

## Οι Εμπειρίες των Ασθενών

### **Διάγνωση**

- Όταν παρουσιάζονται τα συμπτώματα, τις περισσότερες φορές αφού το ήπαρ έχει ήδη υποστεί βλάβη, μπορεί να παρερμηνευθούν και να αποδοθούν σε μία άλλη πάθηση. Συμπτώματα από ένα σύνδρομο γρίπης (πυρετός, μυαλγία), κόπωση, έμετος και στομαχόπονος υποδεικνύουν οξεία ηπατίτιδα C, ενώ η κόπωση αποτελούν τα κύρια συμπτώματα της χρόνιας ηπατίτιδας C και αυτό έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής.<sup>1</sup>
- Η διάγνωση της ηπατίτιδας C γίνεται μέσω δύο τυπικών αιματολογικών εξετάσεων. Η πρώτη ελέγχει για αντισώματα του ιού ηπατίτιδας C (πρωτεΐνες που παράγονται από το ανοσοποιητικό σύστημα ως αντίδραση στην ιογενή λοίμωξη) στο αίμα. Η δεύτερη αιματολογική εξέταση, ένα τεστ RNA, ελέγχει αν υπάρχει ή όχι ενεργή λοίμωξη ηπατίτιδας C.<sup>1,2</sup>

### Συχνές ερωτήσεις

- Πώς θα επηρεάσει η ηπατίτιδα C το ήπαρ μου;
  - Το πώς θα επηρεάσει η ηπατίτιδα C το ήπαρ σας θα εξαρτηθεί από τον χρόνο διεξαγωγής της διάγνωσης και από το αν η λοίμωξη είναι οξεία ή χρόνια. Η μακροπρόθεσμη επίδραση της ηπατίτιδας C στο ήπαρ σας μπορεί να ποικίλει από μικρές αλλαγές στα ηπατικά κύτταρα έως εκτεταμένη ίνωση και κίρρωση (ουλοποίηση) με πιθανή εξέλιξη σε καρκίνο του ήπατος.<sup>2,3</sup>
- Υπάρχει περίπτωση να πεθάνω από ηπατίτιδα C;
  - Αν η ηπατίτιδα C παραμείνει χωρίς θεραπεία, αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρές και πιθανώς απειλητικές για τη ζωή παθήσεις του ήπατος σε βάθος χρόνου. Θα μπορούσατε να παρουσιάσετε ηπατική ανεπάρκεια, κίρρωση, μη μη αναστρέψιμη ηπατική νόσο, καρκίνο ή άλλα θανατηφόρες ηπατικές επιπλοκές.<sup>3</sup>
- Επηρεάζει η ηπατίτιδα C άλλα μέρη του σώματός μου;
  - Κλινικές δοκιμές έχουν καταδείξει ότι η λοίμωξη ηπατίτιδας C μπορεί να επηρεάσει τη λεκτική μάθηση και τη διεργασία σκέψης ενός ατόμου καθώς και τη νοητική του ευελιξία, τόσο σε ασθενείς που χρησιμοποιούν ναρκωτικά όσο και σε εκείνους που ποτέ δεν έκαναν χρήση αυτών των ουσιών. Ο ιός της ηπατίτιδας C θα μπορούσε, επίσης, να επηρεάσει πολλά άλλα όργανα και να ευνοήσει την εμφάνιση εξωηπατικών νοσημάτων όπως π.χ. λέμφωμα, δερματικές και νεφρικές διαταραχές.<sup>2,4</sup>
- Υπάρχει ίαση για την ηπατίτιδα C;
  - Ο κύριος στόχος στην θεραπεία ηπατίτιδας C είναι η θεραπεία της λοίμωξης. Αυτό σημαίνει επίτευξη παρατεταμένης ιολογικής ανταπόκρισης (SVR), που ορίζεται ως απουσία ανιχνεύσιμου ιού ηπατίτιδας C για 12 εβδομάδες (SVR12) ή για 24 εβδομάδες (SVR24) μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Όταν επιτευχθεί SVR, κατά 99% έχει επιτευχθεί ίαση της λοίμωξης ηπατίτιδας C.<sup>2</sup>

- Η θεραπεία της ηπατίτιδας C μπορεί διαρκέσει αρκετούς μήνες με συνδυασμό φαρμάκων που διακόπτουν τον πολλαπλασιασμό του ιού μέσα στον οργανισμό. Τα νεότερα φάρμακα για την ηπατίτιδα C έχουν αποδειχθεί πιο αποτελεσματικά από τα παλαιότερα. Έως το 90% των ατόμων με ηπατίτιδα C μπορούν να θεραπευτούν με τις νέες αγωγές.<sup>1</sup>
- Χρειάζεται να λέω ότι έχω ηπατίτιδα C;
  - Είναι δική σας επιλογή να αποφασίσετε σε ποιούς θα πείτε ότι έχετε ηπατίτιδα C. Οι θεράποντες ιατροί που έχουν αναλάβει τις εξετάσεις και τη θεραπεία σας θα γνωρίζουν την κατάστασή σας και δεσμεύονται από τον νόμο του ιατρικού απορρήτου ότι δεν θα την αποκαλύψουν σε κανέναν εκτός από άλλους ιατρικούς κύκλους που εμπλέκονται και αυτοί στη περίπτωσή σας.<sup>5</sup>
  - Δεν είστε υποχρεωμένοι να ενημερώσετε τον εργοδότη σας για την κατάσταση της ηπατίτιδας C, εκτός αν ανήκετε στον ιατρικό κύκλο. Ωστόσο, μπορεί να επιλέξετε να ενημερώσετε τον προϊστάμενό σας, αν αισθάνεστε ότι η πάθησή σας θα επηρεάσει την απόδοση ή την προσέλευση στην εργασία σας και τότε προβλέπονται ειδικά δικαιώματα για εσάς. Μπορεί να χρειαστεί να αποκαλύψετε την πάθησή σας στον ασφαλιστή σας εάν έχετε κάποια ασφάλεια.<sup>5</sup>

Άλλα άτομα που ενδεχομένως θέλετε να ενημερώσετε είναι εκείνα που μπορούν να μοιραστούν το βάρος με σας και να σας στηρίξουν – ίσως ένας στενός φίλος ή συγγενής.<sup>5</sup>
- Είμαι έγκυος. Θα μεταδοθεί στο μωρό μου η ηπατίτιδα C;
  - Υπάρχει 1 στις 20 πιθανότητες να μεταδοθεί η ηπατίτιδα C στο αγέννητο μωρό και ο κίνδυνος είναι υψηλότερος αν υπάρχει ταυτόχρονα λοίμωξη HIV χωρίς λήψη θεραπείας. Μέχρι τώρα δεν υπάρχει τρόπος πρόληψης της μετάδοσης της ηπατίτιδας C στο μωρό.<sup>6</sup>
  - Δεν είναι ασφαλές να χρησιμοποιηθεί η τυπική θεραπεία για την ηπατίτιδα C, επειδή τα φάρμακα μπορεί να έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις στο μωρό σας.<sup>1</sup>
  - Δεν είναι βέβαιο αν μπορείτε να μεταδώσετε την ηπατίτιδα C στο μωρό μέσω θηλασμού. Αν έχετε μολυνθεί, ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας σχετικά με τον θηλασμό.<sup>6</sup>
- Μπορεί η ηπατίτιδα C να επηρεάσει τη γονιμότητά μου; Μπορώ να προγραμματίσω δημιουργία οικογένειας;
  - Δεν υπάρχουν στοιχεία για την τεκμηρίωση της γυναικείας γονιμότητας κατά τη λοίμωξη ηπατίτιδας C, ωστόσο, ο αριθμός σπερματοζωαρίων στους άνδρες μπορεί να είναι ελαφρώς χαμηλότερος από τον φυσιολογικό, αν υπάρχει λοίμωξη με τον ιό ηπατίτιδας C.<sup>7</sup>
  - Για περισσότερες συμβουλές σχετικά με τις διαθέσιμες επιλογές, απευθυνθείτε στον γιατρό σας. Αν μείνετε έγκυος ενώ έχετε ηπατίτιδα C, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με την ασφαλή διαχείριση της εγκυμοσύνης σας.<sup>1</sup>

### **Έναρξη Θεραπείας**

- Αν ένα άτομο έχει ενεργή λοίμωξη με τον ιό ηπατίτιδας C, θα παραπεμφθεί σε έναν ειδικό για περαιτέρω εξετάσεις.<sup>1,2</sup>

- Αυτές οι εξετάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:
  - Αιματολογικές εξετάσεις – αυτές μετρούν ορισμένα ένζυμα όπως οι τρανσαμινάσες αλανίνης (ALT) και πρωτεΐνες όπως η χολερυθρίνη ή η λευκωματίνη στην κυκλοφορία του αίματος, οι οποίες υποδεικνύουν αν το ήπαρ παρουσιάζει φλεγμονή ή βλάβη.
  - Υπερηχογραφήματα – χρησιμοποιούνται ηχητικά κύματα για τον έλεγχο της υφής και του μεγέθους του ήπατος. Μία εξειδικευμένη εξέταση για τη μέτρηση της ακαμψίας του ήπατος είναι η ελαστογραφία (π.χ. Fibroscan), στην οποία αύξηση της ακαμψίας θα υποδήλωνε ουλοποίηση του ήπατος.
  - Βιοψία ήπατος – διεξάγεται για τον προσδιορισμό του βαθμού φλεγμονής και ίνωσης του ήπατος, δηλαδή της ουλοποίησης, αν και δεν αποτελεί απαραίτητα διαδικασία ρουτίνας για τις λοιμώξεις ηπατίτιδας C και έχει αντικατασταθεί από λιγότερο επεμβατικές μεθόδους όπως είναι η ελαστογραφία.
- Αυτές οι εξετάσεις θα προσδιορίσουν την αγωγή που θα αποδώσει καλύτερα κατά τη θεραπεία της λοίμωξης.
- Στη συνέχεια, ο γιατρός σας θα συζητήσει μαζί σας για τις αγωγές που ενδείκνυνται για εσάς ανάλογα με τις ανάγκες σας.

#### Συχνές ερωτήσεις

- Τι αγωγή θα λάβω:
  - Η αγωγή που θα λάβετε θα εξαρτηθεί από το αν η λοίμωξη ηπατίτιδας C που έχετε είναι οξεία ή χρόνια, από τον υπότυπο ή το στέλεχος του ιού και από τον βαθμό της ηπατικής νόσου. Αν η λοίμωξή σας διαγνωστεί σε αρχικό στάδιο, στην περίπτωση οξείας λοίμωξης μπορεί να μην ξεκινήσετε αμέσως την αγωγή. Αρχικά, θα δοθεί η ευκαιρία στον οργανισμό σας να καταπολεμήσει τον ιό και θα υποβάλλεστε σε αιματολογικές εξετάσεις για μερικούς μήνες αργότερα, για να επιβεβαιωθεί ή όχι η παρουσία του ιού. Αν δεν έχει εξαλειφθεί η λοίμωξη, τότε ο γιατρός σας θα συνταγογραφήσει αγωγή για την αντιμετώπιση της χρόνιας λοίμωξης.<sup>1</sup>
  - Αν διαγνωστείτε με ηπατίτιδα C, ο ηπατολόγος μπορεί να σας δώσει πληροφορίες σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη των διαφόρων αγωγών. Καθώς οι αγωγές διαρκούν έως και 24 εβδομάδες και αυτές που βασίζονται στην ιντερφερόνη διαρκούν έως και 48 εβδομάδες και δημιουργούν παρενέργειες, είναι σημαντικό να επιλέξετε τον σωστό συνδυασμό φαρμάκων για την περίπτωσή σας. Τα νεότερα φάρμακα παρουσιάζουν ευνοϊκότερο προφίλ ανεκτικότητας από τις αγωγές με βάση την ιντερφερόνη.<sup>1,2</sup>
  - Επίσης, ορισμένες αγωγές δεν συνιστώνται για κάποιους ασθενείς, συνεπώς ο γιατρός σας θα χρειαστεί να ελέγξει το ιατρικό σας ιστορικό, προκειμένου να καταλήξει στο πιο αποτελεσματικό θεραπευτικό σχήμα.<sup>2</sup>
  - Στη διάρκεια της θεραπείας σας θα υποβληθείτε σε αιματολογικές εξετάσεις, για να διαπιστωθεί ότι λειτουργεί η φαρμακευτική σας αγωγή. Αν η αγωγή δεν λειτουργεί, ο γιατρός σας θα σας την αλλάξει.<sup>1</sup>
  - Ο γιατρός σας θα σας προτείνει να εφαρμόσετε και ορισμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, για να μειωθεί ο κίνδυνος εξάπλωσης της λοίμωξης.<sup>1</sup>
- Γιατί είναι σημαντικό να λάβω έγκαιρα τη θεραπεία;
  - Ο στόχος της θεραπείας είναι η θεραπεία της λοίμωξης ηπατίτιδας C, για την αποφυγή επιπλοκών στο ήπαρ όπως είναι η κίρρωση και ο καρκίνος.<sup>2</sup>

- Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί έγκαιρα η ηπατίτιδα C, προκειμένου να περιοριστεί η εξέλιξη ηπατικής νόσου και να προληφθεί η εξάπλωση της λοίμωξης σε άλλα άτομα.<sup>1</sup>
- Ποιες είναι οι παρενέργειες και πώς μπορώ να τις χειριστώ;
  - Οι παρενέργειες ποικίλουν ανάλογα με το θεραπευτικό σχήμα που επιλέγεται. Τα νεότερα φάρμακα παρουσιάζουν ευνοϊκότερο προφίλ ανεκτικότητας από τις αγωγές με βάση την ιντερφερόνη. Ωστόσο, έχουν αναφερθεί παρενέργειες από τα νεότερα φάρμακα και τις συνδυαστικές αγωγές με αυτά που περιλαμβάνουν κόπωση, κεφαλαλγία, ναυτία, εξάνθημα και αϋπνία.<sup>2</sup>
  - Όσον αφορά τις αγωγές που βασίζονται στην ιντερφερόνη, οι αναφερόμενες παρενέργειες είναι συχνότερες από αυτές για τα νεότερα φάρμακα και περιλαμβάνουν κεφαλαλγία, κόπωση, πυρετό, αναιμία, δυσκοιλιότητα, διάρροια και απώλεια όρεξης.<sup>1,2</sup>
  - Αυτές οι αγωγές μπορούν επίσης να αλληλεπιδράσουν με άλλα φάρμακα που παίρνετε και να προκαλέσουν παρενέργειες. Ενημερώστε τον γιατρό σας για τα άλλα φάρμακα που παίρνετε προτού αρχίσετε την αγωγή σας.<sup>1</sup>
  - Συνήθως, οι παρενέργειες μειώνονται με την πάροδο του χρόνου, επειδή ο οργανισμός σας συνηθίζει την φαρμακευτική αγωγή. Ωστόσο, αν επιμένουν και αν σας επηρεάζουν σημαντικά, ενημερώστε τον γιατρό σας.<sup>1</sup>
  - Πρέπει να συνεχίσετε να παίρνετε το φάρμακό σας σύμφωνα με τις οδηγίες και να μην διακόψετε την αγωγή σας χωρίς να ρωτήσετε τον γιατρό σας. Αν παραλείπετε δόσεις, αυτό θα μειώσει την αποτελεσματικότητα της αγωγής σας και θα επηρεάσει τις πιθανότητες ίασης της λοίμωξης.<sup>1</sup>
- Σε πόσον καιρό θα λάβω την κατάλληλη θεραπεία;
  - Το πότε θα λάβετε την αγωγή εξαρτάται από τη βαρύτητα της λοίμωξης και την πολιτική υγειονομικής περίθαλψης της χώρας σας. Οι ασθενείς που έχουν σοβαρή ίνωση ή κίρρωση έχουν προτεραιότητα. Επιπλέον, οι ασθενείς με HIV ή ταυτόχρονη λοίμωξη HIV/HBV λαμβάνουν θεραπεία το συντομότερο δυνατό καθώς και εκείνοι που έχουν ηπατικά μοσχεύματα και εξουθενωτική κόπωση όπως και εκείνοι που παρουσιάζουν κίνδυνο μετάδοσης του ιού ηπατίτιδας C.<sup>1</sup>
  - Οι ασθενείς που δεν έχουν προσβληθεί από ηπατική νόσο ή είναι ήπιας μορφής μπορούν να μεταθέσουν την αγωγή τους για λίγους μήνες.<sup>1</sup>

#### **Στη διάρκεια της θεραπείας**

- Στη διάρκεια της θεραπείας, θα πραγματοποιούνται αιματολογικές εξετάσεις για τον προσδιορισμό του ιικού φορτίου (αν εξακολουθεί να υπάρχει ενεργή λοίμωξη) και για την παρακολούθηση των δευτερευουσών επιδράσεων.<sup>1</sup>
- Αυτές θα υποδείξουν αν και πόσο καλά αποδίδει η θεραπεία.<sup>1</sup>

- Οι τρέχουσες αγωγές κυμαίνονται από 8 έως 24 εβδομάδες και αυτές που βασίζονται στην ιντερφερόνη φτάνουν τις 48 εβδομάδες ανάλογα με τον τύπο της ηπατίτιδας C, τον βαθμό βλάβης του ήπατος (αν υπάρχει κίρρωση ή όχι) και την κατάσταση πριν από την αγωγή.<sup>1,2</sup>

### Συχνές ερωτήσεις

- Πόσο διάστημα διαρκεί η θεραπεία;
  - Ο στόχος της θεραπείας της ηπατίτιδας C είναι η θεραπεία της λοίμωξης μέσω παρατεταμένης ιολογικής ανταπόκρισης. Για να επιτευχθεί αυτό, θα χρειαστεί να λαμβάνετε την αγωγή σας για 8 έως 24 εβδομάδες ή για 48 εβδομάδες, αν λαμβάνετε αγωγή με βάση την ιντερφερόνη. Η διάρκεια της θεραπείας θα εξαρτηθεί από τον τύπο φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνετε, τον τύπο του ιού ηπατίτιδας C που έχετε, το στάδιο της ηπατικής νόσου και την ανταπόκριση του οργανισμού σας στη θεραπεία. Ο γιατρός σας θα σας ενημερώνει για την πρόοδό σας ενόσω λαμβάνετε την αγωγή.<sup>1,2</sup>
- Τι θα συμβεί αν ξεχάσω να πάρω τα χάπια μου;
  - Ιδανικά, πρέπει να τηρείτε το θεραπευτικό σχήμα και να αποφεύγετε να παραλείπετε τις δόσεις σας, καθώς αυτό θα μειώσει τις πιθανότητες ίασης της λοίμωξης ηπατίτιδας C.<sup>8</sup>
  - Εδώ παραθέτουμε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να τηρείτε το θεραπευτικό σας σχήμα:<sup>8</sup>
    - Χρησιμοποιείτε ένα κουτί χαπιών 7 θέσεων για να οργανώνετε τα χάπια σας για την εβδομάδα.
    - Ορίστε ειδοποιήσεις (π.χ. ειδοποιήσεις δόνησης στο κινητό σας τηλέφωνο ή στο ρολόι σας) που θα σας υπενθυμίζουν να παίρνετε το φάρμακό σας.
    - Διατηρείτε τακτικό καθημερινό πρόγραμμα.
    - Προνοήστε για τυχόν μη αναμενόμενες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν όπως π.χ. κάποιο ταξίδι ή καθυστέρηση σε συνάντηση.
  - Η αγωγή που παίρνετε παρέχει πληροφορίες για το τι να κάνετε αν παραλείψετε μία δόση.<sup>8</sup>
  - Αν παραλείψετε μία δόση, μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτές τις πληροφορίες ή να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας.<sup>8</sup>
- Μπορεί η θεραπεία να αντιστρέψει την ουλοποίηση και να αναγεννηθεί το ήπαρ μου;
  - Η ουλοποίηση προκαλείται από συνεχείς βλάβες στο ήπαρ που οφείλονται σε διάφορες αιτίες. Εμφανίζονται ακανόνιστα εξογκώματα (οζίδια) πάνω στο ήπαρ και σκληραίνει ο ιστός. Αυτή η ουλοποίηση και τα οζίδια οδηγούν στην ίνωση και στην κίρρωση.<sup>9</sup>
  - Η θεραπεία έχει στόχο να σταματήσει την επιδείνωση της κίρρωσης, να αντιστρέψει ορισμένες βλάβες και να αντιμετωπίσει τυχόν επιπλοκές που προκαλούν αναπηρία ή είναι απειλητικές για τη ζωή. Ωστόσο, η αντιστροφή της ουλοποίησης εξαρτάται από την αιτία και το στάδιο της κίρρωσης. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής όπως είναι η διακοπή κατανάλωσης αλκοόλ και ο έλεγχος του σωματικού βάρους μπορούν να συμβάλουν στην καθυστέρηση της εξέλιξης.<sup>9</sup>

- Το ήπαρ μπορεί να αναγεννηθεί μετά από απώλεια ιστού ή χειρουργική επέμβαση, ωστόσο, η ικανότητά του αυτή μειώνεται αν έχει υποστεί βλάβη ως αποτέλεσμα κίρρωσης.<sup>10</sup>
  - Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι είναι δυνατόν να θεραπευθεί η ουλοποίηση, ακόμα και η κίρρωση όταν η ηπατική ασθένεια που τις προκαλεί θεραπευθεί με επιτυχία.<sup>9</sup>
- Μπορώ να πάω διακοπές ενώ λαμβάνω την αγωγή;
    - Μπορείτε να ταξιδέψετε ενώ λαμβάνετε την αγωγή, εφόσον μπορείτε να μεταφέρετε και να αποθηκεύσετε τα φάρμακά σας με ασφάλεια. Αν πρόκειται να ταξιδέψετε στο εξωτερικό, ενημερώστε εκ των προτέρων τον γιατρό σας για να ελέγξει αν θα χρειαστείτε εμβόλια ή αν πρέπει να πάρετε ειδικές προφυλάξεις. Μπορεί να θελήσετε να σκεφτείτε το ενδεχόμενο να πάρετε μαζί σας τις ιατρικές σας εξετάσεις σε περίπτωση που χρειαστείτε ιατρική φροντίδα ενώ είστε στο εξωτερικό.<sup>1</sup>
    - Ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της ηπατίτιδας C είναι φωτοευαίσθητα. Ζητήστε οδηγίες από τον γιατρό σας πριν από το ταξίδι σας.<sup>11</sup>
  - Θα μεταδώσω τη λοίμωξη ηπατίτιδας C στα αγαπημένα μου πρόσωπα αν τα αγκαλιάσω ή τα ακουμπήσω;
    - Η ηπατίτιδα C μεταδίδεται μέσω έκθεσης στο αίμα ενός προσβεβλημένου ατόμου δηλαδή. επαφή αίματος με αίμα. Δεν είναι μεταδοτική και δεν μπορείτε να κολλήσετε ή να μεταδώσετε την ηπατίτιδα C με την καθημερινή επαφή όπως:<sup>8</sup>
      - Φιλί
      - Αγκάλισμα
      - Κράτημα χεριών
      - Τυχαία ανθρώπινη επαφή
      - Φτέρνισμα
      - Βήχας
      - Κοινή χρήση μαγειρικών σκευών στο φαγητό
      - Κατανάλωση από το ίδιο φαγητό ή ποτό
    - Επειδή η ηπατίτιδα C μπορεί να μεταδοθεί με επαφή αίματος με αίμα, δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε από κοινού οδοντόβουρτσες, ξυραφάκια ή σύριγγες με άλλους αν έχετε ηπατίτιδα C.<sup>1</sup>
    - Υπάρχει χαμηλός κίνδυνος μετάδοσης της ηπατίτιδας C μέσω σεξουαλικής επαφής, ωστόσο ο κίνδυνος αυξάνεται αν υπάρχει αίμα.<sup>1</sup>
    - Συνιστάται η χρήση προστασίας φραγμού (προφυλακτικά) στη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής αν πρόκειται για νέο σύντροφο ή αν κάνετε πρωκτικό σεξ. Στις σταθερές μονογαμικές σχέσεις δεν συνιστάται η χρήση προφυλακτικού, καθώς ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού ηπατίτιδας C είναι πολύ χαμηλός (0,07% ετησίως). Συνεπώς, το ζευγάρι θα πρέπει να αποφασίσει τη βέλτιστη επιλογή για τους ίδιους.<sup>1,12</sup>

- Αν έχετε αμφιβολίες μήπως μεταδώσατε τη λοίμωξη ηπατίτιδας C στα αγαπημένα σας πρόσωπα, απευθυνθείτε στον γιατρό σας, για να μάθετε αν θα πρέπει να εξεταστούν για τον ιό ηπατίτιδας C.

## Ίαση

- Μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας, ακολουθεί μία περίοδος κατά την οποία το ιικό φορτίο της ηπατίτιδας C στο αίμα είναι μη ανιχνεύσιμο. Αν αυτή η περίοδος διαρκεί για 12 συνεχόμενες εβδομάδες μετά τη διακοπή της θεραπείας, η κατάσταση αυτή λέγεται παρατεταμένη ιολογική ανταπόκριση (SVR12).<sup>2</sup>
- Πολλοί γιατροί που έχουν πείρα στους ελέγχους των νέων και αποκλειστικά από του στόματος αγωγών σε κλινικές δοκιμές γενικά θεωρούν ότι οι ασθενείς τους έχουν θεραπευτεί αν έχουν πετύχει την κατάσταση SVR12.<sup>2</sup>

## Συχνές ερωτήσεις

- Τώρα που έχω θεραπευτεί, υπάρχει πιθανότητα να ξανά μολυνθώ;
  - Με τη χορήγηση των νεότερων φαρμάκων, έως και 90% ή μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων με ηπατίτιδα C μπορεί να θεραπευτεί. Ωστόσο, δεν θα έχετε πλήρη ανοσία απέναντι στη λοίμωξη. Συνεπώς, πρέπει να προσαρμόσετε τον τρόπο ζωής σας έτσι ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο να μολυνθείτε ξανά.<sup>1</sup>
- Η θεραπεία μου απέτυχε, για ποιες άλλες θεραπείες θεωρούμαι κατάλληλος/η;
  - Αν δεν λειτουργήσει η θεραπεία, μπορεί να επαναληφθεί, να επεκταθεί ή να γίνει συνταγογράφηση διαφορετικού συνδυασμού φαρμάκων.<sup>1</sup>
  - Η εναλλακτική θεραπεία θα εξαρτηθεί από το στέλεχος ηπατίτιδας C που έχετε καθώς και από το αν έχετε προσβληθεί ταυτόχρονα και από τον ιό HIV και αν έχει δημιουργηθεί ή όχι κίρρωση ή ίνωση στο ήπαρ σας.<sup>1</sup>
- Ποιες είναι οι πιθανότητες επιτυχίας μετά την πρόσθετη θεραπεία;
  - Η αποτελεσματικότητα της θεραπείας για την ηπατίτιδα C μπορεί να εξαρτάται από το στέλεχος του ιού που έχετε. Ορισμένα στελέχη ηπατίτιδας C είναι πιο δύσκολο να θεραπευτούν σε σχέση με άλλα και μέχρι πρόσφατα θα μπορούσε να επιτευχθεί ίαση σε λιγότερα από τα μισά από αυτά που αντιμετωπίζονται με αγωγή.<sup>3</sup>
  - Ωστόσο, με τα νεότερα φάρμακα, οι πιθανότητες ίασης μπορούν να είναι πολύ περισσότερες. Ο συνδυασμός φαρμάκων μπορεί πλέον να πετύχει ένα ποσοστό ίασης πάνω από 90%.<sup>1</sup>
  - Αν ο ιός εξαλειφθεί επιτυχώς με τη θεραπεία, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν έχετε ανοσία στη λοίμωξη ηπατίτιδας C, που σημαίνει ότι μπορεί να ξαναμολυνθείτε.<sup>1</sup>

## Η ζωή μετά την ίαση

- Η επίτευξη της ίασης απομακρύνει το συναίσθημα του περιορισμού από τη νόσο.
- Επίσης έχουν την αίσθηση ότι εφόσον είναι πλέον ελεύθεροι από τον ιό ηπατίτιδας C, αυτό σημαίνει ότι μπορούν να επιστρέψουν στη ζωή που έκαναν πριν από την ηπατίτιδα C όπως:

- Συμμετοχή σε δραστηριότητες (σωματικές, πνευματικές ή κοινωνικές) που δεν θα μπορούσαν να ασκήσουν όταν είχαν τη λοίμωξη<sup>1</sup>
- Δημιουργία στενών σχέσεων ξανά χωρίς τον κίνδυνο μετάδοσης της λοίμωξης στα αγαπημένα πρόσωπα
- Συναισθηματική ανακούφιση από το στίγμα της πάθησης

#### Συχνές ερωτήσεις

- Τι τρόπο ζωής/διατροφικές τροποποιήσεις πρέπει να κάνω για να προσέχω το ήπαρ μου;
  - Γενικά, το καλύτερο είναι να στοχεύετε κατά το δυνατό σε έναν τρόπο ζωής κοντά που σας εκφράζει. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να επιβραδύνετε την εξέλιξη της ουλοποίησης ή να μειώσετε τις πιθανότητες επανεμφάνισης της λοίμωξης:<sup>9</sup>
    - Άσκηση και αρκετή ξεκούραση
    - Διατήρηση υψηλού επιπέδου υγιεινής
    - Αποφυγή οινόπνευματων
  - Προτού πάρετε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, ρωτήστε τον γιατρό σας αν είναι ασφαλές να τα χρησιμοποιήσετε και βεβαιωθείτε ότι δεν θα αλληλεπιδράσουν με τη θεραπεία σας ούτε θα επιδεινώσουν την κίρρωσή σας.<sup>9</sup>
  - Να είστε προσεκτικοί με τα κρυώματα και σε άλλα λοιμώδη νοσήματα.<sup>9</sup>
  - Συζητήστε με τον γιατρό σας για το ενδεχόμενο λήψης ενός αντιγριπικού εμβολίου κατά τους χειμερινούς μήνες.<sup>9</sup>
  - Υιοθετήστε μία ισορροπημένη διατροφή που σας παρέχει βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, αποφεύγοντας τις αλμυρές τροφές ή την προσθήκη αλατιού στο φαγητό σας, για να ελέγχετε την κατακράτηση υγρών.<sup>9</sup>
  - Η κίρρωση μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα αποθήκευσης γλυκογόνου (περίσσεια ενέργεια από την πρόσληψη γλυκόζης) στο ήπαρ σας. Αυτό σημαίνει πως το σώμα σας πρέπει να χρησιμοποιήσει τον δικό του μυϊκό ιστό και αυτό μπορεί να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας και μυϊκή αδυναμία.<sup>9</sup>
  - Μπορείτε να μειώσετε αυτήν την επίδραση τρώγοντας κάποια σνακ ανάμεσα στα γεύματα για να συμπληρώσετε τον αριθμό θερμίδων και πρωτεϊνών. Μπορείτε, επίσης, να τρώτε τρία ή τέσσερα μικρά γεύματα την ημέρα αντί για ένα μεγάλο γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες ή υδατάνθρακες. Είναι καλύτερο να απευθυνθείτε στον γιατρό σας για περισσότερες συμβουλές.<sup>9</sup>
- Χρειάζεται να αποκαλύψω ότι έπασα από ηπατίτιδα C;
  - Ο γιατρός σας δεν μπορεί να αποκαλύψει την πάθησή σας σε κανέναν καθώς τον δεσμεύει το ιατρικό απόρρητο. Τα μόνα άτομα τα οποία μπορεί να ενημερώσει για την κατάστασή σας χωρίς την άδειά σας είναι άλλοι επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στην παρακολούθησή σας.<sup>5</sup>
  - Αν έχετε ασφάλεια υγείας που ανανεώνεται σε ετήσια βάση, όπως ιδιωτική ιατρική ασφάλεια, τότε μπορεί να χρειαστεί να ενημερώσετε τον ασφαλιστή σας.<sup>5</sup>
- Μπορώ να δώσω αίμα μετά την ίαση;
  - Αν μολυνθήκατε ποτέ από τον ιό ηπατίτιδας C, οι ειδικοί συνιστούν να μην γίνετε αιμοδότης.<sup>1</sup>



## Αναφορές

1. NHS Choices. Hepatitis C. Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Hepatitis-C/Pages/Introduction.aspx>. Last accessed 7 March 2016.
2. European Association for the Study of the Liver. EASL Recommendations on Treatment of Hepatitis C 2015. *J Hepatol*. 2015;63:199–236.
3. Ansal di F, et al. Hepatitis C virus in the new era: perspectives in epidemiology, prevention, diagnostics and predictors of response to therapy. *World J Gastroenterol*. 2014;20(29):9633–52.
4. Huckans M, et al. The cognitive effects of hepatitis C in the presence and absence of a history of substance use disorder. *JINS*. 2009;15(1):69–82.
5. The Hepatitis C Trust. Telling People. Available at: <http://www.hepctrust.org.uk/telling-people>. Last accessed 7 March 2016.
6. Canadian Paediatric Society. Hepatitis C in Pregnancy. *Paediatr Child Health*. 2008;13(6) July/August.
7. Hofny ER, et al. Semen and hormonal parameters in men with chronic hepatitis C infection. *Fertil Steril*. 2011;95(8):2557–9.
8. American Liver Foundation. Taking your medications. Available at: <http://hepc.liverfoundation.org/treatment/while-on-treatment/taking-your-medications/>. Last accessed 7 March 2016.
9. British Liver Trust. Cirrhosis. Available at: <http://www.britishlivertrust.org.uk/liver-information/liver-conditions/cirrhosis/>. Last accessed 7 March 2016.
10. Horiguchi N, et al. Liver regeneration is suppressed in alcoholic cirrhosis: Correlation with decreased STAT3 activation. *Alcohol*. 2007;41(4):271–280.
11. European Medicines Agency (EMA). Rebetol® Summary of Product Characteristics. 2015. Available at: [http://www.ema.europa.eu/docs/en\\_GB/document\\_library/EPAR\\_-\\_Product\\_Information/human/000246/WC500048210.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/EPAR_-_Product_Information/human/000246/WC500048210.pdf). Last accessed 16 March 2016.
12. Terrault NA, et al. Sexual transmission of hepatitis C virus among monogamous heterosexual couples: the HCV partners study. *Hepatology*. 2013;57(3):881–9.