

Введение

Согласно официальной статистике, вирусные гепатиты занимают второе место в структуре инфекционных болезней, уступая только гриппу. При этом заболевания печени, которые вызывают вирусы гепатита, чреваты гораздо более серьезными последствиями, чем грипп, а уровень смертности от вирусных гепатитов значительно превышает таковую от СПИДа.

Сказанное особенно справедливо для вируса гепатита С. Через несколько лет после открытия этого микроорганизма (1989 г.) Всемирная организация здравоохранения официально объявила об эпидемии гепатита, вызванного этим вирусом. Борьба с гепатитом С осложняется тем, что это “молчаливое нашествие” трудно распознать. Человек, зараженный вирусом гепатита С, долгие годы может не подозревать об этом. А вирус тем временем медленно разрушает печень. В развитых странах мира гепатит С является проблемой представителей маргинальных слоев общества, в первую очередь инъекционных наркоманов. В государствах постсоветского пространства, в том числе в России и Украине, в силу социально-экономических причин риск есть у каждого человека.

Вирус гепатита С обнаруживается во всех биологических жидкостях (кровь, слюна, моча, желчь, слезы, грудное молоко, сперма и др.). До введения обязательного скринирования донорской крови в 1994 году наиболее распространенным путем инфицирования был трансфузионный, а основную группу риска составляли больные гемофилией и другими заболеваниями крови, при которых жизненно необходимы частые переливания. Благодаря установленным сейчас нормативам обследования доноров переливание крови и применение изготовленных из донорской крови препаратов стали более безопасными. Однако людям, которым делали переливание крови, которые употребляли инъекционные наркотики и получали инвазивные процедуры до начала скринирования донорской крови, особенно при распространенном ранее повторном использовании нестерильных шприцев и игл, нелишне будет пройти анализ на наличие в организме вируса гепатита С. Страх перед обследованием неуместен, ведь чем скорее обнаружат гепатит С, тем раньше можно начать лечение и внести коррективы в образ жизни — с тем, чтобы снизить вред этой инфекции, предотвратить развитие опасных и даже угрожающих жизни осложнений.

Успехи современной медицины в лечении гепатита С впечатляют. Хотя терапия интерфероном и рибавирином (“золотой стандарт” лечения вирусного гепатита С) приводит к полному излечению только у 35% больных, всем остальным инфицированным этим вирусом она необходима для предупреждения развития таких осложнений, как цирроз или рак печени. В 65% случаев современное лечение способствует улучшению состояния больных хроническим гепатитом С, а 29% пациентов обеспечивает поддерживающий эффект.

Независимо от того, как вы заразились гепатитом С, самое важное сейчас — получить необходимую помощь, пройти диагностику и начать лечение. Пусть данная книга станет вашим надежным советчиком на этом пути, позволит принимать *информированные решения* и, конечно, вселит оптимизм.

Об этой книге

На написание этой книги автора вдохновили слова одной женщины, больной гепатитом С:

✓ *“Я хочу знать свои возможности. Мне нужна информация, с помощью которой я смогу победить свои страхи. И, пожалуйста, пусть это будет написано простым языком”.*

Также я исходила из того, что каждый человек, инфицированный вирусом гепатита С, — индивидуальность. Вы можете быть мужчиной или женщиной, молодым или пожилым. Вы можете принадлежать к любой расе и этнической группе, любой национальности. У вас могут быть определенные предпочтения в выборе лечения, а также разная реакция на прием лекарственных препаратов. У вас могут быть разные возможности в выборе медицинских услуг и разные финансовые возможности. В этой книге мы постараемся предоставить вам информацию, которая будет уместна при любом уровне доходов и возможностей.

На протяжении всей книги мы будем подчеркивать важность позитивного отношения к жизни, оптимизма и уверенности в себе. Такой настрой поможет вам эффективно взаимодействовать с системой здравоохранения, избавиться от последствий стресса и просто улучшить свое самочувствие.

Гепатит С по сей день окружен ореолом тайны, — существует много мифов и предрассудков в отношении этой инфекции. Одну из своих задач мы видим в разоблачении таких мифов и в прекращении стигматизации людей, инфицированных вирусом гепатита С. Лучшее оружие против невежества — знание. И мы вооружим вас сполна: предоставим достоверную информацию, советы, дадим ссылки на источники, из которых вы сможете пополнять свои знания о гепатите С.

Условные обозначения, используемые в этой книге

- ✓ *Курсивом* мы выделяем новые термины и те слова и фразы, которые хотим подчеркнуть.
- ✓ **Полужирным шрифтом** выделены ключевые фразы в маркированных и нумерованных списках (например, так оформлены последовательности ваших действий при прохождении диагностики или курса лечения).
- ✓ Адреса в Интернете выделены таким шрифтом.

Врезки — это блоки текста, набранные другим шрифтом, из которых вы можете почерпнуть интересную информацию, но можно и пропустить их, если вы не желаете углубляться в подробности.

При написании и редактировании этой книги использовались новейшие статистические данные из заслуживающих доверия источников. Но эти данные постоянно меняются, поэтому не удивляйтесь, обнаружив расхождения в официальной статистике и цифрах, приведенных в этой книге.

Что читать не обязательно

В книге встречаются заметки, набранные другим шрифтом (так называемые *врезки*). В таких врезках содержится интересный, однако не обязательный для прочтения материал. Также можно пропустить материал, помеченный пиктограммой “Дополнительная информация”. Если вы не особо углубляетесь в суть вопроса, можете пропускать эти абзацы. Все остальное вы поймете и без них.

Относитесь критически к выбору глав для чтения: если для вас не актуальна тема заболевания гепатитом С в детском возрасте, смело пропустите эту главу. Однако если хотите, вы можете прочесть всю книгу от корки до корки — в таком случае ваши знания о гепатите С будут doskonaльными.

Кто вы, наш читатель?

Рискнем предположить, что для вас, читателей этой книги, характерно что-то из перечисленного.

- ✓ Вам недавно поставили диагноз “гепатит С”, но вы еще не начали лечения.
- ✓ Вы уже лечились от гепатита С, но недовольны результатами.
- ✓ Гепатитом С болеет ваш друг или член семьи.
- ✓ Вы знаете о том, что в настоящее время объявлена эпидемия гепатита С и, поскольку “кто предупрежден — тот вооружен”, хотите больше узнать об этом заболевании.
- ✓ Вы хотите разобраться в достоинствах и недостатках терапии интерферонами.
- ✓ Вы хотите больше узнать об альтернативных методах лечения гепатита С.
- ✓ Вы готовы изменить свой образ жизни, чтобы сохранить здоровье, но не знаете, с чего начать.

Как построена эта книга

Чтобы облегчить восприятие темы, которой посвящена эта книга, мы разделили материал на несколько частей: базовая информация о заболевании и вызывающем его возбудителе — вирусе гепатита С (условно назовем эту часть биологической); медицинская информация о диагностике и лечении гепатита С (медицинская часть); часть, в которой рассматриваются вопросы образа жизни и взаимодействия с окружающими при гепатите С (назовем ее социальной частью); а также специальная часть для особых групп пациентов, инфицированных вирусом гепатита С.

Часть I. Что такое гепатит С

В этой части мы рассмотрим биологические аспекты вируса гепатита С, расскажем о его строении и о путях передачи от человека к человеку. Вирус гепатита С негативно воздействует на многие органы и системы организма, но особую опасность он представляет для иммунной системы и печени, и вы узнаете, почему так происходит. Также мы расскажем о симптомах и течении гепатита С.

Часть II. Диагностика и лечение гепатита С

В этой части рассматриваются разные виды и этапы диагностики гепатита С, а также возможности лечения этого заболевания, включая такой радикальный метод, как пересадка печени. Также рассматриваются альтернативные виды лечения гепатита С, которые позволяют ослабить побочные эффекты основного лечения или применяются в качестве монотерапии.

Часть III. Жить полноценной жизнью при гепатите С

Образ жизни — это первое, что вы можете изменить при гепатите С, чтобы улучшить свое самочувствие. В этой части мы поговорим о полноценном питании при этом заболевании, о важности регулярного выполнения физических упражнений, избавлении от последствий стресса. Мы выясним, воздействия каких вредных веществ вам следует избегать из-за их возможной токсичности. Изучив материал этой части, вы поймете, каким образом вам следует изменить образ жизни для успешного лечения гепатита С. Кроме того, вы узнаете, зачем вам

нужна собственная группа поддержки и как ее создать, а также поймете, как разговаривать о своем состоянии с окружающими. Наконец, вы сумеете взять под контроль свою работу и жизнь в целом. Вы поймете, что даже при хроническом заболевании, таком как гепатит С, можно иметь полноценную, счастливую, наполненную жизнь!

Часть IV. Особые группы пациентов с гепатитом С

О некоторых категориях пациентов следует поговорить подробнее. У беременных женщин, детей и пожилых людей различны как проявления гепатита С, так и последствия заболевания. Этим вопросам посвящена часть IV.

Часть V. Великолепные десятки

В главах этой части приводятся краткие советы о том, как, несмотря на гепатит С, сделать путешествие не только приятным, но и безопасным. Вы познакомитесь с простыми способами нормализации сна при этом заболевании, а также узнаете о том, каким источникам информации следует доверять, пополняя свои знания о гепатите С.

Пиктограммы, используемые в этой книге

В книгах из серии *...для чайников* используются пиктограммы, которые улучшают восприятие информации. Кратко поясним, что означает каждая пиктограмма.



Важная информация, на которую следует обратить внимание.



При появлении перечисленных симптомов нужно немедленно обратиться к врачу.



Такой пиктограммой помечены полезные советы, последовав которым, вы улучшите свое самочувствие, сэкономите время и силы.



Будьте начеку! Это предупреждение о возможных проблемах. Вовремя примите меры — и избежите их.



Так помечены абзацы, содержащие углубленную информацию по теме главы.



Эта пиктограмма указывает на советы, касающиеся ведения медицинского дневника при гепатите С.

Куда двигаться дальше

Ответ на этот вопрос зависит от того, какова ваша цель. Если вы хотите разобраться в причинах гепатита С, больше узнать о самом вирусе и путях его передачи, начните с части I. Рекомендации относительно диагностики и лечения гепатита С предложены в части II. В части III мы поговорим о том, как сделать свою жизнь полноценной, невзирая на заболевание гепатитом С. Если вы беременны, у вас есть ребенок или престарелые родители с гепатитом С, часть IV — то, что вам нужно прежде всего. В части V вы найдете советы, касающиеся путешествий при гепатите С, рекомендации о том, как наладить свой сон, и перечень полезных ссылок.

Вот еще несколько советов, как извлечь максимальную пользу из этой книги.

- ✓ Держите под рукой все результаты анализов и обследований.
- ✓ Ведите медицинский дневник (подробно о том, зачем он нужен, рассказывается в главе 5).
- ✓ Записывайте все вопросы, которые возникают у вас по ходу чтения этой книги. Задавайте их врачу на ближайшем приеме или обсуждайте с членами семьи, друзьями.

Помните, что путь борьбы с гепатитом С прошли тысячи людей. Многие из них вышли победителями и с радостью поделятся с вами своим опытом в группах поддержки (см. главу 14). Удачи, успехов и счастья — все это достижимо даже в жизни с гепатитом С!

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится вам эта книга или нет, а также поделитесь своим мнением о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем из:

России: 127055, Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1
Украины: 03150, Киев, а/я 152