Сакате да добиете повеќе информации?

Совети за хепатитис Ц

Australian Hepatitis Council	(02) 6232 4257
NSW 1800 803 990 (во внатрешноста)	(02) 9332 1599
Victoria 1800 703 003 (во внатрешноста)	(03) 9639 3200
Queensland 1800 648 491 (во внатрешноста)	(07) 3229 3737
South Australia 1800 021 133 (во внатрешноста)	(08) 8362 8443
Western Australia 1800 800 070 (во внатрешноста)	(08) 9328 8538
Northern Territory (Territory Health Service – Здравствени служби во Northern Territory)	1800 359 765
Tasmania	(03) 6234 1242
Australian Capital Territory 1800 803 990 (во внатрешноста на НЈВ)	(02) 6253 0888

Контактирајте го вашиот доктор или državna болница
(Клиника за заразни болести, Хепатолошка клиника)

MACEDONIAN

ХЕПАТИТИС C

информации за

ХЕПАТИТИС Ц

Овој прирачник оригинално го подготви и преведе **Multicultural Policy and Programs South Australia** (Единица за мултикултурна политика и програми, Јужна Австралија)

во соработка со
The Ethnic Communities Council of Queensland
(Советот на етничките заедници од Квинсленд)

Обновена во мај 2000

За кого е наменета оваа книшка

Овој прирачник е наменет за луѓе кои живеат со хепатитис Ц, за нивните семејства и старатели, како и за луѓе кои можеби се изложени на опасноста да се инфицираат со хепатитис Ц.

Што е хепатитис?

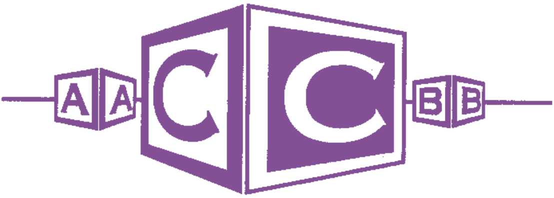
Зборот хепатитис означува воспаление на црниот дроб. Хепатитисот може да се добие од различни работи, како што се вируси, алкохол и хемикалии.

Што е "вирусен" хепатитис?

Вирусен хепатитис е заразна болест што го воспалува црниот дроб. Вирусниот хепатитис претставува голем проблем низ целиот свет. Оваа болест може да доведе до појава на цироза (или збрчкување) на црниот дроб, а во мал број на случаи таа може да доведе до рак, па дури и смрт.

Какви видови на вирусен хепатитис постојат?

Главните видови на вирусен хепатитис се хепатитис А, хепатитис Б и хепатитис Ц. Хепатитисот Ц порано беше познат како хепатитис од типот нон-А/нон—Б или како "хепатитис што се добива после примање на крв". Хепатитисот Б и хепатитисот Ц се единствените два вируси кои можат да предизвикаат збрчкување на џигерот (цироза). Покрај овие, постојат и други поретки видови на вирусен хепатитис.



Хепатитис А

Хепатитис А се пренесува кога изметот (фекалии од дебелото црево) доаѓа во допир со устата на некое друго лице. До ова може да дојде преку јадење на заразена храна или преку пиење, како и преку одредени сексуални активности. Симптомите обично се јавуваат 28-30 дена после инфекцијата и може да бидат во вид на стомачни болки, загуба на апетитот, гадење, слаба треска, замор, а во некои случаи, кожата и очите пожолтуваат (жолтица). Повеќето луѓе што се инфицирани со овој вирус, целосно оздравуваат и стекнуваат имунитет на повторна инфекција. Постои вакцина со која може да се спречи појавата на хепатитис А.

Хепатитис Б

Хепатитис Б се пренесува при директен контакт на крв со крв, при сексуален однос со заразено лице или при заедничка користење на прибор за вштрцување на дрога. Кај некого не се јавуваат симптоми. Симптомите се јавуваат при инфицирањето на околу 30-50% возрасни и помалку од 10% од децата. Овие симптоми може да бидат во вид на стомачни болки, гадење и повраќање, болки во зглобовите и пожолтена кожа и очи (жолтица). Повеќето луѓе целосно оздравуваат, меѓутоа, 5-10% од луѓето ќе продолжат да го носат вирусот и ќе можат да им го пренесат на други. Постои вакцина за хепатитис Б, која може да се добие во вид на три инекции што треба да се примат во период од шест месеци. Исто така, може да се добие и вакцина со која може да се имунизирате и против хепатитис А и против хепатитис Б.

Хепатитис Ц

Хепатитис Ц се пренесува при директен контакт на крв со крв. Во 1997, околу 190,000 Австралијци беа инфицирани од хепатитис Ц, додека од нив 134,000 имаа хроничен хепатитис Ц (инфекција што трае шест месеци или подолго), и се изложени на опасност да добијат цироза и/или рак на црниот дроб. Годишно, во Австралија, се јавуваат околу 11,000 нови случаи на инфекција. Околу 80% од овие случаи се јавуваат заради небезбедно ставање на инекции, вклучувајќи го и заедничкото користење на прибор за вштрцување дрога.

Кои се симптомите на хепатитис Ц?

Хепатитисот Ц влијае на луѓето на различни начини. Повеќето луѓе не чувствуваат **никакви симптоми**. Мал број на луѓе имаат акутни симптоми (8-12 недели откако ќе се инифицираат) во кои спаѓаат:

- Гадење
- Постојан замор
- Губење на апетит
- Непријатно чувство во пределот на џигерот
- Болки во зглобовите
- Жолтица (не е вообичаена)

Кај околу 75% од луѓето кои имаат хепатитис Ц се јавува хронична инфекција (која може да трае шест месеци или подолго). Хроничните или долготрајните симптоми може да се јават после 10-15 години. Најчести хронични симптоми се постојан замор, болки (посебно во пределот на црниот дроб) и гадење. Симптомите на хроничниот хепатитис Ц обично се благи, меѓутоа понекогаш може да бидат силно изразени.

Дали хепатитис Ц е опасен?

Да, може да биде.

Испитувањата покажуваат дека од 100 луѓе заразени со хепатитис Ц, 25 луѓе во целост ќе се излечат од вирусот во рок од 2 до 6 месеци откако се заразиле, но ќе продолжат да носат антитела (имунитетот на телото на вирусот) за извесно време. Луѓето кои успеваат да се излечат од вирусот обично се помлади кога се инфицираат и се инфицирале само еднаш.

Околу 75 од 100 луѓе заразени со хепатитис Ц, кои не можат да се излечат од вирусот, ќе имаат постојана или хронична инфекција, а постои и опасност да добијат цироза на црниот дроб.

Од 75те луѓе кај кои ќе се развие хроничен хепатитис Ц, околу 20тина може никогаш нема да доживеат некаква значајна болест или симптоми. Иако тие можат да им пренесат хепатитис Ц на други лица, тие самите нема да добијат некоја болест или заболување на црниот дроб.

После период во просек од 15 години, меѓу 40 и 60 луѓе со хроничен хепатитис Ц ќе почнат да чуствуваат некакви симптоми и ќе добијат долготрајно оштетување на црниот дроб во некаква форма.

После 20 до 40 години, кај 8 до 20 луѓе со хепатитис Ц ќе се јави цироза на црниот дроб. Кај 2 до 5 од овие луѓе, црниот дроб ќе престане да функционира или ќе добијат еден вид на рак на црниот дроб што е познат како 'хепатоцелуларен карцином'.

Овој прирачник е само општ водич. Секој оној што има хепатитис Ц може да го искусил тоа на поинаков начин од тоа што е прикажано тука. Запамтете дека можно е да се чувствувате добро, меѓутоа штетата на црниот дроб што ја предизвикува хепатитис Ц може се уште се зголемува. Ако пиете алкохол, шансите да ви се јави некое посериозно оштетување на црниот дроб се големи. Исто така, можете повеќе пати да се инфицирате со хепатитис Ц. Со тоа, црниот дроб ќе биде уште повеќе оптеретен.

Како се пренесува хепатитис Ц од едно лице на друго?

Хепатитисот Ц се пренесува кога во крвотокот на некој ќе влезе крв од лице кое има хепатитис Ц. До ова може да дојде наразлични начини.

1. Тетовирање и дупчење на телото и ушите (боцкање на кожата)

Тетовирањето и дупчењето на телото и на ушите постоеле низ историјата во различни облици во многу култури. Постои опасност да се заразите со хепатитис Ц од самото тетовирање и дупчење на телото и ушите, како и од приборот ако не е стерилизиран или хигиенски. Хепатитисот Ц исто така може да се пренесе преку други работи, како на пример, ако не се менува мастилото или маста после употреба, или ако шаблоните за тетовирање се ставаат со помош на сув деодорант со топче кој веќе бил употребен на други муштерии.

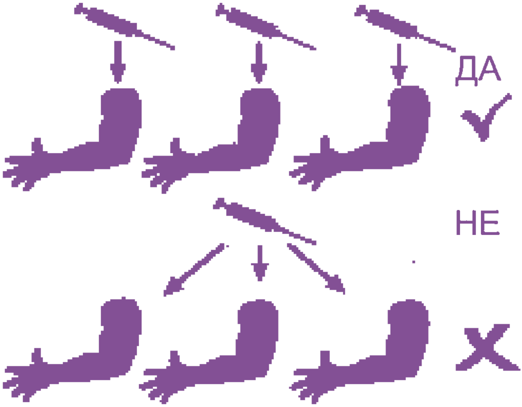
Приборот што се користи за боцкање на кожата мора да биде стерилизиран. Местото каде што се изведува тоа треба да биде чисто и хигиенско. Лицето што го изведува тетовирањето треба цело време додека трае процедурата на боцкање на кожата да користи чисти ракавици. Секогаш проверувајте дали тетовирачот е регистриран или дали има дозвола за работа според соодветните државни закони за доделување на работни дозволи, ако постојат такви закони. Секогаш прашувајте дали приборот што ќе го користи на вас е стерилизиран. Проверете дали мастилата што ќе се користат се мерат на нов, пластичен послужавник за еднократна употреба. Ако сакате да добиете повеќе информации за активности во врска со боцкање на кожата, телефонирајте во Одделот за здравство (Health Department).

2. Добивање трансфузија на крв, крвни продукти и органи на телото

Од 1990, сите трансфузии на крв, крвни продукти и органи во Австралија се тестираат за хепатитис Ц. Меѓутоа, во многу други земји, тестирањето не е возможно. Луѓето кои добиле трансфузија на крв во странство се изложени на поголем ризик од инфекција. Во Австралија, при дарување на крв, не можете да се инфицирате со хептитис Ц.

3. Вакцинирање со нестерилизирана опрема

Во минатото, многу луѓе се инфицираа преку нестерилизирани инекции кои се користеа во акциите за масовно вакцинирање. Во Австралија сите инекции што се користат за вакцинирање се стерилизирани; меѓутоа, во некои земји опремата не се стерилизира. Хепатитисот Ц може лесно да се пренесе од едно лице на друго при масовно вакцинирање со нестерилизирана опрема.



4. Контакт со крв

Контактот со крвта на друго лице го зголемува ризикот да добиете хепатитис Ц. Кога ракувате со крвта на некое друго лице, секогаш користете ракавици. Ако со крв ги накапите алиштата, стегачот или некои други работи што се перат, ставете ги веднаш во машината да се исперат со доволно прашок за перење.

5. Заедничка употреба на прибор за вшприцување на дрога

Хепатитис Ц може да се пренесе:

- Преку крвта во шприцот што веќе го користел некој друг;
- Преку крвта што останала во водата, лажицата или филтерот од користена игла или шприц;
- Од крв што останала на стегачот што се допира до местото каде што сте ја ставиле инекцијата;
- Од крв што останала на прстот на некој друг (кога притиска на местото каде што ја ставил инекцијата) што ќе ја допре вашата кожа кога лицето ви помага да ставите инекција;
- Од крв од друго лице што останала на филтерот кој се скинал откако тоа лице ја ставило инекцијата;
- Од крв на користените памукчиња; и
- Од крв што ќе дојде на вашите раце откако ќе допрете предмет или подлога што ја допрел некој друг со крв на прстите.

Ако си вшприцувате дрога, тогаш најбезбедно е да користите стерилизирана игла и шприц, стерилизирана вода, стерилизирани памукчиња (едно памукче да ја избришете лажицата, а другото за да избришете раката), чист филтер, чист стегач. Исто така, рацете треба да ви се чисти (измијте ги пред и после вшприцувањето) и местото каде што ќе го ставите шприцот треба да биде чисто. Нови игли и шприцеви можат да се добијат преку програмите за игли и шприцеви и во некои аптеки. НЕ КОРИСТЕТЕ ПРИБОР ЗАЕДНО со други луѓе. Во Австралија не е против закон да се поседуваат игли и шприцеви.

Програмите за игли и шприцеви (Needles and Syringe Programs) нудат различни видови на прибор што се користи при вштрицување дрога, како што се игли и шприцеви, стерилизирани памукчиња и вода. Програмите за игли и шприцеви исто така можат да ве упатат на програми за лекување на зависност на дрога. Исто така можат да ве упатат да добиете здравствена нега, правни и социјални услуги и да посетувате курсеви за сексуално здравје.

6. Повреди од убод со игла

Ако случајно се боцнете со игла и шприц што ги користело некое заразено лице, можете да добиете хепатитис Ц.

Секогаш безбедно отстранувајте ги иглите и шприцевите во затворен, пластичен контејнер кој децата не можат да го отворат и што не може да се дупни. Овие контејнери можат да се добијат преку програмите за игли и шприцеви и во некои аптеки.

Дали хепатитис Ц може да се пренесе од едно лице на друго со бакнување?

Не. Хепатитис Ц се пренесува само преку директен контакт со крв. Хепатитис Ц не може да се пренесе преку бакнување, гушкање, ако користите ист прибор за јадење и пиење, ист туш и клозет.

Дали хепатитис Ц може да се пренесе ако се користат заеднички жилети и четки за заби?

Хепатитис Ц може да се пренесе при заедничка употреба на прибор за лична хигиена како што се жилетите, четките за заби, турпички за нокти, или ножички за нокти. Овие работи за лична употреба можат да ја боцнат кожата и да се загадат со крв, која потоа може да се пренесе во крвотокот на некое друго лице преку ранички, пресечени места, драсканици или гребнатинки.

Дали хепатитис Ц може да се пренесе со сексуални односи?

Хепатитис Ц обично не се пренесува со сексуални односи. Ризик постои ако едниот партнер има хепатитис Ц и ако за време на сексуалниот однос се јави присуство на неговата/нејзината крв. Секогаш кога е присутна крв треба да се користи презерватив (condom) или четвртаст, тенок, пластичен заштитиник (dental dam).

Дали хепатитис Ц може да се пренесе преку контактни спортски активности?

Веројатноста за тоа е најмала, посебно ако во спортовите се применуваат соодветните "правила за крв" ("blood rules"). Досега не се документирани случаи за пренесување на хепатитис Ц на овој начин. Не постои причина да се избегнува учествувањето во контактните спортови.

Дали хепатитис Ц се пренесува од мајката на бебето за време на бременоста?

Хепатитисот Ц не може лесно да се пренесе од мајката на бебето. Меѓутоа, постои поголема веројатност да дојде до тоа ако мајката го има HIV вирусот заедно со хепатитис Ц, или ако се зарази со хепатитис Ц за време на бременоста. Ако за време на бременоста или при раѓањето на бебебто, во крвотокот на мајката е присутен хепатитисот Ц, тогаш постои опасност и бебето да добие хепатитис Ц. До пренос на хепатитис Ц не може да дојде преку мајчинотo млеко, меѓутоа на жените што имаат хепатитис Ц им се препорачува да не дојат ако брадавиците им се распукани или ако крварат.

Дали можам повеќе пати да се заразам со хепатитис Ц?

Луѓето што ќе се излечат од хепатитис Ц, може повторно да се заразат. Исто така возможно е да се јави мешана инфекција со повеќе од еден генотипови на вирусот на хепатитис Ц . Мешаната инфекција може да биде поврзана со брзиот развој на некоја болест на црниот дроб.

Што вклучува тестот за откривање на антитела од хепатитис Ц?

При тестот за откривање на антитела од хепатитис Ц (Hepatitis C antibody test) се зема мала количина на крв од вената на раката. После тоа, крвта се испраќа во лабораторија за да се провери. Тестот ги открива антителата од вирусот на хепатитис Ц. На организмот може да му требаат две недели до шест месеци за да создаде доволно антитела за да може со тестот да се утврди дали лицето има хепатитис Ц. Ако размислувате да го направите тестот, разговарајте со вашиот доктор.

Што вклучува тестот за проверка на функцијата на цниот дроб?

Тестот за проверка на функцијата на црниот дроб (Liver function test – LFT) е тест за проверка на крвта што се користи за да покаже дали црниот дроб ви е оштетен. Луѓето што имаат хепатитис Ц обично го прават овој тест секои 6-12 месеци. Посетете го докторот и тој ќе ви каже дали има потреба да го правите тестот.

Дали може да се лекува хепатитис Ц?

Постојат два лекови што се одобрени за лечење на заболени со хепатитис Ц: интерферон (interferon) и рибавирин (ribavirin). Меѓутоа секој не може да ги добие овие лекови. Постојат одредени критериуми за луѓето со хепатитис Ц според кои тие треба да се квалификуваат за да се лечат со овие лекови, а исто така може да се јават и несакани последици. Ова лекување може да се добие само преку одредена специјализирана служба.

Некои луѓе се лечат со природни лекови и алтернативна медицина, како што се акупунктурата и лековити тревки. За повеќе информации, разговарајте со квалификуван и акредитиран доктор за алтернативна медицина.

Без разлика што ќе изберете, важно е да дознаете колку што можете повеќе за различните видови на лечење. Одржувањето контакт со докторот и со Советот за хепатитис Ц (Hepatitis C Council) во вашата држава или територија, ќе ви помогне да бидете во тек со најновите откритија во лекувањето на хепатитис Ц.

Можете да направите неколку работи за да го подобрите вашето здравје и вашата способност да се справите со хепатитис Ц. Овие работи се добри да се прават и ако имате хепатитис Ц , и ако можеби сте изложени на ризик од инфекција:

Хранете се здраво
Намалете го алкохолот
Намалете со пушењето
Одмарајте се доволно
Намалете го/контролирајте го стресот
Редовно вежбајте
(мали до умерени вежби како што се јога, пешачење и пливање)
Ако вшприцувате дрога, размислете за други начини на кои можете тоа да го правите, како на пример, со пушење, преку нос или преку уста.

Алкохолот уште повеќе го оштетува црниот дроб и го зголемува ризикот да се добие цироза. Ако не можете сосема да престанете со пиењето алкохол, можете да ја намалите количината на алкохолот што го пиете ако:

Пијте пијалоци со мала количина на алкохол
Избегнувате да се пијанчите или да пиете хронично
Неизменично пиете и безалкохолни пијалоци

За пушењето се покажало дека го оштетува здравјето на луѓето и го зголемува ризикот од срцеви заболувања. Ако намалите со пушењето или ако се откажете, општо ќе го подобрите вашето здравје и тоа ќе ви помогне подобро да се справите ако имате хепатитис Ц.

За да бидете здрави, неопходно за вас е да го намалите оштетувањето на црниот дроб.

На кого треба да му кажам дека имам хепатитис Ц?

Пред да му кажете на некого дека имате хепатитис Ц, размислете на кого сакате да му кажете и зошто. Добра идеја е да зборувате за хепатитис Ц само тогаш кога ќе бидете подготвени. Законски, со исклучок на банката за крв, не сте обврзани да му кажете на никој дека имате хепатитис Ц, освен ако сте здравствен работник и изведувате постапки при што "постојано ги изложувате другите на опасност" ("exposure prone") (видете во делот подолу **Како да му кажете на работодавецот (Telling Employer)**).

Здравствените работници се законски обврзани да го известат Одделот за здравство (Health Department) за сите позитивни тестови за откривање на антитела од хепатитис Ц. заради доверливост, овие податоци се кодираат. Одделот за здравство треба да ги знае овие информации за да разбере:

- колку луѓе се заразуваат со хепатитис Ц;
- каде се јавуваат инфекциите; и
- каде да се насочуваат здравствените средства за да се спречи појава на нови инфекции и да се негуваат луѓето кои се веќе заразени со хепатитис Ц.

Како да му кажете на семејството

Само вие можете да донесете одлука дали да му кажете на семејството. Можеби ќе се изненадите од поддршката што ќе ја добиете од семејството кога ќе дознаат дека имате хепатитис Ц. Не ги потценувајте. Внимателно размислете за тоа како, кога, каде и зошто сакате да им кажете дека имате хепатитис Ц. Вашиот доктор, Советите за хепатитис Ц, како и советниците можат да ви помогнат да одлучите на кого да му кажете и како да се справите со нивните прашања и реакции.

Како да им кажете на здравствените работници

Кога ќе одите кај здравствен работник (вашиот доктор, доктор специјалист, медицинска сестра или забар), може да ве прашаат да им дадете информации за вашето лично здравје, вклучувајќи и прашања дали сте имале хепатитис Ц или некоја болест на црниот дроб.

На здравствените работници не мора да им кажете дали имате хепатитис Ц. Меѓутоа, ако сте во состојба отворено да разговарате за вашите здравствени потреби, ќе можете да добиете лекување што ќе биде засновано врз добри информации за вашето здравје. Ако сте загрижени за тоа како здравстевните работници ќе ги користат информациите што ќе им ги дадете, разговарајте за тоа со нив.

Против закон е здравствените работници да му кажат на било кого за вашиот здравствен статус без ваша дозвола, со исклучок на извештајот кој во почетокот ќе го испратат до Одделот за здравство за позитивните резултати од тестот за откривање на антитела од хепатитис Ц.

Исто така, противзаконски е преведувачот што го користите за здравствени услуги да му каже на некого за вашата здравствена состојба без да му дадете одобрение.

Возможно е дека лично ќе го познавате прведувачот. Ако не се чувствувате пријатно во присуство на преведувач што преведува за вас, кога ќе дискутирате за вашата здравствена состојба имате право да барате да ви организираат преведувач преку телефон од друга држава. Разговарајте со вашиот здравствен работник ако сакате ваква услуга.

Што да правам ако сум изложен на дискриминација затоа што имам хепатитис Ц?

Ако им кажете на луѓето дека имате хепатитис Ц, можете да се изложите на различни видови на дискриминација. Дискриминација значи дека луѓето се однесуваат кон вас различно откако ќе дознаат дека имате хепатитис Ц. Најголемата дискриминација доаѓа од луѓе кои знаат малку за хепатитис Ц и кои прават погрешни претпоставки. Тешко е да се каже како ќе реагираат луѓето. За почеток, ќе биде добро да научите колку што можете повеќе за хепатитис Ц, за да можете тоа да им го пренесете на другите.

Против закон е било кој да ве дискриминира затоа што имате хепатитис Ц, со можен исклучок на осигурителните компании и компаниите за пензиско осигурување.

Никој не може да ви го одбие правото да се школувате, да ви даде стан или да ве отпушти од работа затоа што имате хепатитис Ц. Од некои вид дискриминација заштитени сте со Сојузниот закон за дискриминација на онеспособени лица од 1992 (Commonwealth Disability Discrimination Act 1992). Покрај тоа, повеќето држави имаат сопствени закони против дискриминација. Со законот за дискриминација на онеспособени лица од 1992, исто така ви се гарантира правото на лекување.

Ако чувствувате дека против вас постои дискриминација, веднаш запишете што било речено и што се случило. Тоа ќе ви помогне да поднесете формална жалба. Побарајте совет што да правите понатаму од службите што се наведени на позадината од овој прирачник.