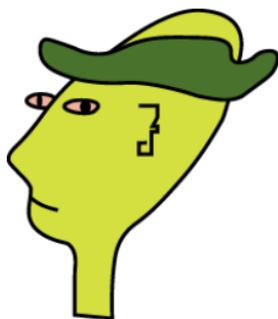
**Однозначно выявить наличие или отсутствие гепатита С можно только при тестировании крови.**

Подумайте, не было ли в вашей жизни эпизодов, когда могло произойти инфицирование гепатитом С. Состояние непроходящей усталости, периодическое ощущение тяжести в правом

подреберье, снижение аппетита могут также служить поводом для обследования на вирусные гепатиты, в том числе на гепатит С. Однако эти симптомы возникают не у всех. Для выявления гепатита С применяют тесты крови на наличие антител или самого вируса.

В широкой практике наиболее часто используют первый метод — определение антител.

При выявлении необходимо проконсультироваться со специалистами для интерпретации результатов. У подавляющего большинства людей гепатит С самостоятельно не проходит, а остается на всю жизнь.



---

Антитела — это специальные вещества, которые организм человека вырабатывает в ответ на инфекцию. Эти вещества служат для уничтожения возбудителя заболевания.

Однако важно помнить о том, что антитела к вирусу появляются не сразу после инфицирования — их появление до уровня, определяемого тест-системами, может занять до 6 месяцев, хотя чаще всего они могут определяться через 2–3 месяца. Промежуток времени между инфицированием и определением антител называется инкубационным периодом. Таким образом, окончательно убедиться в том, что у вас нет вируса можно, если сделать анализ на антитела через 6 месяцев после рискованного контакта. Если при прохождении обследования вы получили положительный результат, следует провести подтверждающий анализ. Подтверждающий анализ покажет, переболели вы гепатитом С или болеете сейчас, т.к. он направлен на непосредственное определение вируса. Для того чтобы определить, присутствует ли вирус в настоящий момент, используется специальный тест — **полимеразная цепная реакция (ПЦР)**.

Если результат теста отрицательный, то это означает, что либо вы переболели гепатитом С и поправились, либо вирус исчез из организма в результате лечения, либо активность размножения вируса стала такой низкой, что ПЦР его не способна выявить.

Следует помнить, что вирусная нагрузка не является столь же информативной для показания прогрессирования заболевания, как при других хронических вирусных инфекциях (например, ВИЧ-инфекции).



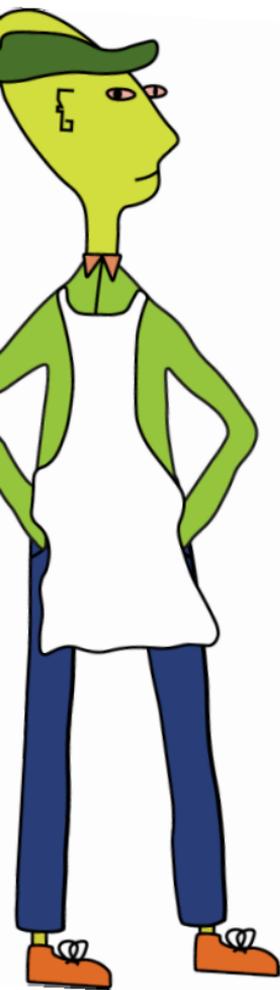
---

ПЦР бывает двух видов: качественная и количественная. Качественная ПЦР показывает наличие или отсутствие вируса («+» или «-»), количественная – количество вируса в крови в условных единицах измерения.

## Ваша печень

Печень — это второй по величине орган вашего организма (после кожи), который располагается в правой части торса. Важной функцией печени является обеспечение человека энергией. Она расщепляет пищу и перерабатывает ее в углеводы, которые сохраняются и в дальнейшем используются по потребности. Углеводы превращаются в глюкозу и затем откладываются (в основном, в печени и мышцах) в виде специального вещества — гликогена. Если организму срочно нужна энергия, определенное количество гликогена вновь превращается в глюкозу.

Печень — это главный фильтр человеческого организма. Она выполняет до 500 различных функций. Одна из основных функций — это глубокая очистка крови, проходящей через печень, от различных вредных веществ.



Повреждения печени могут снизить ее способность превращать углеводы в глюкозу: она может начать вырабатывать либо слишком много глюкозы, либо слишком мало. Печень также производит желчь: зеленовато-желтую жидкость, помогающую расщеплять пищу. Желчь хранится в желчном пузыре. После приема пищи желчный пузырь сокращается и выпускает желчь в кишечник. Кровь, проходя через печень, фильтруется и очищается. Печень помогает организму избавляться от различных переработанных продуктов. Печень также вырабатывает вещества, влияющие на свертывание крови (они участвуют в остановке кровотечений).

Постоянные длительные повреждения ткани печени могут приводить к формированию рубцов — фиброзу. Формирование рубцов приводит к изменению нормальной структуры органа.

Рубцы сдавливают саму ткань печени, кровеносные сосуды и, в результате, печень перестает нормально работать. Это состояние называется циррозом. Одной из нередких причин формирования цирроза является хронический гепатит С.

Чем сильнее повреждена печень, тем больше вероятность появления выраженных признаков этого поражения. По мере повреждения печени снижается ее способность нейтрализовывать яды и перерабатывать вещества, что может привести к хронической усталости, слабости, потере аппетита, тошноте, потере веса.

Другими симптомами, свидетельствующими о проблемах с печенью, могут быть: желтуха, потемнение мочи и посветление кала, появление сосудистых звездочек (когда становятся видны капилляры), асцит (когда жидкость скапливается в брюшной полости), варикозного расширения пупочных вен, кровотечения из вен пищевода.

## Если у вас гепатит С...

Известие о том, что у вас нашли гепатит С, — новость не из разряда приятных.

Несомненно, что заболевание потребует от вас большего внимания к собственному здоровью и определенной адаптации образа жизни. Важно помнить, что даже при наличии вируса, соблюдая определенные правила, можно прожить долгую и полноценную жизнь.

### Режим

При гепатите С печень работает в «аварийных условиях». Любая дополнительная нагрузка может привести к серьезным последствиям для вашего здоровья.

- Постарайтесь прекратить или существенно снизить употребление алкоголя.
- Уличные инъекционные наркотики, как правило, содержат в себе незначительное

количество (от 5 до 15%) «активного вещества», остальное — это то, чем их разводят. Весь этот «балласт» оседает в печени, что, естественно, безразлично для нее. Вывод тот же — лучше прекратить или максимально сократить употребление наркотиков.

- Если вы принимаете какие-либо лекарства, обязательно уточните у врача, можно ли принимать их при гепатите. Возможно, потребуется изменение схемы приема препарата или замена одного лекарства другим.
- Если женщина принимает оральные контрацептивы, необходимо проконсультироваться у гинеколога, т.к. они тоже влияют на состояние печени.
- Тяжелая физическая работа, работа с различными токсичными веществами (лаки, краски, бытовая химия, и др., производство химической продукции) также негативно воздействуют на печень. В периоды обострения гепатита С рекомендуется ограничить физическую активность.

## Диета

Печень играет важную роль в процессе переработки пищи, поэтому многим людям, живущим с гепатитом, диета позволит почувствовать себя лучше. Соблюдение строгой диеты в основном необходимо при остром гепатите и при обострении хронического гепатита. В случае, если обострения нет, достаточно просто придерживаться определенных правил и не допускать излишеств. Для каждого человека важно внимательно относиться к своему организму, следить за тем, что он принимает или не принимает, поскольку особенности могут быть у всех разные. Несколько общих рекомендаций помогут вам понять принципы диеты при гепатите.

Общая идея диеты сводится к ограничению или прекращению употребления тех продуктов, которые создают печени дополнительную нагрузку. Важно **полностью исключить или максимально сократить употребление алкоголя и наркотиков.**

## **Исключите из меню или сократите употребление:**

**✗ насыщенных жиров.** Старайтесь снизить количество употребляемой вами жирной пищи. К таким продуктам относятся животные жиры и все, что с их помощью приготовлено (поджарки, бульоны), а также копчености. Заменяйте продукты с высоким содержанием жира (например, сметану, йогурт) на продукты с менее высоким содержанием. Если вы едите мясо и рыбу, то употребляйте нежирные части мяса и нежирные сорта рыбы. Избегайте излишнего количества жареной пищи.

**✗ сахара.** Избегайте чрезмерного употребления сахара, особенно того, который добавляется в еду, напитки и т.п. Сахар, содержащийся во фруктах, не столь вреден. Исключите из своего меню или сократите употребление сладких газированных напитков, заменяя их на простую воду. Для подслащивания продуктов лучше использовать мед.

**✗ искусственных красителей и консервантов.**

**✗ чай и кофе.** Эти продукты могут увеличивать тошноту, изжогу и бессонницу.

**✗ соли.** При гепатите водообменные процессы в вашем организме нарушаются: происходит скопление воды в организме и возникает отечность. Один из способов справиться с отечностью — регулировать употребление соли. Соль работает как губка: когда ее усваивает организм, она притягивает жидкость. Поэтому, снижая количество соли, можно контролировать количество жидкости.

**Включите в меню или увеличьте употребление:**

✓ **свежих овощей и фруктов**

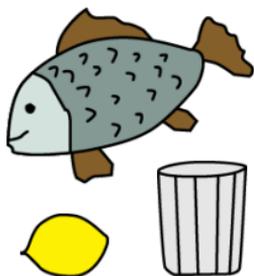
✓ **цельных круп и бобовых**

✓ **нежирной рыбы**

✓ **антиоксидантов.**

Пища, богатая антиоксидантами, помогает защищать клетки от окислительного повреждения. Антиоксиданты включают в себя бетакаротин (морковь, тыква, темно-зеленые листовые овощи, шпинат, свекла, абрикосы), витамин С (цитрусовые, киви, ягоды, сливы, темно-зеленые овощи. Длительное приготовление разрушает витамин С).

- ✓ **цинка** (сырые орехи и семечки, миндаль, грецкий орех, цельные крупы, чечевица, рыба, постное мясо).
- ✓ **молочного белка.** Содержащийся в твороге метионин является хорошим гепатопротектором.
- ✓ **горьких продуктов.** Способствуют пищеварению. Употребляйте горькие салаты и зелень, а также грейпфруты и лимоны.
- ✓ **напитков** (вода, свежие фруктовые или овощные соки, травяные чаи: ромашка, мята, фенхель).



## Обследования при гепатите С

Многие из нас не любят ходить по врачам и зачастую обращаются к ним только тогда, когда возникают очевидные проявления болезни. Особенность гепатита С заключается в том, что это довольно-таки «молчаливая» болезнь. Воспаление в печени идет, несмотря на отсутствие явных проявлений заболевания. Значимые проблемы со здоровьем могут появиться уже на поздних стадиях, например, при тяжелом обострении хронического гепатита и при формировании цирроза печени.

Для того чтобы контролировать состояние печени и поведение вируса, необходимо регулярно наблюдаться у врача и проходить обследования.

### Биохимический анализ крови:

#### **АЛТ (АлАТ, трансаминаза) и билирубин**

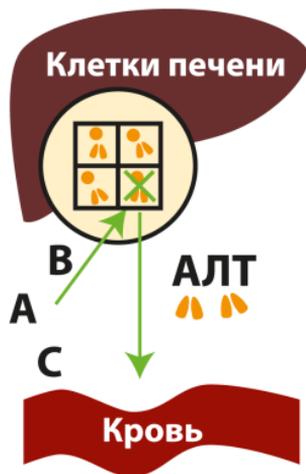
Эти анализы позволяют установить наличие и выраженность воспаления в печени, а также выраженность нарушений в работе органа.

*АЛТ (трансаминаза)* — вещество, которое содержится в клетках печени.

В норме клетки периодически обновляются. В связи с этим, в крови постоянно находится небольшое количество трансаминазы из старых погибших клеток.

Воспаление печени, в том числе гепатит С, приводит к гибели большего, чем обычно, числа клеток. В результате, количество АЛТ в крови увеличивается. Чем сильнее воспаление, тем больше гибнет клеток, и тем выше уровень АЛТ в крови.

*Билирубин* — это вещество, образующееся при расщеплении гемоглобина. В норме оно захватывается печенью из крови, проходит в ней переработку и выводится с желчью в кишечник. При нарушении работы печени ее клетки не в состоянии захватить из крови весь билирубин. Он накапливается в крови и проникает в кожу — появляется желтуха. Организм пытается избавиться от билирубина и выводит его с мочой — в результате она темнеет.



Так как переработка билирубина печенью нарушена, он перестает попадать в кишечник — стул светлеет.



## УЗИ и эластография печени

**У**льтразвуковое исследование печени (УЗИ) предоставляет специалистам ценную информацию о том, что происходит с печенью в настоящий момент. Так, например, УЗИ позволяет выявить начальные признаки цирроза печени. Это дает возможность Вам и Вашему врачу своевременно начать лечение. Важным моментом в оценке состояния организма при гепатите С является исследование состояния желчного пузыря. Этот орган расположен прямо под печенью, его работа тесно связана с работой печени. При гепатите С проблемы со здоровьем нередко связаны не столько с печенью, сколько с желчным пузырем (например, боли в правом боку после грубых нарушений диеты чаще всего вызваны не воспалением в печени, а нарушением работы желчного пузыря). Наличие гепатита С может способствовать развитию воспаления в желчном пузыре — холецистита, что потребует отдельного лечения.

Эластография (эластометрия) - это современный и точный метод определения степени поражения печени.

## Генотипы

О гепатите С принято говорить как об одном вирусе.

На самом деле — это довольно большая группа очень похожих друг на друга вирусов. Разновидности вируса гепатита С называются генотипы.

Наличие в организме одной разновидности вируса не защищает от инфицирования оставшимися пятью. Так что, если не защищать себя от повторного инфицирования, можно, в итоге, собрать целую «коллекцию» вирусов гепатита С. Попадание в организм новых разновидностей вируса закономерно приводит к ухудшению прогноза заболевания и повышает риск возникновения цирроза печени.



Для обозначения генотипов используют цифры и латинские буквы, например:

1a, 2b и т.д.

Гепатит С 1a и гепатит С 1b более похожи, чем гепатит С 1a и гепатит С 2a.

Для того чтобы лучше понять это деление, можно представить гепатиты как цвета и оттенки: синий — генотип 1, зеленый — генотип 2 (см. рисунок).

## Лечение гепатита С

### Что нужно учитывать, принимая решение о начале лечения

Для принятия решения о начале лечения необходимо получить консультацию специалиста и пройти углубленное обследование.

Наилучший результат лечения — полное уничтожение вируса гепатита С.

Современные методы лечения позволяют это достичь. Достижение этой цели позволяет, в частности, снизить риск развития цирроза и улучшает качество жизни человека.

Перед тем, как начать лечение, нужно решить следующие вопросы:

- Какой прогноз эффективности лечения в вашем случае?
- Когда начинать лечение?
- Какое лечение будет более эффективным?
- Как долго оно должно продолжаться?

В решении данных вопросов важную роль играют следующие факторы:

- Степень поражения печени — симптомы фиброза, цирроза;
- генотип (подтип) вируса;
- пол и возраст;
- ваша способность придерживаться режима лечения.

## **Противовирусное лечение**

**Интерферон** — это белок, вырабатываемый организмом естественным путем в качестве ответа на инфекцию. Именно из-за выработки интерферона вы чувствуете недомогание.

Интерферон блокирует проникновение вирусов в здоровые клетки (тем самым препятствуя их размножению) и стимулирует иммунную систему на борьбу с ними.

Интерферон используется для лечения гепатита уже многие годы.

Под воздействием интерферона (в любой форме) в организме человека происходят те же явления, что и при любой вирусной инфекции: повышение температуры тела, слабость, потоотделение, тошнота, мышечные и головные боли, депрессия. Побочные действия препарата начинаются вскоре после инъекции препарата и могут продолжаться около 12 часов. Тяжесть побочных эффектов варьируется в зависимости от особенностей организма. Сильнее всего они выражены в первые несколько недель лечения. После этого организм постепенно адаптируется, и побочные эффекты становятся не столь ощутимы. Для преодоления побочных эффектов некоторым помогает парацетамол, если его принять за час до инъекции интерферона (некоторые делают инъекцию прямо перед сном, чтобы переспать самые неприятные ощущения).

Полезно пить побольше жидкости — рекомендуется около 10 стаканов воды в день (воду можно заменять соками, но не кофеиносодержащими препаратами и не алкогольными напитками).

**Крайне важно избегать пропусков в приеме препаратов: приверженность режиму существенно влияет на эффективность курса лечения.**

В процессе лечения необходимо ежемесячно делать анализы крови, чтобы определить, уменьшается ли воспаление печени. После окончания курса лечения нужно продолжать делать анализы еще на протяжении нескольких месяцев, так как после прекращения инъекций интерферона могут вновь появиться признаки воспаления печени.

**Если женщина проходит курс лечения интерфероном, планировать беременность можно не ранее, чем через 1 год после окончания терапии.**

## Препарат прямого противовирусного действия.

Применяются также препараты прямого противовирусного действия (ППВД). Они воздействуют напрямую на вирус гепатита С, имеют меньше побочных эффектов и легче переносятся. В России зарегистрировано несколько комбинаций этих препаратов с курсом лечения от 8 до 24 недель в зависимости от генотипа вируса и степени поражения печени.

## Другие препараты

В России популярны некоторые препараты, которые принято относить в разряд **гепатопротекторов**. Эти лекарства не действуют на вирус, но призваны поддерживать функционирование печени.

**Ни в коем случае не используйте эти препараты без тщательной консультации с врачом и предварительного обследования.**



---

Кроме того, в лечении сегодня широко используются различные растительные препараты (фитотерапия): травяные сборы и препараты на основе растений (например, расторопша пятнистая).

Установлено, что при обострении гепатита С некоторые из них способны усиливать воспаление в печени.

Эффективность гепатопротекторов в лечении не установлена, а в отношении некоторых существуют отрицательные данные.

### **Ферментные препараты**

помогают организму быстрее переваривать пищу и тем самым уменьшают нагрузку на печень.



## Беременность и гепатит С

Два научно доказанных факта:

1. Риск передачи гепатита С от матери ребенку во время беременности и родов невелик — до 5%.
2. Беременность не влияет на течение гепатита С.

Риск инфицирования гепатитом С ребенка во время беременности и родов выше, если:

- гепатит С возник во время беременности, особенно после 23–24-й недели;
- имелось воспаление плаценты (плацентит) или тяжелые изменения в плаценте.

Желательно при планировании беременности пройти углубленное обследование, в частности определить количество вируса гепатита С в крови — вирусную нагрузку. Крайне важно исключить наличие цирроза печени, т.к. при этом состоянии беременность не рекомендована, а в ряде случаев даже противопоказана.

Сегодня принято считать, что кесарево сечение не снижает риск передачи вируса гепатита С в родах, в связи с чем родоразрешение проводят «обычным путем».

При наличии гепатита С разрешено грудное вскармливание, т.к. считается, что вирус не проникает в грудное молоко, но при кормлении грудью настоятельно рекомендуется следить за состоянием сосков матери и слизистой рта ребенка, чтобы избежать попадания крови матери в организм ребенка.

Достоверно говорить о наличии или отсутствии у ребенка гепатита С можно не раньше, чем через год после рождения.



Если женщина проходит курс лечения интерфероном, планировать беременность можно не ранее чем через 1 год после окончания терапии: как интерфероны, так и рибавирин противопоказаны беременным женщинам и детям до 3-х лет.

До этого времени у ребенка могут сохраняться антитела, полученные от матери. Если провести обследование ребенка на гепатит С вскоре после его рождения, анализ может быть положительным (как будто вирус есть).

Иммунная система женщины снижает свою активность во время беременности. После родов происходит ее активация, что может привести к обострению гепатита С.

# Гепатит С и цирроз печени

## Что такое цирроз

У некоторых больных вирусным гепатитом С (около 20–40% случаев) развивается тяжелое необратимое состояние — цирроз печени. Цирроз — это замещение нормальной ткани печени рубцами. Рубцы стягивают ткань печени, деформируют ее, сдавливают кровеносные сосуды, проходящие через печень, и в результате, она перестает нормально выполнять большинство своих функций. Регулярное наблюдение и обследование дают возможность своевременно выявить цирроз печени и начать его лечение. В ряде случаев начавшиеся изменения могут исчезнуть, в большинстве случаев процесс сильно «затормозится».

## Наиболее серьезные проблемы для здоровья при циррозе:

### 1. Печень перестает адекватно очищать кровь.

Вредные вещества, которые образуются в кишечнике, не уничтожаются печенью, «идут» в обход и отрицательно

сказываются на организме в целом. В первую очередь страдает нервная система.

В наиболее тяжелых случаях возможно развитие так называемой печеночной энцефалопатии, связанной с тяжелыми нарушениями работы головного мозга.

Большую часть вредных веществ, которые действуют на нервную систему, дают белки. Поэтому необходимо свести до минимума употребление продуктов, содержащих животные белки. Их можно заменить соевыми продуктами.

## **2. Нарушается водно-солевой обмен.**

Печень является органом, который поддерживает и регулирует соотношение воды и различных солей (калий, натрий и т.д.) в нашем организме. Нарушение водно-солевого обмена и сдавливание кровеносных сосудов печени рубцами, которые образуются при циррозе, приводит к развитию отеков ног. В тяжелых случаях жидкость начинает скапливаться в животе (асцит).

При появлении отеков настоятельно рекомендуется ограничить употребление соли и

воды. Соль «держит» на себе воду: чем больше соли в крови, тем больше воды она «удерживает», и тем сильнее отеки.

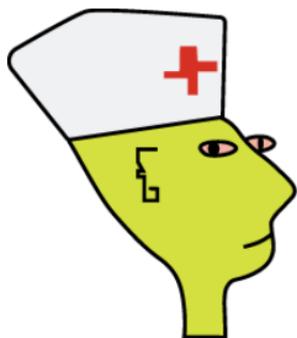
Сокращение употребления соли приведет к тому, что вода начнет «уходить» из организма, отеки уменьшатся или вообще исчезнут.

### **3. Снижается свертываемость крови.**

Повышается риск кровоизлияний, кровотечений (например, из носа) и синяков. В этом случае обязательно проконсультируйтесь с врачом. Возможно, потребуется прием специальных препаратов, повышающих свертываемость крови.

Решению ряда проблем при циррозе помогает соблюдение правильной диеты.

Цирроз зачастую снижает аппетит: извращаются вкусовые ощущения, изменяются запахи, появляется отвращение к некоторым видам пищи. Постарайтесь подобрать ту еду, которая вам больше подходит, с учетом содержания в ней белка и соли. Если аппетит «на нуле», можно перейти на дробное питание: маленькими порциями, но часто (5–7 раз в день).



Наличие двух инфекций в организме называют коинфекцией.

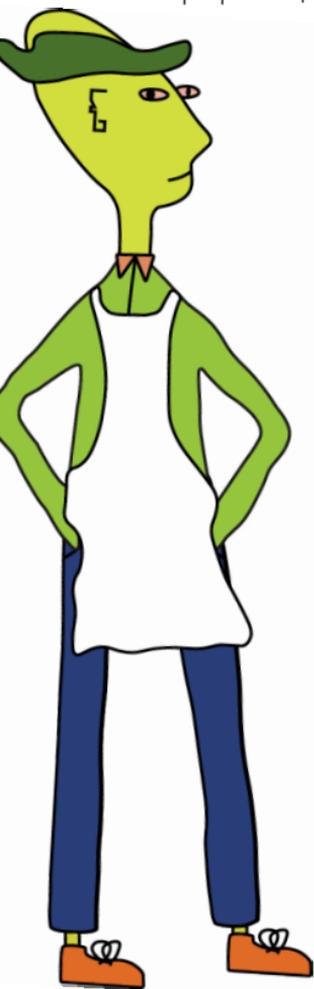
## Гепатит С и ВИЧ-инфекция

В России многие люди, инфицированные ВИЧ, также инфицированы гепатитом С. Гепатит С — одна из наиболее частых причин хронических заболеваний печени, наносящих сильный ущерб здоровью людей с ВИЧ. Наличие гепатита С у человека может потребовать изменений в терапии ВИЧ.

Своевременная диагностика и лечение гепатита С у людей с ВИЧ позволяет:

- снизить риск передачи вируса от матери ребенку;
- замедлить развитие заболевания печени.

С каждым годом появляется все больше информации о коинфекции ВИЧ и гепатита С.



### **Влияние ВИЧ на гепатит С**

ВИЧ-инфекция нарушает работу иммунной системы человека и, тем самым, ускоряет развитие гепатита С: увеличивает возможность перехода от острой к хронической форме гепатита С, развитию фиброза и, в дальнейшем, цирроза.

## **Влияние гепатита С на ВИЧ**

Влияние гепатита С на прогрессирование ВИЧ-инфекции не является однозначным. Хотя в некоторых исследованиях указывается, что определенные типы этого вируса ускоряют переход ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа, этот вопрос до сих пор остается открытым. Воздействие гепатита С на ВИЧ ограничено, однако в случаях более серьезного повреждения печени, особенно у людей с генотипом 1, возможно отягощение заболевания. Развитие и лечение ВИЧ и гепатита необходимо подвергать тщательному мониторингу. Необходимо также внимательно наблюдать за тем, как взаимодействует лечение.

## Варианты лечения при коинфекции.

Коинфекция гепатита С не является противопоказанием к назначению АРВ-терапии. Пациентам с низким иммунным статусом (CD4 ниже 350) может быть предложено задержать лечение гепатита. Это позволит сфокусироваться на анти-ВИЧ-терапии для поднятия иммунного статуса и уменьшения вирусной нагрузки.

Однако при низком иммунном статусе можно использовать препараты прямого действия для лечения гепатита С.



Побочные эффекты от интерферона у ВИЧ-положительных схожи с ВИЧ-отрицательными.

Интерферон может существенно снизить уровень CD4. Ответ на терапию гепатита С также будет лучше при высоком количестве CD4.

Лечение гепатита С замедляет процесс повреждения печени и улучшить переносимость препаратов анти ВИЧ терапии.

## Гепатит С и работа

Большинство людей проводят на работе достаточно много времени. Если работа связана с постоянными тяжелыми физическими нагрузками или вредными, токсичными веществами (производство химических продуктов, работа с лаками, красками и т.д.), рекомендуется сменить род занятий.

## Информация для родственников и близких

Если у близкого вам человека обнаружили гепатит С, это означает, что ему необходима ваша поддержка и помощь. Большинство людей переживают тяжелый стресс, когда узнают о наличии у себя гепатита С. В этот момент важно уберечь человека от необдуманных поступков, постараться отвлечь его внимание — например, повседневными заботами, «посторонними» проблемами.

Гепатит С практически не опасен в быту, так как инфицирование происходит через кровь.

В этой связи, не стоит заниматься такими необоснованными действиями, как разделение посуды, мытье ванной и туалета после родственника с гепатитом, ограждение его от общения с детьми и т.д. Однако важно, чтобы у человека с гепатитом были свои собственные предметы гигиены, на которые может попасть кровь: маникюрные ножницы, зубная щетка, бритвенные принадлежности, инъекционный инструментарий и т.д. Необходимо также соблюдать осторожность при контакте с кровью инфицированного — например, если ваш близкий поранился, и вы оказываете ему помощь, постарайтесь, чтобы кровь не попала на вашу кожу.

В ваших силах помочь человеку с гепатитом. С конструктивно отнестись к наличию заболевания. Зачастую люди (особенно молодые) отрицают сам факт болезни. Это выражается в отказе от посещений врача, от необходимых обследований («У меня все нормально», «Я что — больной?»).

Постарайтесь «примирить» человека с его диагнозом, навести на мысль, что гепатит С никуда не денется, а если не пойти к врачу сейчас, то можно запустить заболевание.

Некоторые люди, напротив, «уходят в болезнь». В такой ситуации может помочь, например, перевод внимания человека на бытовые проблемы или временная смена обстановки.

Если у близкого вам человека цирроз печени, будьте готовы к тому, что на фоне нарушения работы нервной системы возможны временные отклонения в поведении, изменение личности. Если вас начинают раздражать неадекватные действия близкого человека, поймите — это проявление заболевания, а не просто капризы.









Нижегородский областной  
центр по профилактике и  
борьбе со СПИД и  
инфекционными  
заболеваниями

8 (831) 214-0-214

[www.antispidnn.ru](http://www.antispidnn.ru)