

C: My Journey

O viață bună cu hepatita C

O boală cronică, așa cum este hepatita C, vă va afecta diverse aspecte ale vieții în moduri diferite. Însă decât să lăsați ca boala să vă domine viața, luați o măsură pozitivă: învățați să trăiți bine cu hepatita C și să preluați controlul asupra bolii. Modificările stilului de viață, chiar dacă sunt mici, vă pot îmbunătăți starea și viața de zi cu zi.

Vă prezentăm mai jos câteva sugestii și recomandări care v-ar putea fi utile. Nu uitați să discutați cu medicul dvs. orice preocupări legate de stilul de viață sau modificările acestuia. Medicul vă poate face recomandări specifice, în funcție de starea dvs. de sănătate și de nevoile individuale.

Consumul de alcool

O măsură eficace de încetinire a progresiei hepatitei C este reducerea sau oprirea consumului de alcool.

Se știe că, în cazul pacienților infectați cu hepatita C, consumul de alcool accelerează progresia bolii hepatice.^{1,2} Conform Declarației de consens din 2002 a Institutelor Naționale de Sănătate (National Institutes of Health, NIH) din Statele Unite ale Americii, trei băuturi alcoolice pe zi pentru bărbați și două băuturi alcoolice pe zi pentru femei pot crește riscul de afectare a ficatului asociată cu hepatita C.¹ De asemenea, consumul de alcool poate provoca un răspuns scăzut la tratamentul cu interferon.²

Se recomandă ca persoanele cu hepatita C să nu consume deloc alcool.² Pentru unele persoane este ușor să se abțină, însă pentru altele abținerea este mai dificilă. Este important să rețineți că nu sunteți singur. Organizațiile pacienților pot fi o sursă foarte bună de susținere și sfaturi. De asemenea, puteți să-i cereți medicului dvs. ajutor practic pentru reducerea și eliminarea consumului de alcool.

Regimul alimentar și nutriția

Beneficiile potențiale ale unei alimentații nutritive și echilibrate sunt valabile pentru toată lumea. Deși nu se cunoaște în ce măsură contribuie factorii alimentari la hepatita C, un regim alimentar sănătos este important din cauza rolului central al ficatului în metabolism.² Toate alimentele și lichidele pe care le ingerăm trebuie să treacă prin ficat pentru a fi metabolizate.³

Vă prezentăm câteva sugestii de alimentație sănătoasă și echilibrată care poate de asemenea să vă ajute să vă protejați ficatul și să susțineți sistemul imunitar al organismului.

- Încercați să excludeți alimentele care conțin substanțe nocive pentru ficat. Printre acestea se numără alimentele procesate, cu conținut ridicat de grăsimi saturate, sare și zahăr⁴
- Beți multă apă în fiecare zi – și reduceți aportul de băuturi care conțin zahăr
- Cafeaua (nu cea decafeinizată) poate fi benefică pentru ficat – persoanele care prezintă simptome de boală hepatică pot bea până la cinci cești pe zi!²
- Asigurați-vă un aport suficient de calorii – este important să consumați alimente bogate în substanțe nutritive, pe tot parcursul zilei, pentru a-i asigura corpului energia necesară și a evita îngrășarea. Măncați mese regulate și echilibrate, cu alimente din toate grupele de bază^{2,4}
- Alegeți carbohidrați cu conținut ridicat de fibre, din cereale integrale, și o mare varietate de proteine, inclusiv carne slabă, carne de pasăre, pește, fasole, ouă, fructe nucifere, semințe, lapte, iaurt și brânză⁴
- Vitaminele sunt foarte importante – cu moderație, alimentele bogate în vitaminele A și C sunt o componentă esențială a unei alimentații sănătoase, iar vitamina E a demonstrat efecte benefice în cazul persoanelor cu hepatita C.² Carența de vitamine este frecventă la pacienții cu ciroză; așadar, poate fi utilă verificarea valorilor vitaminelor din organism²
- Evitați suplimentele și alimentele bogate în fier, cum sunt carnea roșie, ficatul, stridiile, tonul, semințele de susan, caisele, prunele uscate și cerealele cu adaos de fier – excesul de fier poate fi foarte dăunător pentru ficat³
- Pentru pacienții cu ascită (acumulare de lichid în abdomen), care poate fi cauzată de ciroză,³ se recomandă cu fermitate să discutați cu medicul despre aportul zilnic de apă și restricțiile privind consumul de sare⁵

C: My Journey

O viață bună cu hepatita C

Alimentația cea mai potrivită depinde de mai mulți factori. Printre aceștia se numără medicamentele pe care le-ați luat, greutatea, gradul de afectare hepatică și simptomele dvs. Este util să discutați cu medicul despre acești factori (de asemenea, îi puteți cere o trimitere la un specialist în nutriție).²

Drogurile recreaționale

Aproape toate drogurile recreaționale sunt descompuse în ficat. Numeroase droguri recreaționale sunt toxice pentru ficat și suprimă sistemul imunitar, situație deosebit de periculoasă pentru persoanele cu hepatita C.¹ De asemenea, există posibilitatea ca drogurile recreaționale să conțină impurități toxice.⁶

Pentru persoanele cu hepatita C, medicamentele considerate în general „sigure” sau bine tolerate pot agrava problemele hepatice (chiar și medicamentele eliberate fără rețetă sau cele complementare/alternative). Din acest motiv, trebuie să-l informați întotdeauna pe medic despre absolut toate medicamentele și drogurile pe care le luați, inclusiv drogurile recreaționale.

Ca în cazul consumului de alcool, persoanelor cu hepatita C li se recomandă să nu consume droguri recreaționale. Renunțarea la droguri poate fi dificilă și este important să rețineți că nu sunteți singur. Organizațiile pacienților pot fi o sursă foarte bună de susținere și sfaturi. De asemenea, puteți să-i cereți medicului dvs. ajutor practic pentru reducerea și eliminarea consumului de droguri recreaționale.

Dacă totuși consumați droguri, asigurați-vă că aveți materiale sterile pe care le folosiți numai dvs. Nu folosiți niciodată aceste materiale în comun cu altcineva, pentru a vă proteja de boli și a evita să transmiteți hepatita C și altor persoane.

Fumatul

Sunt bine cunoscute riscurile la adresa sănătății pe care le prezintă fumatul produselor din tutun și nicotina. Pentru persoanele cu hepatita C, fumatul prezintă un risc crescut. De exemplu, fumatul poate crește probabilitatea ca ficatul să fie afectat de substanțele cu potențial toxic și poate crește riscul de apariție a unor cancere, inclusiv a cancerului hepatic.⁷

Persoanelor cu hepatita C li se recomandă să reducă fumatul sau să renunțe complet.² Totuși, renunțarea la fumat poate fi foarte stresantă – mai ales dacă persoana încearcă în același timp să reducă sau să elimine consumul de alte substanțe, de exemplu alcool.

Alegeți momentul potrivit pentru a vă lăsa de fumat și rețineți că nu sunteți singur. Organizațiile pacienților pot fi o sursă foarte bună de susținere și sfaturi. Discutați cu medicul despre terapia de substituție nicotinică, pentru a vă asigura că nu interferează și nu este afectată de celelalte medicamente pe care le luați. De asemenea, medicul dvs. vă poate recomanda alte strategii de renunțare la fumat și vă poate oferi ajutor practic.

Exercițiile fizice

Exercițiile fizice moderate, practicate cu regularitate – de cel puțin trei ori pe săptămână, timp de doar 15-30 de minute – au multe beneficii pentru starea generală de sănătate și starea de bine.² Pentru persoanele cu hepatita C, activitatea fizică nu va influența evoluția infecției, dar poate atenua simptomele de oboseală, stresul și depresia, poate îmbunătăți apetitul, poate consolida sistemul imunitar și poate îmbunătăți starea generală.²

Cea mai bună modalitate de a face mișcare este să găsiți ceva ce vă place. Poate fi o plimbare în pas vioi cu câinele sau mersul cu bicicleta împreună cu prietenii. Puteți merge la sală, puteți face yoga, pilates sau un sport de echipă. Aveți nenumărate opțiuni; alegeți o formă de activitate fizică plăcută și care vă face să vă simțiți bine!

Scăderea ponderală

Scăderea semnificativă în greutate poate fi un semn de malnutriție provocată de boala hepatică. De exemplu, este posibil ca ficatul să nu reușească să prelucreze anumite proteine.³ Dacă observați că ați slăbit sau vă îngrijorează că slăbiți, discutați cu medicul, care vă poate prescrie suplimente alimentare care să vă asigure un aport de proteine și alte substanțe nutritive într-o formă mai ușor de asimilat.⁴

Dacă pacienții observă o creștere în greutate, și aceasta trebuie discutată imediat cu medicul, deoarece funcționarea anormală a ficatului este mai frecventă la persoanele supraponderale. Așadar, se recomandă ca persoanele cu hepatita C cronică să încerce să-și mențină greutatea normală, pentru a evita stresarea suplimentară a ficatului.³

C: My Journey

O viață bună cu hepatita C

Somnul și odihna

Somnul și odihna suficientă sunt aspecte importante ale unei vieți bune cu hepatita C, deoarece ajută la păstrarea energiei și la combaterea oboselei și depresiei. Există câteva strategii simple pe care le puteți încerca pentru a vă îmbunătăți calitatea somnului, printre care:⁸

- Culcați-vă la ore regulate, pentru a regla ceasul intern al organismului⁸
- Dormiți opt ore pe zi.⁸ În general, opt ore de somn sunt suficiente pentru un adult
- Faceți-vă un program înainte de culcare, de exemplu beți o băutură caldă și citiți o carte sau o revistă⁸
- Nu faceți exerciții fizice chiar înainte de culcare⁸
- Reduceți aportul de cafeină (din cafea și băuturile carbogazoase cu cafeină) spre sfârșitul zilei⁸
- Ceaiul de iasomie, ceaiul de mușețel, parfumul de lavandă și laptele cald vă pot ajuta să vă relaxați și să adormiți⁸

Gestionarea simptomelor

Persoanele cu hepatita C pot manifesta diverse simptome, fie separat, fie mai multe deodată. Discutați cu medicul dvs. despre toate simptomele, pentru a explora opțiunile de gestionare a acestora.

Terapiile complementare și alternative pot ajuta în unele cazuri, dar asigurați-vă întotdeauna că îi spuneți medicului despre orice alte tratamente sau suplimente pe care le luați, în caz că prezintă contraindicații sau efecte adverse asupra ficatului⁸

Mai jos sunt prezentate pe scurt cele mai frecvente simptome manifestate de pacienții cu hepatita C:

- **Oboseala** a fost raportată de până la 67% dintre persoanele cu VHC cronică⁹
- **Simptomele asemănătoare gripei** pot dura de la câteva zile la o săptămână sau mai mult. Simptomele frecvente includ febra, frisoanele, durerea de cap, oboseala și durerea musculară. Febra poate fi tratată cu medicamente cum este paracetamolul, dar trebuie să discutați cu medicul, în caz că există contraindicații sau efecte adverse cu impact asupra ficatului⁸
- **Greața și pierderea poftei de mâncare** pot fi simptome foarte neplăcute și debilitante. Încercați să aveți o alimentație sănătoasă și nutritivă, și adresați-vă medicului dacă greața sau apetitul scăzut persistă⁸

- **Durerile musculare și articulare** pot apărea în regiuni diferite ale corpului, cu intermitență. De obicei, durerile musculare sunt resimțite sub formă generalizată, dar unele persoane acuză dureri localizate doar într-o anumită parte a corpului. Durerile pot fi tratate cu medicamente care reduc disconfortul și inflamația (de exemplu paracetamol), dar discutați cu medicul, în caz că există contraindicații sau efecte adverse cu impact asupra ficatului⁸
- **Durerea abdominală** în partea dreaptă, imediat sub coaste, poate fi provocată de leziunile ficatului. Este important să discutați cu medicul despre simptome și managementul durerii, înainte de a încerca să tratați durerea sau disconfortul hepatic⁸

Menținerea tonusului psihic

Hepatita C afectează tonusul psihic al pacienților. Acceptarea diagnosticului și tratamentul pot fi experiențe dificile din punct de vedere emoțional, care provoacă sentimente și reacții diferite. Acest lucru este normal – nu există o anumită „reacție corectă” la un diagnostic.¹⁰

De exemplu, stările de tristețe sau depresie nu sunt neobișnuite. De asemenea, puteți reacționa cu anxietate, iritabilitate, deznădejde, disperare sau lipsă de interes pentru activitățile obișnuite.⁸ Lucrul cel mai important de reținut este că există cineva cu care puteți vorbi – nu trebuie să faceți față la toate acestea singur.

Pentru sănătatea și bunăstarea dvs., este important să acceptați emoțiile și să le abordați constructiv. Familia și prietenii pot fi o minunată sursă de susținere. Totuși, dacă nu vă simțiți în stare să vorbiți cu familia sau prietenii, discutați cu medicul sau asistenta sau luați legătura cu un grup local de susținere. Multe persoane au hepatita C, iar grupurile de susținere ale pacienților reprezintă un sistem foarte bun care vă poate ajuta să faceți față diagnosticului și să identificați strategiile necesare pentru a duce o viață bună cu hepatita C.¹⁰

C: My Journey

O viață bună cu hepatita C

Poate fi util să consultați resursa ELPA numită 'C: My Journey' cu detalii despre organizațiile pacienților, care conține o listă cu organizațiile de profil din țara dvs. De asemenea, puteți vizita website-ul ELPA pentru a găsi linkuri către organizațiile internaționale ale pacienților cu afecțiuni hepatice și serviciile oferite.

Familia și prietenii

O viață bună cu hepatita C înseamnă și să fiți sincer cu familia și prietenii în legătură cu boala și sentimentele dvs. Poate fi greu să le spuneți diagnosticul, chiar dacă știți că rudele și prietenii vă vor susține.

Iată câteva sugestii care vă pot ajuta:¹⁰

- Gândiți-vă bine ce anume să spuneți, când și cum să le spuneți rudelor și prietenilor că aveți hepatita C
- Pregătiți-vă pentru reacții emoționale, chiar și pentru reacții de șoc și supărare din partea lor¹⁰
- Pregătiți-vă să răspundeți la întrebări – este puțin probabil ca ei să știe multe despre boală și este posibil să aibă multe întrebări¹⁰
- Spuneți-le care sunt faptele și eliminați din start miturile – de exemplu, nu vă puteți infecta familia și prietenii prin activitățile obișnuite, de exemplu folosind aceleași ustensile, prin alimente și băuturi, îmbrățișări sau sărut¹¹
- Spuneți-le despre tratamentele pe care le urmați și despre efectele probabile sau reacțiile adverse produse de tratament
- Implicați-i și gândiți-vă la pașii următori – poate fi util să îi încurajați pe cei dragi să vină cu dvs. la medic pentru explicații mai detaliate¹⁰

- Luați măsuri de precauție pentru a evita infectarea altor persoane. De exemplu, ca regulă generală, nu folosiți în comun periuțele de dinți sau aparatele de ras; curățați petele de sânge cu clor diluat; nu folosiți în comun materialele pentru consumul de droguri (de exemplu, acele, seringile etc.)¹¹

Decizia cu privire la ce anume și când să spuneți vă aparține; totuși, pe termen lung, susținerea, atitudinea pozitivă și încurajarea celor apropiați constituie o parte importantă a stării dvs. de bine.

Partenerii sexuali

Întotdeauna trebuie să le spuneți partenerilor sexuali că aveți hepatita C și trebuie să practicați sexul sigur. Hepatita C poate fi transmisă pe cale sexuală, deși riscul de transmitere sexuală este scăzut în absența altor factori care să provoace complicații.¹² Printre acești factori se numără sângele menstrual, sexul anal, ulcerările sau herpesurile genitale, adică produse de o infecție cu transmitere sexuală.¹²

Locul de muncă

Dacă aveți hepatita C, este posibil să trebuiască să vă luați concedii sau zile libere din cauza bolii sau pentru teste. Multe persoane fac față mai ușor dacă reduc volumul de lucru și iau pauze regulate.¹⁰

Gândiți-vă să îi informați pe cei de la locul de muncă în legătură cu boala dvs. În funcție de politicile din țara dvs., este posibil ca angajatorul să fie obligat să vă acorde diverse facilități, de exemplu timp liber sau zile libere în plus pentru a vă prezenta la clinică sau la medic.

Editat de Prof. univ. Dr. Markus Peck-Radosavljevic, Vice-președinte, Departamentul de Gastroenterologie și Hepatologie, Medizinische Universität Wien.

¹ C. Bruce, Primul an cu hepatita C: ghidul de bază pentru nou-diagnosticați [The First Year: Hepatitis C: An Essential Guide for the Newly Diagnosed (Da Capo Press, 13 dec. 2013), pp 13-14
² Nutriționistii din Canada Hepatita C: recomandări privind alimentația. Ghidul canadian pentru furnizorii de servicii de sănătate [Hepatitis C: nutrition care. Canadian guidelines for health care providers]. Disponibil la: http://www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/EA6145BC-FF7B-448A-B5E6-6EDED47D878C/0/Hep_Guidelines_HCVNutritionCare.pdf. Data accesării: ianuarie 2015
³ The Hepatitis C Trust. Alimentația [Diet]. Disponibil la: <http://www.hepctrust.org.uk/Living%2Bwith%2bHep%2bC/Caring%2bfor%2byourself/Diet/Diet.html>. Data accesării: ianuarie 2015
⁴ Hep. Hepatita C: cunoștințe de bază [Hepatitis C: the basics]. Disponibil la: http://www.hepmag.com/articles/2512_11280.shtml. Data accesării: ianuarie 2015
⁵ Moore, K.P. & Aithal, G.P. Recomandări pentru managementul ascitei la pacientul cirotic [Guidelines on the management of ascites in cirrhosis]. Gut. 2006; 55: 1-12. Disponibil la: http://www.bsg.org.uk/images/stories/docs/clinical/guidelines/liver/ascites_cirrhosis.pdf. Data accesării: ianuarie 2015
⁶ The Hepatitis C Trust. Drogurile recreative [Recreational drugs]. Disponibil la: <http://www.hepctrust.org.uk/Living%2Bwith%2bHep%2bC/Caring%2bfor%2byourself/Drink%2band%2bdrugs/Recreational%2bdrugs.html>. Data accesării: ianuarie 2015
⁷ Scott, J.D. Hepatita C online. [Hepatitis C Online. Consilierea pacienților cu hepatita C cronică] Disponibil la: <http://www.hepatitisuc.edu/go/evaluation-staging-monitoring/counseling-liver-health/core-concept/all>. Data accesării: ianuarie 2015
⁸ Hepatitis Australia. Managementul simptomelor [Symptom management]. Disponibil la: <http://www.hepatitisaustralia.com/symptom-management/>. Data accesării: ianuarie 2015
⁹ Hassoun Z, Willems B, Deslauriers J, Nguyen BN, Huet PM. Evaluarea fatigabilității la pacienții cu hepatita C cronică utilizând scala impactului fatigabilității Dig Dis Sci. 2002; 47(12):2674-81. Disponibil la: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12498284>. Data accesării: ianuarie 2015
¹⁰ Stop hepatitei. Viața cu hepatita C [Stop Hepatitis. Living with hepatitis C]. Disponibil la: <http://www.stop-hepatitis-c.info/living-with-hepatitis-c>. Data accesării: ianuarie 2015
¹¹ ELPA. „Hepatita C. Înțelegerea unui asasin tăcut” [“Hepatitis C Understanding a silent killer”]. 2012. Disponibil la: http://www.elpa-info.org/tl_files/elpa_downloads/2012/ELPA-HepC_Booklet2012-FINAL-small.pdf. Data accesării: ianuarie 2015
¹² The Hepatitis C Trust. Transmiterea sexuală [Sexual transmission]. Disponibil la: <http://www.hepctrust.org.uk/Living%2Bwith%2bHep%2bC/Prevention/Sexual%2btransmission.html>. Data accesării: ianuarie 2015