

- Išvalyti išsiliejusį kraują popieriniu rankšluosčiu, tada pakartotinai nuplauti tą vietą baliklio tirpalu (viena dalis buitinio baliklio ir 10 dalių vandens). Nusausinti sausu popieriniu rankšluosčiu.
- Krauju suteptus daiktus, pavyzdžiui, tamponus, reikia sudėti į plastikinį maišelį, jį viršuje užrišti ir išmesti į lauko konteinerį.
- Naudotus skustuvus ir adatas reikia sudėti į specialią aštrioms atliekoms skirtą dėžę. Saugokite nuo vaikų.
- Pasakyti savo šeimos gydytojui ir odontologui, kad sergate hepatitu C.

Hepatitis C **neplinta:**

- čiaudint ar kosint;
- bučiuojantis ar apsikabinus;
- maitinant krūtimi;
- per maistą ar vandenį;
- dalijantis indais ar stiklinėmis;
- per atsitiktinį kontaktą (pavyzdžiui, darbe).

Jums nereikia likti nuošalyje nuo vaikų priežiūros, mokyklos, darbo ar kitų veiklų dėl to, kad sergate hepatitu C. Jei jums reikia patarimo apie hepatitą C ir savo darbą, pasitarkite su savo specialistu.

Ar galima pasiskiepyti nuo hepatito C?

Ne, šiuo metu nėra vakcinos nuo hepatito C.

Ar hepatitis C gydomas?

Taip. Pastaraisiais metais hepatito C gydymo būdai tapo pažangesni, sukurti nauji antivirusiniai vaistai (vadinami tiesioginio veikimo antivirusiniais vaistais). Jie sėkmingai pašalina virusą iš kraujo daugeliui gydomų pacientų. Parengta nacionalinė HSE hepatito C gydymo programa („HSE National Hepatitis C Treatment Programme“), skirta užtikrinti, kad hepatitu C sergantiems žmonėms Airijoje būtų suteikta prieiga prie atitinkamų gydymo galimybių.

Kur galėčiau gauti daugiau informacijos?

Informaciją ir lankstinukus apie hepatitą C galite rasti šiose interneto svetainėse:

www.hpsc.ie/HepatitisC



www.hse.ie
(Informacijos apie hepatitą C ieškokite pagrindiniame lauke)

www.gov.uk
(Informacijos apie hepatitą C ieškokite viršuje kairėje)

www.nhs.uk
(Informacijos apie hepatitą C ieškokite viršuje dešinėje)

www.cdc.gov/hepatitis/hcv/cFAQ.htm

Vietos kovos su piktnaudžiavimu narkotikais įstaigose ir paramos grupėse

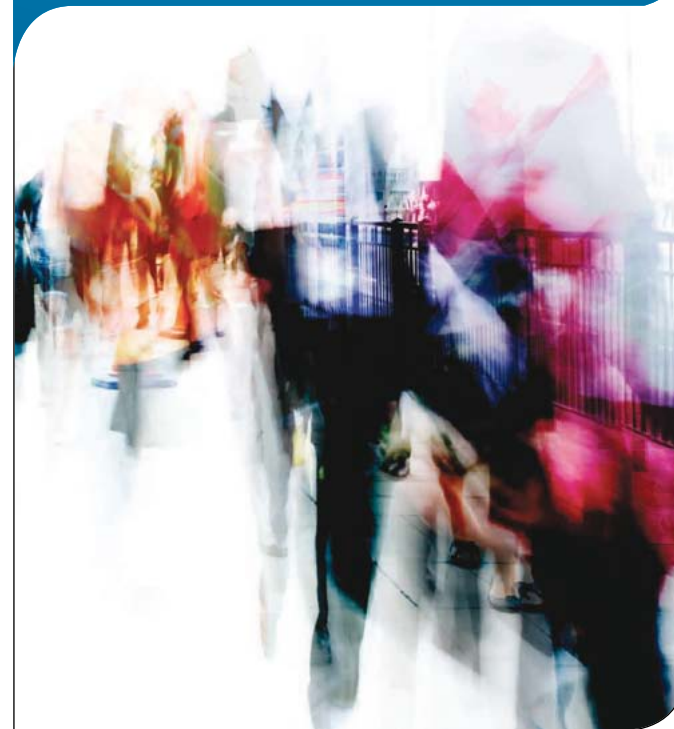
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
 Health Service Executive

Auditorija: Asmenys, kuriems neseniai diagnozuotas hepatitas C
 Data: April 2017
 Autoriai: Hepatito darbo grupė

Visuomenės sveikatos departamentai, Sveikatos apsaugos priežiūros centras, Sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas (HSE)

Sergate hepatitu C

Ką turite žinoti



Kas yra hepatitas C?

Hepatitis C – tai virusas, kuris gali sukelti infekciją ir pažeisti kepenis.

Ką rodo tyrimų rezultatai?

Tam, kad sužinotumėte, ar sergate hepatitu C, turite atlikti kraujo tyrimą. Šis tyrimas paprastai atliekamas dviem etapais:

1. Pirmiausia tikrinama, ar jūsų kraujyje yra hepatito C antikūnų. Teigiamas rezultatas rodo, kad kažkurio metu sirgote hepatitu C.
2. Atliekamas antras tyrimas siekiant patikrinti, ar jūs vis dar užsikrėtę.
 - Jei gaunamas neigiamas rezultatas, tai reiškia, kad praeityje turėjote hepatito C infekciją, bet šiuo metu galite nebūti užsikrėtę.
 - Jei gaunamas teigiamas rezultatas, jūs vis dar sergate hepatitu C.

Naudinga žinoti, ar sergate hepatitu C, nes yra daug dalykų, ką galite padaryti, kad jaustumėtės gerai. Jūsų specialistas gali patarti, ką turėtumėte daryti.

Kaip susirgau hepatitu C?

Hepatitis C plinta per sąlytį su užsikrėtusio asmens krauju. Yra įvairių būdų, kaip galėjote užsikrėsti.

- Labiausiai tikėtinas būdas užsikrėsti hepatitu C yra dalijimasis adatomis ir įranga („reikmenimis“) su užsikrėtusiu asmeniu. Dauguma švirkščiamųjų narkotikų vartotojų Airijoje buvo užsikrėtę hepatitu C.
- Hepatitu C galima susirgti uostant kokainą.
- Anksčiau pasitaikydavo atvejų, kai žmonės susirgdavo hepatitu C po kraujo ir kraujo produktų perpylimo. Nuo 1991 m. Airijoje donorų kraujas tikrinamas dėl hepatito C, todėl šiuo būdu daugiau negalite užsikrėsti.
- Yra nedidelė rizika, kad infekuotos motinos gali perduoti hepatitą C prie naujagimiams prieš gimdymą arba gimdymo metu. Kad taip nutiks, tikimybė lygi 1 iš 20. Tai labiau tikėtina, jei motina taip pat yra infekuota ŽIV.

Taip pat yra nedidelė rizika, kad hepatitu C galima užsikrėsti lytinių santykių metu. Tai labiau tikėtina, jei hepatitu C sergantis asmuo taip pat infekuotas ŽIV.

Kiti rečiau pasitaikantys būdai užsikrėsti hepatitu C yra:

- tatuiravimas ir kūno auskarų vėrimas be tinkamos sterilizacijos;
- įsidūrimas adata sveikatos priežiūros darbuotojams;
- dalijimasis asmeniniais daiktais, pvz., užkrėsto asmens dantų šepetėliais ir skustuvais;
- inkstų dializės ir kai kurie chirurgijos ir odontologijos gydymo metodai gali sukelti infekciją, tačiau tai pasitaiko labai retai.

Jūsų specialistas gali pasakyti, kaip užsikrėtėte.

Kai kurie žmonės niekada nesužino, kaip užsikrėtė.

Kokį poveikį hepatitas C turės man?

Dauguma žmonių susirgę hepatitu C nejaučia jokių simptomų.

Kai kuriems žmonėms gali pasireikšti apetito stoka, skrandžio skausmas, pykinimas, vėmimas ir gelta (pageltusi oda ir akys).

Maždaug vienam iš keturių žmonių, sergančių hepatitu C, savijauta pagerėja be jokio gydymo.

Vis dėlto, dauguma žmonių šį virusą turi daug metų ar netgi visą gyvenimą. Ši būklė vadinama lėtiniu hepatitu C.

Jei sergate lėtine infekcija, galite jaustis gerai daugelį metų.

Jei hepatitis C negydomas, maždaug po 20–30 metų vienam iš penkių lėtine infekcija sergančių žmonių išsivysto kepenų cirozė (surandėjimas). Jiems netgi gali pasireikšti kepenų funkcijos nepakankamumas arba vėžys.

Kaip pasirūpinti savo sveikata?

Jūsų kepenys turi didelį poveikį jūsų gerai sveikatai. Be kepenų negalite gyventi. Labai svarbu iš savo organizmo pašalinti alkoholį, narkotikus ir nuodus.

- Negalima gerti alkoholio. Alkoholis gali pažeisti Jūsų kepenis.
- Pasiskiepykite nuo hepatito A ir B, jei to dar nepadarėte arba esate sirgę šiomis ligomis.
- Jūsų gydytojas turėtų nukreipti jus pas specialistą, kuris atliks tyrimus dėl jūsų ligos ir išsiaiškins, kaip gydytis.
- Nepraleiskite apsilankymų pas gydytoją.
- Pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami vartoti bet kokius naujus vaistus, nereceptinius vaistus ir vaistažoles. Kai kurie iš jų gali pakenkti jūsų kepenims.
- Pasitarkite su gydytoju, ar turėtumėte pasiskiepyti nuo gripo
- Sužinokite apie vietines ir nacionalines grupes, kurios teikia paramą hepatitu C sergantiems žmonėms.
- Rūpinkitės savo fizine ir psichine sveikata.

Kaip galiu apsaugoti kitus žmones?

Jeigu sergate hepatitu C, galite užkrėsti kitus žmones. Kad to būtų išvengta, turite pasirūpinti, kiti žmonės neturėtų sąlyčio su jūsų krauju.

Jūs turite:

- Nesidalyti narkotikų įšvirkštimo įranga, pvz., adatomis ar švirkštais.
- Niekam neleisti naudoti savo skustuvų, dantų šepetėlių ar kitų asmeninių daiktų, ant kurių gali būti jūsų kraujo.
- Yra nedidelė rizika, kad hepatitu C galima užsikrėsti lytinių santykių metu. Prezervatyvai sumažina šią riziką. Daugiau informacijos gali suteikti jūsų gydytojas.
- Jei esate moteris, negalite turėti lytinių santykių menstruacijų metu arba iš karto po joms pasibaigus
- Uždengti įpjovimus ir atviras žaizdas pleistru ar tvarsčiu.