

Hepatitis C

Ar man gresia pavojus?

Lithuanian translation of *Hepatitis C – Could I be at risk?*

Kas yra hepatitis C?

Hepatitis C yra virusas, kuris gali pažeisti kepenis ir ilgiam laikui sugadinti sveikatą. Skirtingai nuo hepatito A ir B, nėra jokios vakcinos, galinčios apsaugoti nuo hepatito C (HVC).

Kaip galiu užsikrėsti hepatitu C?

Hepatitis C aptinkamas kraujyje ir kai kuriuose kituose kūno skysčiuose, tačiau kraujas (net nedideli ar nematomi jo kiekiai) yra pagrindinis užkrato šaltinis. Virusas daugiausia plinta užsikrėtusio žmogaus kraujui patekus į kito žmogaus kraujotakos sistemą. Neįmanoma juo užsikrėsti per buitinį kontaktą, pvz., laikantis už rankų, glamonėjantis arba bučiuojantis, naudojantis bendru tualetu, indais ar virtuvės reikmenimis.

Hepatitis C perduodamas:

- bendrai naudojantis kvaišalų įšvirkštimo priemonėmis, netgi jei tai atsitiko tik kartą ar du, arba labai seniai. Apatos ir švirkštai kelia didžiausią pavojų, tačiau šaukšteliai, filtrai ar šiaudeliai kokainui įkvėpti irgi gali pernešti užkratą, taip pat ir vanduo;
- perpilant kraują (iki 1991 m. rugsėjo) arba vartojant kraujo produktus, pvz., kraujo krešėjimo faktorius, vartojamus hemofilijai gydyti (iki 1986 m.). Šiuo metu Šiaurės Airijoje visas naudojamas kraujas tiriamas dėl hepatito C.

Kur kas rečiau hepatitis C gali būti perduodamas:

- hepatitu C užsikrėtusios motinos savo kūdikiui prieš gimimą arba gimdymo metu;

- lytiškai santykiaujant be apsauginių priemonių (be prezervatyvo) su asmeniu, užsikrėtusiu šiuo virusu;
- teikiant medicinos pagalbą ir gydant dantis užsienyje, kur hepatitis C paplitęs ir kur instrumentai gali būti sterilizuojami nepakankamai kruopščiai;
- darant tatuiruotes, veriant papuošalus į ausis ir kitas kūno dalis, darant akupunktūrą su nesteriliais reikmenimis;
- naudojantis kitų asmenų skustuvais arba dantų šepetėliais, užterštais virusu užsikrėtusio žmogaus krauju.

Jei manote, kad turėjote kontaktą su šiuo virusu vienu iš išvardytų būdų, kreipkitės į savo bendrosios praktikos gydytoją arba slaugytoją.

Kokie būna simptomai?

Daugumai žmonių, užsikrėtusių hepatito C virusu, nepasireiškia jokie požymiai ar simptomai – daug metų ar net dešimtmečių. Tačiau ir neįsąsądami simptomų virusu galite užkrėsti kitus.

Nors simptomai pasireiškia ne visada, jie gali būti tokie – vienas ar keletas vienu metu:

- negalavimas, panašus į silpnos formos gripą;
- nežymus arba stiprus nuovargis;
- pykinimas arba apetito netekimas;
- svorio netekimas;
- depresija arba nerimas;

- skausmas kepenų srityje (dešinėje skrandžio pusėje);
- nežymi gelta (odos ir akių baltymų pageltimas);
- odos niežulys;
- sąnarių skausmai;
- pablogėjusi atmintis arba dėmesio sutelkimas;
- spiritinių gėrimų netoleravimas.

Kokį poveikį man gali padaryti šis virusas per ilgą laiką?

Apytiksliai vienas iš penkių asmenų, užsikrėtusių hepatitu C, visiškai pasveiksta be gydymo, tačiau dauguma užsikrėtusiųjų serga labai ilgai. Poveikis jiems gali pasireikšti įvairiai:

- kai kurie asmenys gali jaustis sveiki visą gyvenimą.
- kai kurie asmenys jaučia įvairiausių simptomus (žr. „Kokie būna simptomai?“)
- apytiksliai vienam iš penkių maždaug po 20 metų bus stipriai pažeistos kepenys (išsivystys cirozė.)
- kai kuriems asmenims cirozė gali išsivystyti į kepenų vėžį arba visišką kepenų nepakankamumą.

Kaip sužinoti, ar esu užsikrėtęs šiuo virusu?

Jei manote, kad kažkada praeityje turėjote kontaktą su hepatito C virusu, galite pasidaryti kraujo tyrimą ir sužinoti, ar esate užsikrėtę.

Kur galiu išsitirti?

Tyrimus dėl hepatito C gali atlikti jūsų bendrosios praktikos gydytojas. Tyrimus taip pat gali atlikti vietinės narkomanijos gydymo tarnybos ir lytinės sveikatos/lytinių ir šlapimo organų gydymo klinikos. (Žr. skirsnį „Informacija ir pagalba“, kur nurodyta, kaip susisiekti su šiomis tarnybomis.)

O jei tyrimo rezultatas neigiamas?

Tai matyt reiškia, kad jūs niekada neturėjote kontakto su hepatito C virusu, tačiau jūsų organizmo reakcija į virusą gali pasireikšti tik po šešių mėnesių, todėl tyrimo rezultatas gali būti neigiamas, jeigu užsikrėtėte visai neseniai. Jūsų bendrosios praktikos gydytojas gali pasiūlyti jums pasidaryti pakartotinį kraujo tyrimą.

O jei tyrimo rezultatas teigiamas?

Kraujo tyrimas parodys, ar kažkada praeityje užsikrėtėte virusu. Jis neparodys, ar vis dar esate juo užsikrėtę. Jus gali nukreipti pas specialistą, kuris ištirs, ar vis dar esate užsikrėtę virusu ir kokį poveikį jis daro jūsų kepenims.

Ar yra koks nors gydymo būdas?

Hepatitis C gydomas, o gydymo būdas nuolat tobulėja. Skiriamas gydymas vaistais, kuris gali išgydyti nuo užkrato apytiksliai pusę pacientų. Jūsų bendrosios praktikos gydytojas ir specialistas pasitars ir skirs jums tinkamiausią gydymo būdą.

Kaip galiu sau padėti, jei esu užsikrėtęs šiuo virusu?

Jei geriate spiritinius gėrimus, svarbiausia, ką galite padaryti, kad kuo mažiau pakenktumėte savo kepenims – mažiau gerti spiritinių gėrimų, o geriausia – visiškai jų atsisakyti.

Kaip galiu išvengti užsikrėtimo arba kitų žmonių užkrėtimo šiuo virusu?

- Venkite bet kokio tiesioginio kontakto su kitų žmonių krauju.
- Stenkitės nesinaudoti kitų asmenų tualetu reikmenimis, kurie gali būti užteršti krauju, pvz., skustuvais, dantų šepetėliais, nagų žirkutėmis, pincetais.

- Jei jūs arba jūsų lytinis partneris yra užsikrėtęs hepatitu C, yra nedidelis pavojus užsikrėsti virusu lytinių santykių metu. Šį pavojų galite sumažinti naudodamiesi prezervatyvais. Prezervatyvai taip pat padės apsaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo, ŽIV ir daugelio kitų lytiškai plintančių ligų.
- Jei ketinate įsiverti papuošalus į ausis arba kitas kūno dalis, pasidaryti tatuiruotę arba gydytis akupunktūra, patikrinkite, ar reikmenys, pvz., adatos ir rašalinės, nenaudojami pakartotinai ir yra sterilūs.
- Jei švirkščiatės kvaišalus, NIEKADA nesinaudokite kitų asmenų kvaišalų įšvirkštimo priemonėmis ir neduokite jų kitiems. Čia turima omenyje adatos, švirkštai, šaukšteliai, vanduo, filtrai ir kiti reikmenys, kurie gali būti užteršti krauju. Dėl narkomanijos gydymo paslaugų savo rajone arba patarimų dėl saugesnių įsišvirkštimo būdų kreipkitės į Nacionalinę narkomanijos pagalbos telefonu tarnybą – 0800 77 66 00.

Informacija ir pagalba

- Jei turite klausimų, galite pasitarti su savo bendrosios praktikos gydytoju arba slaugytoja.
- **Informacijos apie hepatitą C linija** skirta visiems, kurie yra susirūpinę dėl hepatito C.
Tel: 0800 451 451 (10am-10pm, 7 days a week)
Textphone: 0800 085 0859 (10am-10pm, 7 days a week)
- **Jungtinės Karalystės hepatito C tyrimų centras** gali patarti ir suteikti informacijos visiems, kurie ieško informacijos apie hepatitą C.
195 New Kent Road, London SE1 4AG
Tel: 020 7378 5495
Information line: 0870 242 2467 (10am-4pm, Mon-Fri)
Email: info@hepccentre.org.uk
Website: www.hepccentre.org.uk
- **Britanijos kepenų fondas (BLT)** teikia informaciją apie visas kepenų ligas. Informacinius lankstinukus *Hepatitis C (Hepatitis C)* ir *Injecting drug use and hepatitis C (Įšvirkščiamųjų kvaišalų vartojimas ir hepatitis C)* galima rasti fondo tinklavietėje arba gauti paštu, išsiuntus voką su savo adresu į:
2 Southampton Road,
Ringwood BH24 1HY
Tel. 0870 770 8028
Email: info@britishlivertrust.org.uk
Website: www.britishlivertrust.org.uk
- **Hemofilijos draugija** teikia informaciją ir pagalbą asmenims, sergantiems arba paliestiems hemofilija, kurie yra susirūpinę dėl hepatito C.
First Floor, Petersham House
57a Hatton Garden, London EC1N 8JG
Tel: 020 7831 1020
Freephone helpline: 0800 018 6068 (10am-4pm Mon-Fri)
Email: info@haemophilia.org.uk
Website: www.haemophilia.org.uk
- **Vaikų kepenų ligų fondo** specializacija – teikti pagalbą kepenų ligomis sergantiems vaikams.
36 Great Charles Street
Birmingham B3 3YJ
Tel. 0121 212 3839
Email: info@childliverdisease.org
Website: www.childliverdisease.org
- **Karališkosios Viktorijos liginės Kepenų paramos grupė** yra nepriklausoma grupė, teikianti pagalbą ir paramą asmenims, sergantiems kepenų ligomis ir jų užkrato nešiotojams, visoje Šiaurės Airijoje. Grupė yra Britanijos kepenų fondo narė. Asmuo ryšiams: Gordon Cave.
Tel. 07737 718493
Website: www.rvhliversupportgroup.co.uk

- **Nacionalinė kovos su narkomanija pagalbos telefonu linija** teikia konfidencialią informaciją ir konsultacijas kvaišalų vartotojams ir visiems kitiems, kuriems kelia susirūpinimą kvaišalai.
Tel. 0800 77 66 00

- **www.drugsalcohol.info** pateiktas visų Šiaurės Airijos narkomanijos ir alkoholizmo gydymo tarnybų sąrašas.
- Taip pat galite kreiptis į vietinę **lytinės sveikatos/lytinių ir šlapimo organų ligų gydymo kliniką**, kuri pagalbą suteiks konfidencialiai ir nemokamai. Belfaste ir Londonderyje reikia užsirašyti iš anksto.

Royal Victoria Hospital, Belfast:
Tel: 028 9063 4050 / 028 9063 4054
Causeway Hospital, Coleraine:
Tel: 028 7034 6028
Daisy Hill Hospital, Newry:
Tel: 028 3083 5050
Altnagelvin Hospital, Londonderry:
Tel: 028 7161 1269

Jei pageidaujate išsamesnės informacijos, apsilankykite Sveikatos apsaugos, socialinių paslaugų ir visuomenės saugos departamento tinklavietėje www.dhsspsni.gov.uk/phealth arba Nacionalinės sveikatos apsaugos tarnybos tinklavietėje, skirtoje hepatitui C, adresu www.hepc.nhs.uk

Šį Informacinį lapelį kitomis kalbomis rasite kaip PDF formato failus internete:
www.dhsspsni.gov.uk/phealth
www.healthpromotionagency.org.uk



Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety. Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.