

Membutuhkan informasi lagi ?

Dewan-Dewan Hepatitis C
(Hepatitis C Councils)

Dewan Hepatitis Australia
(Australian Hepatitis Council) (02) 6232 4257

NSW (02) 9332 1599
1800 803 990 (NSW country)

Victoria (03) 9639 3200
1800 703 003 (VIC country)

Queensland (07) 3229 3767
1800 648 491 (Qld country)

South Australia (08) 8362 8443
1800 021 133 (SA country)

Western Australia (08) 9328 8538
1800 800 070 (WA country)

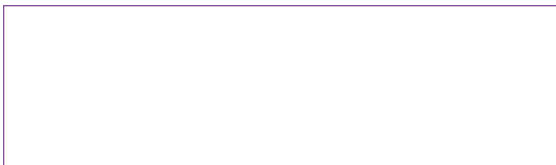
Northern Territory 1800 353 755
(Territory Health Services)

Tasmania (03) 6234 1242

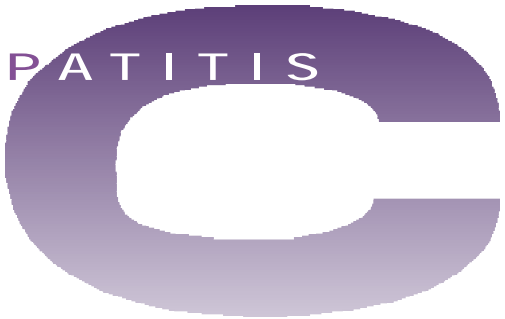
Australian Capital Territory (02) 6253 9999
1800 803 990 (NSW country)

Hubungi dokter lokal anda atau rumah sakit umum

Klinik Penyakit Menular, Klinik Hepatologi
(Infectious Diseases Clinic, Hepatology Clinic)



HEPATITIS



informasi

HEPATITIS



Aslinya diterbitkan dan diterjemahkan oleh
**Kebijakan dan Program Multibudaya
South Australia**
(Multicultural Policy and Programs South Australia)

dalam kerjasama dengan
Dewan Masyarakat Etnis Queensland
(The Ethnic Communities Council of Queensland)

Diperbaharui Mei 2000



Bagi siapa buku kecil ini ?

Buku kecil ini bagi mereka yang menderita hepatitis C, keluarga dan perawat mereka, dan mereka yang barangkali menyandang risiko terkena infeksi hepatitis C.

Apakah hepatitis itu ?

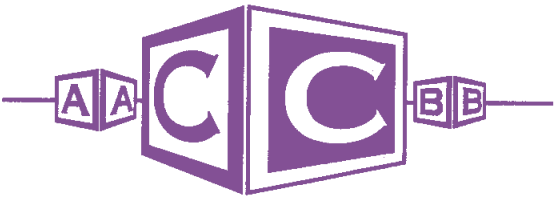
Istilah hepatitis berarti radang hati. Ada beberapa sebab hepatitis, di antaranya termasuk virus, minuman keras dan zat kimia.

Apakah hepatitis viral itu ?

Hepatitis viral adalah suatu penyakit menular yang menyebabkan peradangan hati. Hepatitis viral merupakan masalah kesehatan yang besar di seluruh dunia. Hepatitis viral dapat menyebabkan cirrhosis (bekas luka) dalam hati, dan dalam suatu jumlah yang kecil, kanker hati dan kematian.

Ada berapa macam hepatitis viral ?

Macam-macam hepatitis viral yang umum ialah hepatitis A, hepatitis B dan hepatitis C. Hepatitis C dulunya disebut hepatitis nir-A/nir-B. Hanya dua macam hepatitis, yaitu hepatitis B dan C yang dapat menyebabkan luka di dalam hati (cirrhosis). Masih ada lagi macam-macam hepatitis viral yang kurang umum.



Hepatitis A

Hepatitis A ditularkan jika tinja (kotoran) masuk mulut orang lain. Ini dapat terjadi lewat makanan atau minuman tercemar, atau perbuatan seksual tertentu. Gejala-gejalanya biasanya mulai nampak 28 - 30 hari setelah infeksi dan mungkin berupa sakit perut, kehilangan nafsu makan, mual, demam, lelah dan dalam beberapa kasus, kulit dan mata kuning (sakit kuning). Kebanyakan penderita penyakit ini akan sembuh samasekali dan kebal terhadap penyakit ini. Vaksinasi tersedia untuk pencegahan hepatitis A.

Hepatitis B

Hepatitis B ditularkan melalui kontak darah ke darah, hubungan seksual dengan seorang penderita atau pemakaian bersama alat suntik obat narkotik. Tidak semua penderita mengalami gejala. Kira-kira 30-50% orang dewasa dan kurang dari 10 % anak-anak mengalami gejala bila terkena infeksi. Gejala-gejala ini mungkin berupa sakit perut, mual dan muntah-muntah, sakit tulang-tulang sendi dan kulit dan mata kuning (sakit kuning). Kebanyakan penderita penyakit ini sembuh samasekali; tetapi, 5-10% dari mereka akan terus menyangkutkan virus ini dan dapat menularkan virusnya ke orang lain. Vaksinasi hepatitis B tersedia dalam tiga suntikan dalam waktu enam bulan. Vaksinasi yang dapat memberikan imunisasi terhadap kedua hepatitis A dan B juga tersedia.

Hepatitis C

Hepatitis C ditularkan lewat kontak darah ke darah. Dalam tahun 1997, kira-kira sebanyak 190 000 orang di Australia terkena infeksi hepatitis C, dari jumlah di atas 134 000 menderita hepatitis C kronis (infeksi yang berlangsung enam bulan atau lebih), dan menyangkutkan risiko radang hati (cirrhosis) dan/atau kanker hati. Di Australia kira-kira setiap tahunnya ada 11 000 kasus infeksi baru. Kira-kira 90% dari infeksi ini disebabkan praktek suntikan yang tidak aman termasuk pemakaian bersama alat suntik obat narkotik.

Belum ada vaksin pencegahan untuk Hepatitis C.

Apakah gejala-gejala hepatitis C ?

Pengaruh hepatitis C pada orang berbeda-beda. Kebanyakan penderita tidak mengalami gejala. Beberapa penderita mengalami gejala-gejala akut (8-12 minggu sesudah infeksi) yang mungkin termasuk:

- Rasa mual
- Selalu lelah
- Kehilangan nafsu makan
- Rasa kurang enak di bagian hati
- Sakit tulang sendi
- Sakit kuning (tidak lazim)

Kira-kira 75% penderita hepatitis C akan menderita infeksi kronis (selama enam bulan atau lebih). Gejala-gejala kronis atau menahun dapat memakan waktu 10-15 tahun sebelum muncul. Gejala-gejala kronis yang lazim ialah selalu lelah, rasa sakit (terutama di bagian hati), dan mual. Gejala-gejala hepatitis C kronis biasanya lunak, tetapi kadang-kadang dapat sangat parah juga.

Apakah hepatitis C serius ?

Ya, dapat juga

Menurut penyelidikan setiap 100 orang yang terkena infeksi hepatitis C, 25 orang akan bebas virus dalam badannya 2 sampai 6 bulan sesudah terkena infeksi, tetapi akan terus memiliki antibodi (badan menjadi imun terhadap virus itu) untuk beberapa waktu. Mereka yang dapat bebas virus biasanya lebih muda waktu kena infeksi, dan hanya terkena infeksi sekali.

Kira-kira 75 dari 100 orang yang terkena infeksi hepatitis C yang tidak dapat bebas dari virus ini akan terus menyandang infeksi kronis dan menghadapi risiko mendapat cirrhosis dalam hatinya.

Dari 75 orang yang menderita hepatitis C kronis, kira-kira 20 orang mungkin tidak pernah mengalami sakit atau gejala-gejala nyata. Meskipun mereka dapat menularkan hepatitis C kepada orang lain, mereka tidak akan menjadi sakit atau mendapatkan penyakit hati.

Rata-rata sesudah 15 tahun, antara 40 dan 60 orang dengan hepatitis C kronis akan mengalami beberapa gejala dan akan menderita sedikit kerusakan dalam hati untuk waktu lama.

Sesudah 20 sampai 40 tahun, antara 8 dan 20 orang dengan hepatitis C akan menderita cirrhosis dalam hati. Antara 2 dan 5 dari mereka akan mengalami kegagalan hati atau menderita suatu bentuk kanker hati yang disebut hepatocellular carcinoma.

Ini hanya pedoman umum saja. Pengalaman setiap orang dengan hepatitis C dapat berbeda dengan ini. Ingat, anda mungkin merasa sehat, tetapi kerusakan hati yang disebabkan oleh hepatitis C mungkin masih berlangsung. Jika anda minum minuman keras, kemungkinan anda menderita kerusakan hati yang lebih serius, seperti cirrhosis hati, akan lebih besar. Juga mungkin terkena infeksi hepatitis C lebih dari sekali. Ini akan menambah beban pada hati anda.



Bagaimana hepatitis C ditularkan dari seseorang ke orang lain ?

Hepatitis C ditularkan jika darah dari seseorang penderita hepatitis C masuk kedalam aliran-darah seorang lain. Ini dapat terjadi dalam beberapa cara.

1. Merajah kulit dan penusukan badan dan telinga (penusukan kulit)

Perajahan, penusukan badan dan telinga telah ada dalam berbagai bentuk dalam banyak kebudayaan selama sejarah. Ada risiko infeksi hepatitis C dari perajahan atau praktek-praktek penusukan badan dan alat-alat yang nir-steril atau tidak higienis. Hepatitis C dapat juga ditularkan lewat cara-cara lain, misalnya, dengan tidak mengganti tinta dan minyak gosok antara pemakaian, atau menggunakan pensil deodoran (roll-on deodorant sticks) bekas pelanggan lain untuk membubuhkan tinta stensil pada rajahan

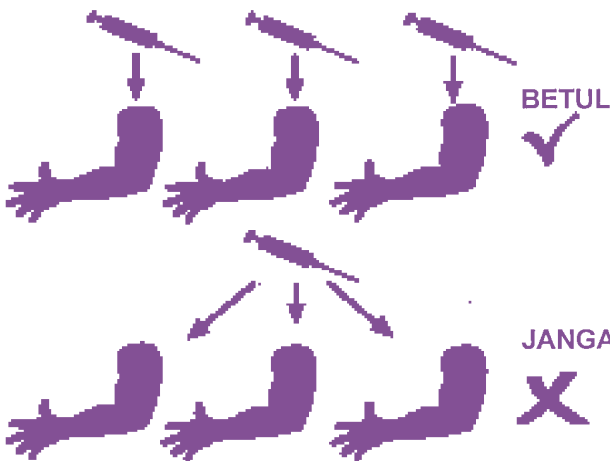
Semua alat yang dipakai menusuk permukaan kulit harus disterilkan. Lingkungan harus bersih dan higienis. Tukang rajah harus menggunakan sarung-tangan bersih, sekali pakai dibuang selama proses penusukan kulit. Selalu mengecek bahwa tukang rajah terdaftar atau diakui menurut hukum pengizinan Negara Bagian bersangkutan jika peraturan ini ada. Selalu menanyakan apakah alat yang dipakai pada anda sudah disterilkan. Cek bahwa tinta yang dipakai pada anda dituangkan pada talam plastik baru dan yang dipakai sekali dibuang. Hubungilah Health Department bila anda memerlukan informasi lebih lanjut mengenai kegiatan penusukan kulit.

2. Menerima transfusi darah, produk darah dan organ badan

Sejak 1990 di Australia, semua transfusi darah, produk darah dan organ badan dites untuk hepatitis C. Tetapi di banyak negara lain tidak ada pengetesan. Orang yang menerima transfusi darah di luar negeri mungkin menghadapi risiko lebih tinggi untuk terkena infeksi. Di Australia, anda tidak akan terkena hepatitis C dari menyumbangkan darah.

3. Vaksinasi dengan alat yang nir-steril

Pada masa lalu, banyak orang terkena infeksi melalui pemakaian alat suntik (syringe) yang nir-steril dalam program-program vaksinasi masal. Di Australia semua alat untuk vaksinasi disterilkan; tetapi, di beberapa negara alat ini tidak disterilkan. Hepatitis C dapat dengan mudah ditularkan dari orang ke orang melalui vaksinasi masal dengan alat yang nir-steril.



4. Kontak dengan darah

Kontak dengan darah orang lain dapat menambah risiko terkena hepatitis C. Selalu mengenakan sarung tangan bila menangani darah orang lain. Bila anda terkena darah pada pakaian anda, pembalut atau barang lainnya yang dapat dicuci, masukkan langsung dalam cucian dengan banyak bubuk sabun.



5. Memakai bersama alat suntik-obat

Hepatitis C dapat ditularkan:

- Melalui darah dalam alat suntik bekas orang lain;
- Melalui darah yang tertinggal dalam air, sendok atau saringan dari jarum dan alat suntik;
- Dari darah yang tertinggal pada suatu pembalut yang menyentuh tempat suntikan;
- Dari darah tertinggal pada jari seseorang (waktu ditekan sesudah penyuntikan) yang mengenai kulit anda waktu mereka membantu anda menyuntik;
- Dari darah tertinggal di saringan dan seseorang menyobeknya selesai penyuntikan
- Dari darah pada kain lap atau kapas; dan
- Dari darah yang anda dapatkan pada tangan anda sendiri sesudah menyentuh benda atau permukaan yang telah disentuh orang lain dengan jari berdarah.

Bila anda menyuntikkan obat yang paling aman adalah memakai jarum dan alat suntik steril, kain lap atau kapas steril (satu untuk lap sendok, satunya lagi untuk lap lengan), saringan bersih, kain pembalut bersih, tangan bersih (cuci tangan sebelum dan sesudah menyuntik) dan tempat suntikan yang bersih. Jarum dan syringe baru tersedia di Needle and Syringe Programs dan di beberapa farmasi. **JANGAN MEMAKAI BERSAMA** alat APAPUN dengan orang lain. Di Australia memiliki jarum dan syringe tidak melanggar hukum.

Needle and Syringe Programs menyediakan berbagai alat suntik obat, seperti jarum, syringe, kain lap atau kapas steril dan air. Needle and Syringe Programs juga memberikan surat pengantar kepada semua program perawatan obat narkotik, perawatan medis, pelayanan hukum dan sosial, dan pendidikan kesehatan seksual. Juga mengumpulkan alat suntik bekas dan menyediakan tabung untuk pembuangan benda tajam.

6. Tertusuk-jarum (atau benda tajam)

Tusukan pada kulit secara tak sengaja dengan jarum dan syringe bekas dapat menularkan hepatitis C.

Selalu membuang jarum dan syringe dalam tabung plastik tahan-tusukan, aman-anak dan tertutup rapat. Tabung plastik ini tersedia di Needle and Syringe Programs dan beberapa toko



Dapatkah Hepatitis C ditularkan dari orang ke orang melalui ciuman ?

Tidak. Hepatitis C hanya menular melalui kontak darah ke darah . Hepatitis C tidak dapat ditularkan melalui ciuman, pelukan, memakai bersama alat-alat makan dan minum, mandi dus bersama atau toilet.

Dapatkah hepatitis C ditularkan melalui pemakaian bersama pisau cukur dan sikat gigi ?

Sangat mungkin hepatitis C ditularkan melalui pemakaian bersama alat-alat pribadi seperti pisau cukur, sikat gigi, kikir kuku atau gunting kuku. Alat-alat pribadi ini dapat melukai kulit dan tercemar dengan darah yang kemudian dapat masuk dalam peredaran darah seorang lain melalui borok, luka terbuka, luka goresan atau luka cakaran.

Dapatkah hepatitis C menular melalui hubungan seksual ?

Hepatitis C tidak biasa ditularkan melalui hubungan seksual. Ada suatu risiko bila satu dari pasangan menderita hepatitis C dan ada darah waktu hubungan seksual. Kondom atau selembur plastik tipis persegi (dental dam) harus selalu dipakai bila ada pendarahan.

Dapatkah hepatitis C ditularkan melalui aktivitas sport kontak ?

Ini sangat tidak mungkin di mana ada "peraturan darah" dalam olahraga. Belum ada tercatat kasus infeksi dari sebab ini. Tidak ada alasan untuk menghindari ikut serta dalam olahraga kontak.

Dapatkah hepatitis C menular dari ibu ke bayi selama kehamilan ?



Hepatitis C tidak dengan mudah menular dari ibu ke bayi. Tetapi, penularan akan lebih mungkin jika ibunya memiliki HIV dan juga hepatitis C, atau terkena hepatitis C waktu hamil. Bila hepatitis C terdapat dalam peredaran darah ibunya selama kehamilan atau kelahiran, ada risiko bayi akan terkena hepatitis C. Penularan hepatitis C melalui air susu ibu tidak akan terjadi, tetapi ibu dengan hepatitis C dinasihatkan agar tidak menetek jika puting susu retak atau berdarah.

Dapatkah saya terkena infeksi hepatitis C lebih dari sekali ?

Di antara yang sudah bebas dari hepatitis C, terkena infeksi kedua kalinya masih mungkin. Infeksi campuran dengan lebih dari satu tipe gen (genotype) virus hepatitis C juga mungkin. Infeksi campuran dapat disebabkan cepat memburuknya penyakit hati.

Bagaimana tes antibodi hepatitis C dilakukan ?

Tes antibodi hepatitis C dilakukan dengan mengambil sedikit darah dari pembuluh darah dalam lengan. Darah ini dikirim ke laboratorium untuk dites. Tes ini dapat menemukan antibodi (zat hasil perlawanan terhadap virus) terhadap virus hepatitis C. Mungkin badan perlu 2 minggu sampai enam bulan untuk menghasilkan cukup antibodi untuk tes untuk menentukan apakah seseorang terkena infeksi hepatitis C. Bicarakan dengan dokter anda jika anda berpikir untuk minta dites.

Bagaimana tes fungsi hati dilakukan ?

Tes Fungsi Hati (Liver Function Test -LFTs) ialah tes darah dipakai untuk menunjukkan apakah hati anda mengalami kerusakan. Tes ini biasanya dilakukan setiap 6-12 bulan bagi mereka yang menderita hepatitis C. Temui dokter anda yang akan memberi tahu anda apakah suatu tes diperlukan.



Apakah ada perawatan untuk hepatitis C ?

Ada dua obat yang disetujui untuk perawatan hepatitis C: interferon dan ribavirin. Tidak semua orang dapat diberi obat ini. Bagi penderita Hepatitis C ada beberapa kriteria tertentu agar bisa menerima pengobatan ini, dan mungkin ada efek sampingan yang tidak baik. Pengobatan ini hanya tersedia melalui pelayanan khusus saja.

Sementara orang memakai perawatan alami dan alternatif seperti akupunktur dan jamu ramuan. Dinasehatkan untuk berkonsultasi dengan ahli pengobatan alami yang memenuhi syarat dan terdaftar untuk keterangan lebih lanjut.

Perawatan apapun yang anda pilih, penting untuk mengetahui sebanyak mungkin mengenai beberapa pilihan perawatan. Selalu berhubungan dengan dokter anda dan Dewan Hepatitis C (Hepatitis C Council) di Negara Bagian atau Territory di mana anda tinggal akan membantu anda mengikuti perkembangan baru dalam perawatan Hepatitis C.

Ada beberapa usaha yang anda dapat lakukan untuk memperbaiki kesehatan dan kemampuan anda mengatasi hepatitis C. Kebiasaan ini berguna bagi anda apakah anda terkena hepatitis C atau hanya dalam risiko terkena infeksi:

- Selalu berdiet yang sehat
- Kurangi minuman keras
- Kurangi merokok
- Banyak istirahat
- Kurangi/mengontrol stres
- Bersenam secara teratur (Senam ringan sampai sedang, seperti yoga, jalan-jalan, dan berenang)
- Bila anda memakai suntikan obat narkotik, pertimbangkan memakai pilihan lain seperti merokok, menghirup atau menelannya



Minuman keras itu merusak hati dan menambah risiko cirrhosis. Bila anda tidak dapat berhenti minum minuman keras samasekali, anda dapat mengurangi banyaknya alkohol yang anda minum dengan cara:

Minum minuman dengan kadar alkohol rendah
Hindari pesta minum dan minum banyak
Bergantian dengan minuman nir-alkohol

Merokok dikenal merusak kesehatan dan menambah risiko sakit jantung. Mengurangi merokok, atau berhenti merokok, dapat memperbaiki kesehatan anda secara keseluruhan dan membantu anda mengatasi keadaan bila anda menderita hepatitis C.

Mengurangi kerusakan pada hati anda sangat penting bagi anda untuk tetap sehat.

Siapa yang harus saya beri tahu bahwa saya menyandang hepatitis C ?

Sebelum memberi tahu orang lain bahwa anda menyandang hepatitis C, pikirkan dahulu siapa yang akan anda beri tahu dan untuk apa. Adalah pikiran baik untuk berbicara mengenai hepatitis C, hanya kalau anda sudah siap. Menurut hukum, anda tidak diharuskan memberi tahu siapapun kecuali bank darah bahwa anda penyandang hepatitis C, kecuali kalau anda seorang pekerja pelayanan kesehatan melakukan prosedur yang dapat-menularkan (exposure prone) (baca bagian di bawah mengenai Memberi tahu majikan).

Adalah suatu keharusan menurut hukum bagi pekerja-pekerja pelayanan kesehatan (health care) untuk melaporkan semua hasil tes antibodi hepatitis C yang positif kepada Health Department. Informasi ini diberi tanda kode untuk melindungi rahasia pribadi anda. Departemen Kesehatan perlu mengetahui informasi ini untuk mengerti:

- berapa orang terkena infeksi hepatitis C;
- di mana terjadinya infeksi - infeksi; and
- ke mana harus menyalurkan sumber daya kesehatan untuk mencegah infeksi-infeksi baru dan merawat mereka yang sudah terkena infeksi hepatitis C.

Memberi tahu keluarga

Apakah memberi tahu keluarga atau tidak hanya anda yang dapat membuat keputusan itu. Mungkin anda akan keheranan betapa keluarga anda akan bersifat dan bersikap mendukung bila mereka mengetahui bahwa anda terkena hepatitis C. Jangan merendahkan mereka. Pikirkan dalam-dalam bagaimana, di mana dan mengapa anda ingin memberi tahu mereka bahwa anda menyandang hepatitis C. Dokter anda, Hepatitis C Councils dan penasihat kesehatan akan membantu anda membuat keputusan siapa yang akan anda beri tahu dan bagaimana menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dan menanggapi reaksi-reaksi mereka.

Memberi tahu pekerja pelayanan kesehatan

Bila anda mengunjungi pekerja pelayanan kesehatan (dokter anda, dokter spesialis, perawat atau dokter gigi), anda mungkin ditanya mengenai sejarah kesehatan pribadi, termasuk apakah anda pernah terkena hepatitis C atau penyakit hati.

Anda tidak diharuskan memberi tahu pekerja pelayanan kesehatan bahwa anda menyandang hepatitis C. Tetapi, jika anda dapat berbicara secara terbuka mengenai kebutuhan kesehatan anda berarti anda akan mendapatkan perawatan berdasarkan informasi yang baik mengenai kesehatan anda. Bila anda khawatir mengenai bagaimana informasi yang anda berikan kepada pekerja pelayanan kesehatan akan digunakan, bicarakanlah ini dengan mereka.

Adalah suatu pelanggaran hukum bagi pekerja pelayanan kesehatan untuk mengungkapkan keadaan kesehatan anda kepada siapapun tanpa persetujuan anda, kecuali laporan mula-mula kepada Health Department mengenai suatu hasil tes antibodi hepatitis C positif.

Adalah suatu pelanggaran hukum juga, bagi penerjemah pelayanan kesehatan anda untuk mengungkapkan keadaan kesehatan anda tanpa persetujuan anda.

Mungkin anda kebetulan akan mengenal pribadi penerjemah. Bila anda tidak merasa enak mengenai penyediaan pelayanan penerjemah, di mana anda harus berhadapan dengan penerjemah, anda berhak meminta supaya seorang penerjemah melalui telepon antar negara bagian disediakan waktu membicarakan kesehatan anda. Bicarakanlah dengan pekerja pelayanan kesehatan anda jika ini yang anda inginkan.

Memberi tahu majikan

Tidak ada alasan bagi anda untuk memberi tahu majikan anda kecuali kalau anda seorang pekerja pelayanan kesehatan yang sedang menjalankan prosedur yang dapat-menularkan (exposure prone) (prosedur medis di mana ada risiko anda terluka dan darahnya mengenai seorang pasien). Bila ini halnya, anda perlu mengetahui peraturan di Negara Bagian/Territory di mana anda tinggal mengenai pekerja pelayanan kesehatan dengan hepatitis C.

Bagaimana bila saya didiskriminasikan karena saya menyandang hepatitis C?

Memberi tahu orang lain bahwa anda menyandang hepatitis C mungkin membantu diri anda pada berbagai bentuk diskriminasi. Diskriminasi berarti bahwa orang memperlakukan anda berbeda sesudah mereka mengetahui bahwa anda menyandang hepatitis C. Kebanyakan diskriminasi datang dari mereka yang mengetahui sedikit mengenai hepatitis C dan membuat anggapan yang salah. Sukar untuk menduga bagaimana orang akan bereaksi. Sebagai langkah pertama yang baik ialah mempelajari sebanyak mungkin mengenai hepatitis C sehingga anda dapat mendidik orang lain.

Adalah suatu pelanggaran hukum untuk seseorang mendiskriminasikan anda karena anda menyandang hepatitis C, dengan pengecualian perusahaan-perusahaan asuransi dan dana pensiun.

Anda tidak boleh ditolak mengikuti pendidikan, ditolak mendapatkan akomodasi atau dipecat karena anda menyandang hepatitis C, dan anda dilindungi dari diskriminasi macam ini menurut Undang-Undang Negara Persekutuan 1992 mengenai Diskriminasi Terhadap Orang Cacat (the Commonwealth Disability Discrimination Act 1992). Di samping itu, kebanyakan Negara Bagian mempunyai undang-undang anti-diskriminasi mereka sendiri. Disability Discrimination Act 1992 juga menjamin hak anda mendapatkan perawatan medis.

Bila anda merasa telah didiskriminasikan, catatlah dengan segera mengenai apa yang telah diucapkan dan apa yang telah terjadi. Ini akan membantu anda memajukan suatu keluhan resmi. Carilah nasihat apa yang harus dilakukan selanjutnya dari pelayanan-pelayanan yang terdaftar pada halaman akhir buku keOHMI.