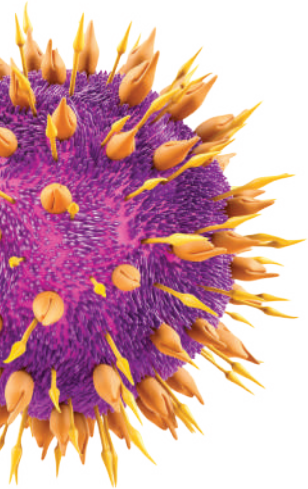
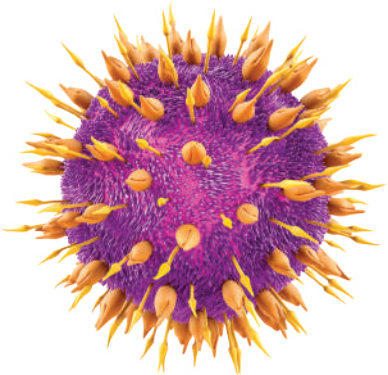
Wirusowe zapalenie wątroby typu C

PRZEWODNIK





WSTĘP 4

ROZDZIAŁ 1
Fakty o WZW typu C. Poznaj swoją chorobę 5

ROZDZIAŁ 2
Wątroba – laboratorium człowieka 13

ROZDZIAŁ 3
Leczenie WZW typu C 19

ROZDZIAŁ 4
Życie z WZW typu C 23

ROZDZIAŁ 5
Dieta 27

ROZDZIAŁ 6
Gdzie się leczyć? 33

SŁOWNIK
Pojęcia związane z WZW typu C 34

Ponad 71 milionów ludzi na całym świecie cierpi na wirusowe zapalenie wątroby (WZW) typu C[1].

Po kilku latach zapalenie wątroby może prowadzić do uszkodzenia i marskości wątroby. W niniejszym przewodniku znajdziesz podstawowe informacje o tej chorobie.

Nie jesteś sam!

Życie z wirusowym zapaleniem wątroby może przysporzyć wielu trosk. W przypadku pytań czy wątpliwości zwróć się do swojego lekarza lub pielęgniarki. Możesz również skontaktować się z organizacjami, wolontariuszami bądź innymi chorymi – szczegóły znajdziesz na stronie internetowej Fundacji Gwiazda Nadziei:

www.gwiazdanadziei.pl

1. Crowley D, i in., Harm Reduction Journal (2018) 15:62; https://doi.org/10.1186/s12954-018-0269-z

ROZDZIAŁ 1

Fakty o WZW typu C. Poznaj swoją chorobę

WZW typu C to zapalenie wywoływane przez wirus, który uszkadza komórki wątroby.

Wirus ten przenoszony jest przez krew – możesz się nim zakazić, gdy Twoja krew wejdzie w bezpośredni kontakt z krwią zakażoną WZW typu C.

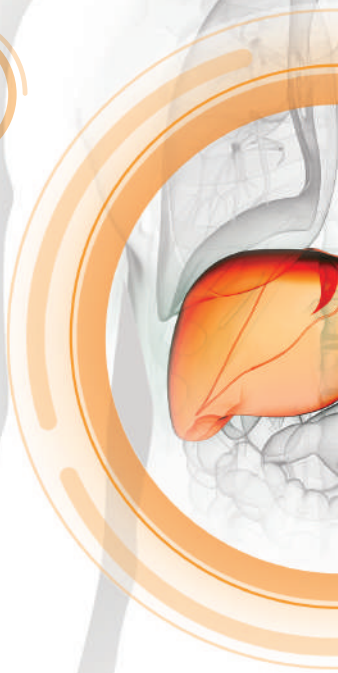
Sytuacje, w których może dojść do zakażenia wirusem

Transfuzje krwi lub produktów krwiopochodnych wykorzystujących skażoną krew (przed 1992 r.)

Używanie skażonych słomek, igieł lub materiałów do wstrzykiwania (współdzielonych z innymi podczas stosowania substancji odurzających)

Seks bez zabezpieczenia z osobą zakażoną WZW typu C, jeśli dojdzie do kontaktu krwi z krwią

Zabiegi medyczne, chirurgiczne i stomatologiczne wykonywane ponownie użytymi lub niedostatecznie wysterylizowanymi instrumentami



Nieostrożny manicure/pedicure (gdy wystąpiło krwawienie) z użyciem nieodpowiednio wysterylizowanych narzędzi (bardzo rzadko)

Kolczykowanie i tatuowanie lub zabiegi akupunktury z użyciem nieodpowiednio wysterylizowanych narzędzi

Użyczanie przedmiotów osobistego użytku, np. szczoteczki do zębów, maszynki do golenia

Transmisja wirusa przy porodzie z matki zakażonej WZW typu C (bardzo rzadko)

Jak rozpoznać chorobę?

Najczęściej pierwsze oznaki choroby pojawiają się w okresie od 2 tygodni do 6 miesięcy od momentu zakażenia. U niektórych osób objawy występują dopiero po 30 latach od momentu zakażenia, często kiedy choroba jest już zaawansowana.

Najczęstszymi dolegliwościami są:

- skrajne zmęczenie,
- nudności lub wymioty,
- utrata apetytu,
- gorączka,
- ciemne zabarwienie moczu,
- bóle stawów lub mięśni,
- niejasne objawy lub ból w jamie brzusznej bądź na wysokości wątroby,
- odbarwione stolce,
- żółtaczka (zażółcenie skóry i białek oczu),
- dolegliwości mentalne i psychiczne.

Jak zapobiegać przeniesieniu zakażenia na inne zdrowe osoby

Być może obawiasz się, że zarazisz się wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Bądź spokojny!

Nie ma możliwości przeniesienia WZW typu C podczas zwykłych czynności, takich jak: trzymanie się za ręce, całowanie, picie z tej samej szklanki bądź kaszel czy kichanie.

WZW typu C może zostać przeniesione jedynie przez kontakt krwi z krwią, dlatego stosuj się do dwóch podstawowych wskazówek:

- **Zadbaj o to, aby inne osoby nie korzystały z przedmiotów, na których może się znajdować krew, np.: ze wspólnych szczoteczek do zębów, maszynek do golenia, golarek elektrycznych, igieł lub strzykawek.**
- **Unikaj seksu bez zabezpieczenia, podczas którego może dojść do kontaktu krwi z krwią.**

Co robić w przypadku podejrzenia WZW typu C?

Jeśli dostrzegłeś u siebie wyżej wymienione objawy lub doszło do sytuacji, w której Twoja krew miała kontakt z krwią chorego, powinieneś zostać zbadany. Poniżej znajdziesz szczegółowe opisy tych badań.

Badania w kierunku WZW typu C

BADANIE PRZECIWCIAŁ:
czy jesteś zakażony wirusem?

Gdy organizm walczy z wirusem w celu jego unieszkodliwienia, układ odpornościowy wytwarza przeciwciała. Ich wykrycie pozwala lekarzom potwierdzić, czy kiedykolwiek miałeś wirusa. U 15–25% ludzi wirus znika w pierwszym półroczu, dlatego po tym badaniu wykonywane jest badanie PCR (ang. Polymerase Chain Reaction), aby określić czy Twój organizm samoistnie pokonał wirusa czy jest on nadal obecny i cierpisz na tzw. przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu C.

BADANIE PCR:
czy wirus nadal znajduje się w Twoim organizmie?

Przy użyciu tego badania wykrywa się obecność wirusa i określa jego ilość w organizmie.

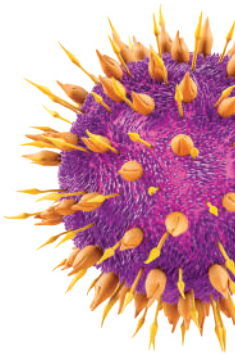
BADANIE GENOTYPU:
jakim podtypem wirusa jesteś zakażony?

Istnieją różne szczepy WZW typu C, oznaczane cyframi od 1 do 7, a dzięki temu badaniu dowiesz się, który szczep wirusa obecny jest w Twojej krwi. W Polsce najczęściej występującym genotypem jest genotyp 1 wirusa.

BADANIA W KIERUNKU USZKODZENIA WĄTROBY:
w jakim stanie jest Twoja wątroba?

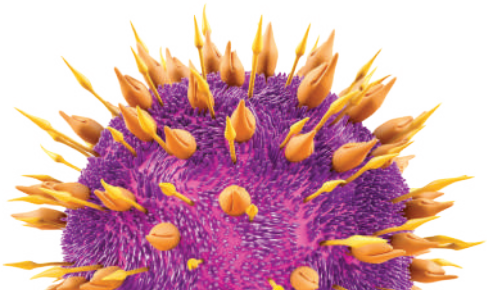
Jeżeli wirus znajduje się w Twojej krwi, lekarz zbada, czy Twoja wątroba jest uszkodzona oraz czy jej praca nadal jest prawidłowa.

1. badanie krwi:
pomiar aktywności enzymów: **ALT, AST**
wykazują, czy komórki wątroby są uszkodzone



2. fibroscan lub elastografia
pomiar sprężystości wątroby przy użyciu fal dźwiękowych (badanie jest bezbolesne)

3. biopsja:
pobranie małego fragmentu tkanki wątroby i badanie pod mikroskopem



Co zrobić po otrzymaniu diagnozy?

Rozpoznanie WZW typu C bywa dużym szokiem. Każdy reaguje na to inaczej. Niektóre osoby czują złość, inne są zdezorientowane lub po prostu zaskoczone – wszystkie te reakcje są zrozumiałe. Radzenie sobie z emocjami może być tak samo trudne jak następstwa zdrowotne. Ważne jest to, aby osoby, które właśnie otrzymały diagnozę, poszukały wsparcia.

Sprawdź, jakie są możliwości, aby sobie z tym poradzić:

- **zwrócenie się do swojego lekarza lub pielęgniarki z prośbą o dodatkowe informacje na temat WZW typu C;**
- **przyłączenie się do stowarzyszenia pacjentów z chorobami wątroby lub innej grupy wsparcia;**
- **kontakt z osobą chorującą na WZW typu C, aby podzieliła się swoimi doświadczeniami na temat choroby i radzenia sobie z nią;**
- **rozmowa z psychologiem.**

Przede wszystkim pamiętaj o tym, by dać sobie czas.
Jedni zachowują się tak, jakby nic się nie stało, podczas gdy inni podejmują walkę.
Jeśli jesteś partnerem, kimś z rodziny lub przyjacielem osoby zakażonej – również możesz poszukać wsparcia.

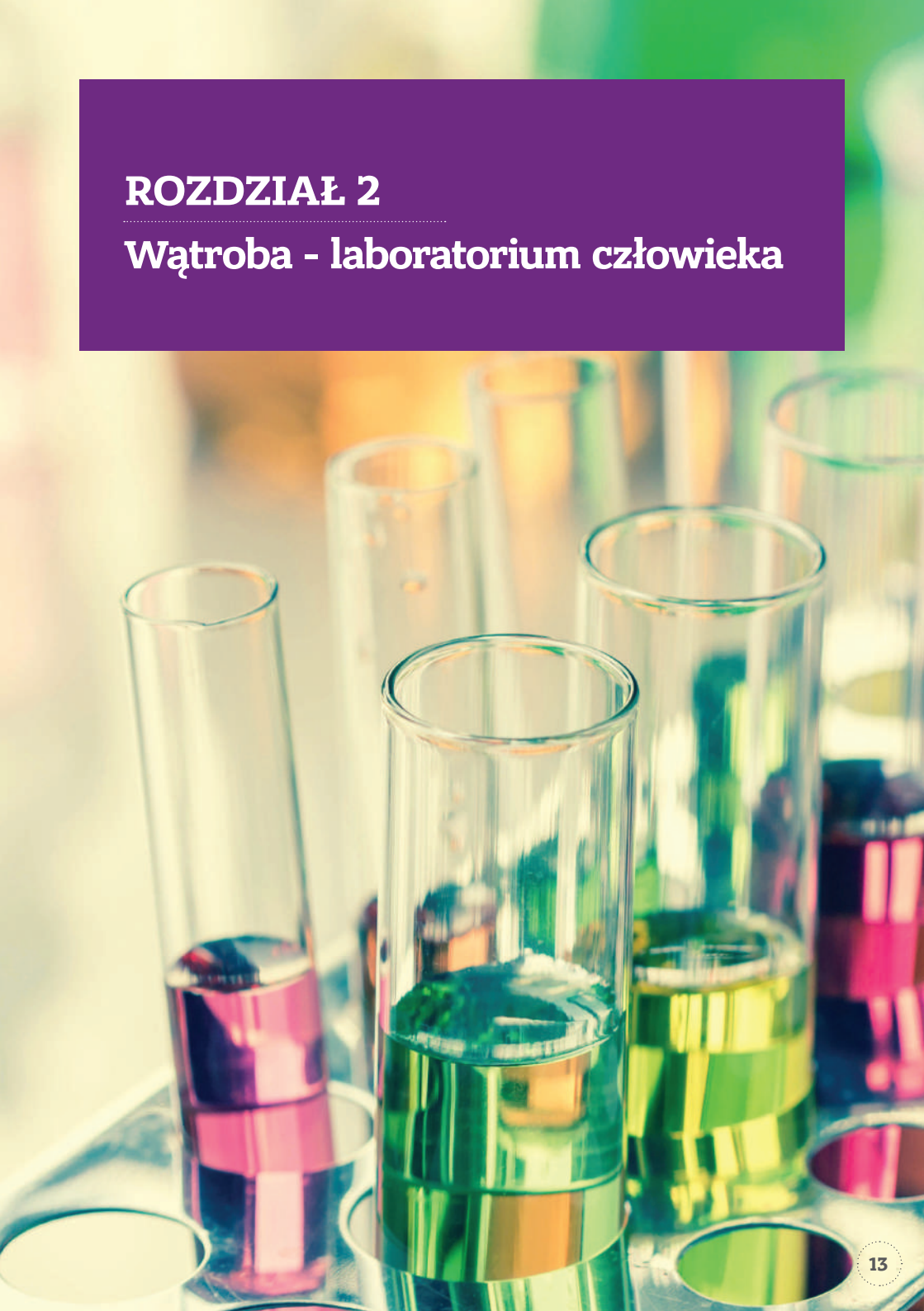
Czy mówić otwarcie o swojej diagnozie?

Diagnoza to sprawa bardzo osobista. Tylko od Ciebie zależy, czy chcesz o niej rozmawiać.
Pamiętaj, że nie należy się wstydzić choroby.

Zaakceptowanie diagnozy może być trudne, ale pomaga w pozytywnym nastawieniu do wyeliminowania choroby. Na Twojej drodze pojawiła się przeszkoda, ale jej pokonanie dziś jest już możliwe.

ROZDZIAŁ 2

Wątroba - laboratorium człowieka



Wątroba

Wątroba jest najważniejszym gruczołem występującym w organizmie człowieka. Jej masa zależy od płci: u mężczyzn wynosi 1,5–1,7 kg, a u kobiet 1,3–1,5 kg. Wątroba położona jest wewnątrzotrzewnowo, pod przeponą po prawej stronie jamy brzusznej. Jej największa część znajduje się w prawym podżebrzu. U zdrowej osoby dorosłej wątroba w całości przykryta jest prawym łukiem żebrowym. U dzieci może nieco wystawać, a u noworodków zajmuje większą część jamy brzusznej. Dolna część gruczołu graniczy z jelitami i żołądkiem, natomiast od góry i z przodu styka się z przeponą. Podobnie jak większość narządów wątroba pokryta jest błoną surowiczą-otrzewną, która wyścieła także ściany jamy brzusznej.

Wybrane funkcje wątroby:

produkcja żółci niezbędnej w procesie trawienia i wchłaniania,
regulacja produkcji cholesterolu,
regulacja gospodarki węglowodanowej (regulacja prawidłowego stężenia glukozy we krwi),
udział w procesach syntezy (enzymów, hormonów, białek)

udział w zamianie cukrów i białek na tłuszcze

udział w procesach degradacji
i detoksykacji wielu związków (alkoholi)

magazynowanie różnych składników, takich jak glikogen, tłuszcze, węglowodany, witaminy (A, D, B9, B12), a także żelaza.

Choroby wątroby

Niewydolność wątroby

to stan, w którym wątroba jest częściowo lub całkowicie niezdolna do skutecznego funkcjonowania, tj. syntezy, metabolizmu, magazynowania, filtracji i wielu innych czynności. Niewydolność wątroby dzieli się na przewlekłą i ostrą.

Przewlekła niewydolność wątroby

to trwała i postępująca dysfunkcja, która jest konsekwencją choroby przewlekłej. Stan ten charakteryzuje się wystąpieniem encefalopatii wątrobowej (zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego, które są skutkiem działania toksyn, pojawiających się w organizmie w związku z uszkodzeniem wątroby) i osoczowych zaburzeń krzepnięcia.

Tę grupę obejmuje przede wszystkim marskość wątroby, a także przewlekle przetrwałe zapalenie wątroby, przewlekłe zrazikowe zapalenie wątroby, toczniopodobne zapalenie wątroby, przewlekłe zapalenie wątroby nieokreślone.

Ostra niewydolność wątroby

to potencjalnie odwracalna, nagła, trwała i postępująca dysfunkcja wątroby (bez wcześniej zdiagnozowanej choroby wątroby), charakteryzująca się wystąpieniem encefalopatii wątrobowej w ciągu 4–26 tygodni od uszkodzenia wątroby i osoczowych zaburzeń krzepnięcia.

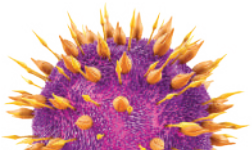
Niewydolność wątroby – przyczyny

- **przewlekłe nadużywanie alkoholu**
- **niewłaściwe odżywianie**
- **przebycie wirusowych zapaleń wątroby** (wirusem HBV, HCV lub innymi wirusami powodującymi zapalenie wątroby),
- **nowotwory wątroby**

Przewlekła niewydolność wątroby

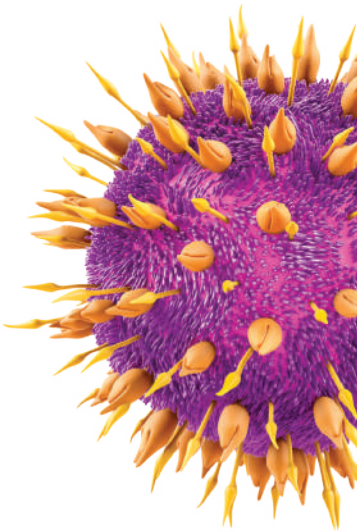
- **zatrucie lekami** (paracetamolem lub innymi lekami hepatotoksycznymi)
- **zatrucie toksynami** (najczęściej toksyną muchomora sromotnikowego)
- **piorunujące WZW typu B**
- **zakrzepica żył wątrobowych**
- **inne choroby wątroby** (np. przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie wątroby, choroba Wilsona)
- **inne choroby ogólnoustrojowe** (np. wstrząs lub sepsa)

Ostra niewydolność wątroby



Niewydolność wątroby – objawy

Przewlekła niewydolność wątroby może przebiegać bezobjawowo. Dopiero przy uszkodzeniu większości tego narządu pojawiają się objawy niewydolności.



Początkowo pojawia się:

osłabienie

a następnie dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takie jak:

brak łaknienia,

zmniejszenie masy ciała,

uczucie pełności po jedzeniu,

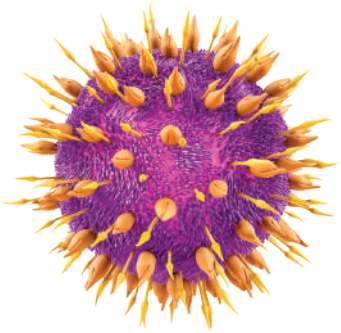
zła tolerancja tłuszczów i alkoholu,

bóle brzucha (zwłaszcza po prawej stronie),

wzdęcia,

nieprzyjemne odbijane po jedzeniu,

nudności.



W dalszej kolejności pojawiają się:

żółtaczka,

powiększenie wątroby,

obrzęki wokół kostek nóg,

żylaki przełyku lub odbytu.

Wodobrzusze czyli obecność płynu w jamie brzusznej, zwykle świadczy o dużym stopniu zaawansowania niewydolności wątroby.

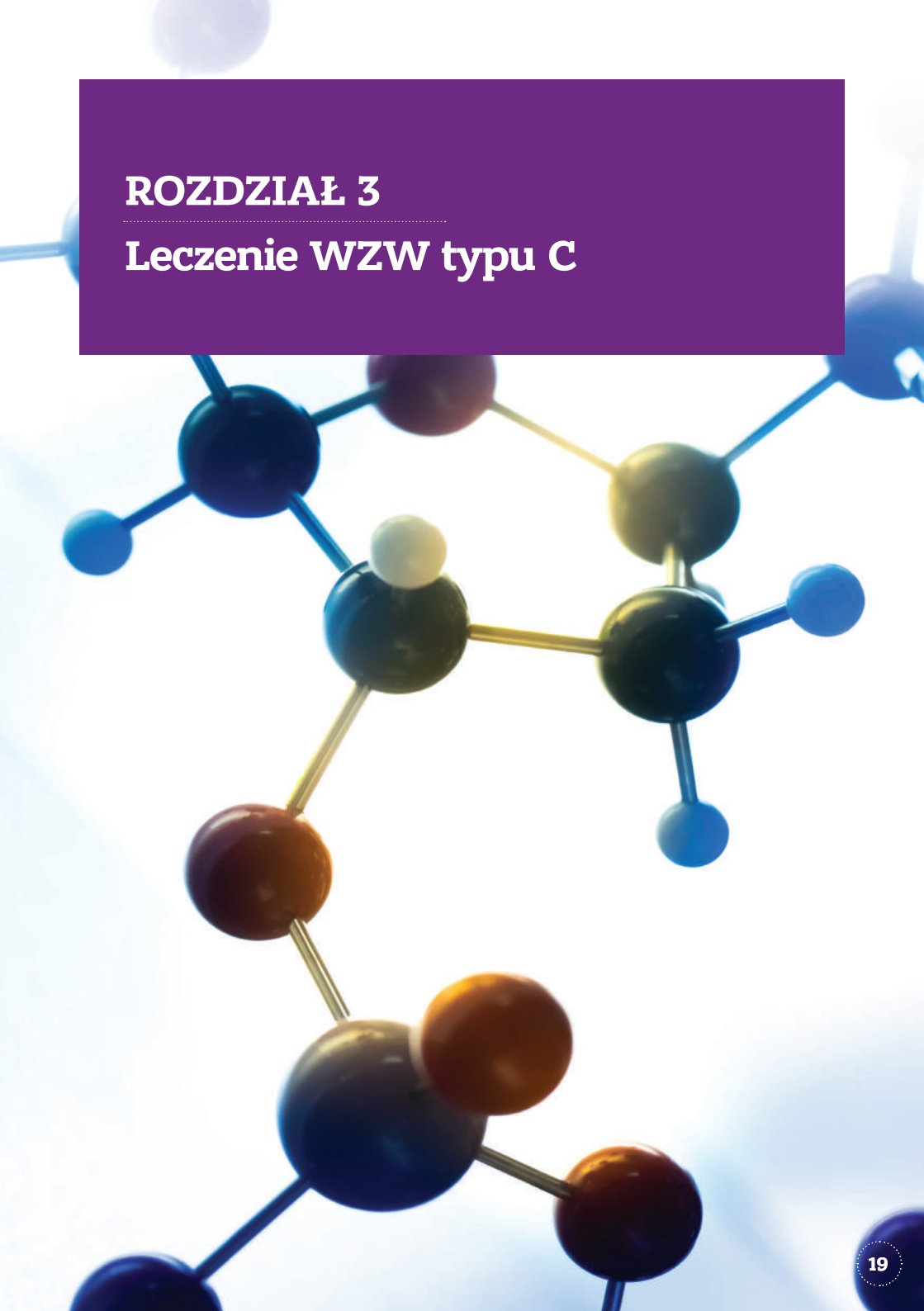
Objawy ostrej niewydolności są bardzo podobne do tych, które pojawiają się w zaawansowanym stadium przewlekłej postaci choroby. Dodatkowo występują:

zaburzenia świadomości a kontakt z chorym jest niemożliwy. Objawy te pojawiają się w ciągu 4–26 tygodni od uszkodzenia wątroby.

Niekiedy choroby wątroby przebiegają bezobjawowo. Również wyniki badań biochemicznych mogą być prawidłowe – mimo postępującego procesu chorobowego. W konsekwencji, aby wykryć chorobę wątroby, często niezbędne jest wielokrotne powtarzanie specjalistycznych badań.

ROZDZIAŁ 3

Leczenie WZW typu C



Leczenie przewlekłego WZW typu C w Polsce

Doniesienia naukowe oraz obecna wiedza medyczna mówią, że leczenie przewlekłego WZW typu C (szczególnie w sytuacji osiągnięcia przez pacjenta SVR, czyli trwałej odpowiedzi wirusologicznej) prowadzi do zahamowania procesu zapalnego i poprawy funkcjonowania wątroby.

W Polsce leczenie WZW typu C jest realizowane zgodnie z programem terapeutycznym finansowanym przez NFZ. Program ten określa kryteria umożliwiające włączenie pacjenta do tego programu, a także jasno definiuje schematy leczenia, jakie można zastosować, by sfinansowano je ze środków publicznych.

Ponadto od 1 lipca 2015 roku obok terapii opartych o interferon są dostępne także opcje terapii bez interferonu.

Dzięki temu, że zdecydowanie poszerzyły się zasady kwalifikacji do terapii, możliwe stało się skuteczne leczenie pacjentów już we wczesnych etapach zaawansowania choroby. Jest to szczególnie istotne, ponieważ wyleczenie choroby we wczesnym stadium daje realną szansę na zatrzymanie procesu włóknienia wątroby, a w niektórych przypadkach – na proces cofania się.

Jak wygląda leczenie?

Na leczenie WZW typu C składają się dwa etapy:
obserwacja wątroby i procesu chorobowego (monitoring) oraz leczenie zakażenia.

O leczeniu zaś decydują następujące czynniki:

- **stopień uszkodzenia wątroby**
  (stadium zwłóknienia: F0–F4)
- **rozległość objawów**
- **choroby metaboliczne**
  (np. cukrzyca)
- **obecność innych zakażeń**
  (np. wstrząs lub sepsa)
- **genotyp**
  (istnieje siedem rodzajów wirusa HCV, które oznacza się cyframi od 1 do 7)

Zarówno choremu, jak i lekarzowi podczas leczenia zależy na osiągnięciu konkretnych celów:

- **usunięcie wirusa z organizmu, aby nie mógł powodować (dalszych) uszkodzeń komórek wątroby,**
- **zmniejszenie zapalenia wątroby,**
- **zmniejszenie ryzyka przeniesienia choroby,**
- **zahamowanie zwłóknienia (ewentualnie już występującego).**

Lekarz – oczywiście po uzgodnieniu z pacjentem – wskaże, kiedy konieczne będzie rozpoczęcie przyjmowania leków. Okoliczności osobiste mogą doprowadzić do odroczenia terapii albo chory może mieć inne powody, aby nie poddawać się leczeniu. Ważne jest, aby otoczenie rozumiało i szanowało decyzję osoby chorej, która nie chce poddać się leczeniu. Wsparcie przyjaciół i rodziny jest bardzo ważne. Ważne jest także motywowanie pacjenta w trakcie terapii i systematyczne przyjmowanie leków.

Jak pomóc wątrobie?

Osoba chora na wirusowe zapalenie wątroby typu C może wprowadzić kilka modyfikacji w swoim obecnym stylu życia, aby odciążyć wątrobę.

Warto przykładowo:

nie pić alkoholu

odżywiać się zdrowo

być w ciągłym ruchu

przyjmować leki zgodnie z zaleceniem

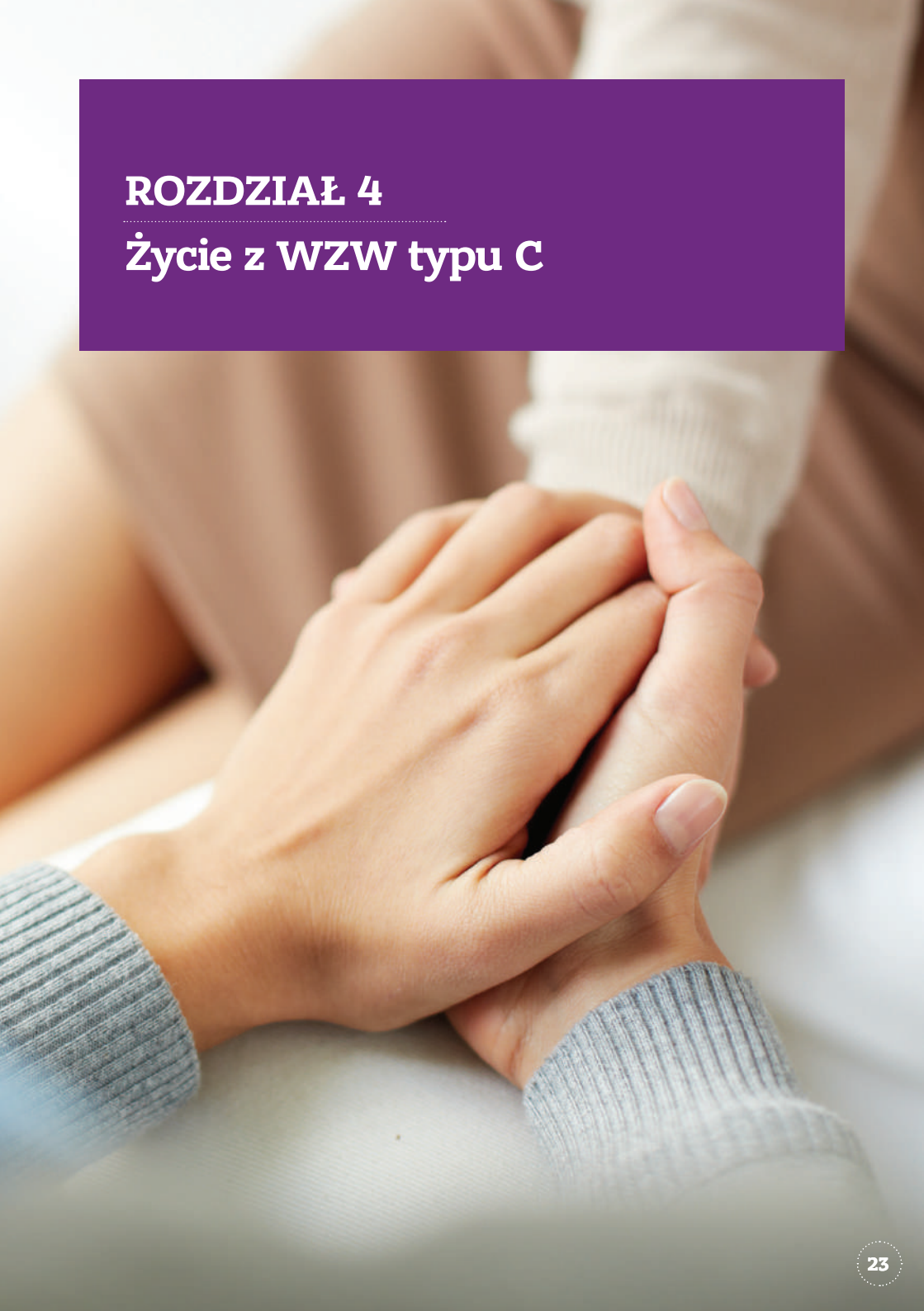
(dotyczy to także leków bez recepty, takich jak środki przeciwbólowe)

utrzymywać odpowiednią masę ciała

zasięgać opinii lekarza

przed każdym rozpoczęciem diety lub programu ćwiczeń

ROZDZIAŁ 4
Życie z WZW typu C



WZW typu C jest sprawą całej rodziny

Choroba taka jak przewlekłe zapalenie wątroby typu C jest sprawą całej rodziny. Każdy z jej członków będzie musiał wykazać się cierpliwością i wsparciem.

Warto, abyś wytłumaczył wszystko swoim bliskim: pokazał im poradnik, wyjaśnił, na czym polega choroba i jakie są drogi zakażenia (WZW typu C nie przenosi się przez podanie ręki, kaszel, kichanie, dotyk, wspólne naczynia, wodę), oraz podkreślił, jak istotne jest używanie osobnych szczoteczek, golarki i innych przyborów toaletowych (ponieważ na nich może znajdować się krew).

Stygmatyzacja

Wielu chorych może wstydzić się swojej choroby albo wyczuwać negatywny stosunek innych ludzi wobec zakażonych HCV. Wynika to jednak tylko z niewiedzy na temat wirusa i sposobów jego przenoszenia.

W takiej sytuacji wyjaśnij, na czym polega choroba, i powiedz, że jest wyleczalna dzięki nowoczesnym terapiom.

Seks

WZW C nie jest zaliczane do chorób przenoszonych drogą płciową i nie istnieją dowody na zakaźność spermy u osób zakażonych tylko HCV. Ryzyko zakażenia przez kontakty seksualne, choć jest niewielkie, jednak istnieje– ze względu na możliwość uszkodzenia naskórka lub błony śluzowej narządów rodnych podczas ruchów prącia w pochwie.

Z tego powodu stosowanie prezerwatywy stanowi profilaktykę przed potencjalnym zakażeniem.

Podróże

Nie ma żadnego powodu, aby rezygnować z podróżowania z powodu WZW typu C. Jeśli jednak jesteś w trakcie leczenia, wspólnie z lekarzem omów możliwości pomocy medycznej w miejscu, do którego się udajesz. W tym celu warto zadbać o odpowiednie ubezpieczenie podróży, których wymagają miejscowe ośrodki medyczne.

Więcej informacji na temat bezpiecznego podróżowania udzielają lokalne stowarzyszenia pomocy chorym np. ELPA – Europejskie Stowarzyszenie Pacjentów z Chorobami Wątroby (www.elpa-info.org/).

ROZDZIAŁ 5

Dieta

Zalecenia dietetyczne w niewydolności wątroby (w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii)

Wsparcie żywieniowe zależy od stopnia zaawansowania choroby. W przewlekłych schorzeniach wątroby stosuje się indywidualne zalecenia dietetyczne, a w wybranych przypadkach leczenie żywieniowe.

Posiłki

Pacjenci z chorobami wątroby często są niedożywieni, co jest spowodowanie zarówno chorobą, jak i niedobranym jadłospisem.

Zwykle zaleca się spożywanie 5–6 posiłków dziennie w równych odstępach czasowych, lecz w szczególnych sytuacjach (np. przy niedożywieniu) można zwiększyć ilość porcji.

Płyny

W początkowym okresie w większości chorób wątroby nie ogranicza się podaży płynów, w przypadku marskości lekarz może zlecić ograniczenie pojenia.

Eliminacja

Nie należy spożywać kawy, mocnej herbaty, ostrych przypraw oraz takich, które u danej osoby powodują dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Należy wyeliminować z diety potrawy smażone, wędzone, peklowane i w occie oraz żywność przetworzoną.

Nie zaleca się spożywania bardzo zimnych i gorących potraw i napojów.

Nie wolno spożywać alkoholu.

Technika przygotowania

Technika sporządzania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie, rękawach do pieczenia, duszenie bez tłuszczu, smażenie na patelniach grillowych i beztłuszczowych, pieczenie w garnku rzymskim.

Pamiętaj!

Żywność powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych, tak by stworzyć idealne warunki do leczenia.

W codziennej diecie powinny się znaleźć:

Białka

Różnorodne źródła białka, przy czym ponad połowa białka powinna być pochodzenia zwierzęcego: z produktów mlecznych, ryb i drobiu, królika, dziczyzny i białka jaj, rzadziej należy spożywać mięsa czerwone (chude). Roślinne źródła białka - szczególnie groch, fasola, soczewica, soja mogą być niestety gorzej tolerowane.

Tłuszcze

Tłuszcze powinny być łatwostrawne: z mleka, masła i tłuszcze roślinne (oleje, oliwa z oliwek). Z diety eliminuje się tłuszcze zwierzęce o wysokim punkcie topnienia (łój, smalec, słonina). W przypadku zaburzeń wydzielania żółci może zaistnieć konieczność ograniczenia ilości tłuszczu.

Węglo-wodany

Węglowodany pokrywają główne zapotrzebowanie na energię. Dobrze tolerowane są: skrobia zawarta w produktach zbożowych i ziemniakach, węglowodany z ryżu, makaronu, drobno zmielonych kasz. Unikamy cukrów prostych. Ich nadmiar w diecie (cukier, słodycze) może prowadzić do nasilonego stłuszczenia wątroby, co pogarsza funkcje chorego już narządu.

Błonnik

Błonnik zawarty w produktach roślinnych, warzywach i owocach. Jego ilość należy dostosować do stanu zdrowia (np. w zależności od liczby wypróżnień, biegunek czy zaparć).

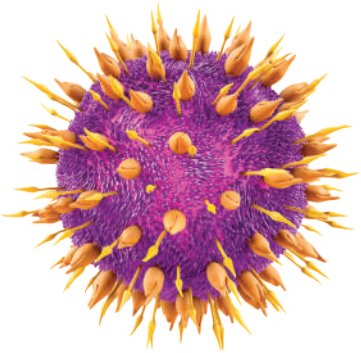
Witaminy i sole mineralne

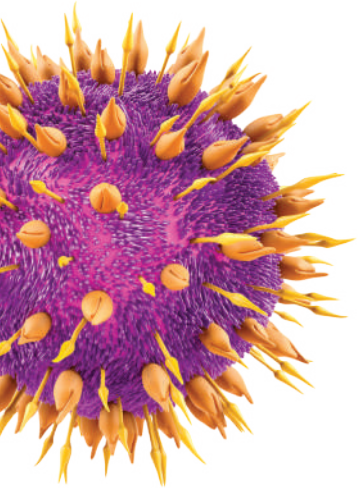
Zaleca się spożywanie dużej ilości produktów obfitujących w witaminy: A (tłuszcze rybie – tran, żółte pomarańczowe i czerwone warzywa i owoce), K (zielone warzywa liściaste, pomidory, truskawki), C (świeże warzywa i owoce) oraz witaminy z grupy B (drożdże piwne).
Dobrze spożywać warzywa i owoce w postaci rozdrobnionej, gotowanej w formie przecierów. Można jeść sałatę oraz drobno startą marchew, jeżeli są dobrze tolerowane.

W przewlekłych schorzeniach wątroby lekarz - w zależności od stanu klinicznego związanego z chorobą wątroby i schorzeniami towarzyszącymi - może indywidualnie zmieniać zalecenia odżywcze.

PRODUKTY ZALECANE	NIEWSKAZANE
Produkty zbożowe pieczywo jasne, pszenne, chleb chrupki, graham, biszkopty, sucharki, ciasto drożdżowe, z owocami, keks, piernik, płatki owsiane, kukurydziane, ryż biały, cienki makaron, drobne kasze (manna, kuskus)	świeży chleb, grube kasze (gryczana, pęczak), rogaliki francuskie, bułki maślane, wypieki smażone na tłuszczu (np. pączki, faworki), ciastka kruche, krakersy
Warzywa gotowane, przecierane, drobno siekane, młoda fasolka szparagowa, cukinia, kalafior, ziemniaki (gotowane, puree), mogą być z dodatkiem masła; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki, koperek, pietruszka, marchew, brokuły, seler, buraki (w ograniczonej ilości ze względu na dużą zawartość błonnika)	warzywa kapustne, strączkowe suche, fasolka szparagowa, cebula, czosnek, szczypior, szparagi, pory, brukiew, papryka, ogórki, rzodkiewki, potrawy z ziemniaków: frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce owoce jagodowe (czarne porzeczki, maliny, truskawki) – w postaci przecierów; cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, morele, brzoskwinie, jabłka (najlepiej pieczone lub gotowane), banany, winogrona (bez pestek i skórki)	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, marynowane, orzechy, daktyle, figi
Mleko i przetwory mleczne chude mleko, odtłuszczone jogurty, kefir, zsiadłe mleko, chude sery twarogowe, maślanka, odtłuszczone serki homogenizowane	mleko tłuste, ser twarogowy i serek homogenizowany tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser feta, śmietana, mleko skondensowane
Jaja białko jaj, gotowane na miękko, w koszulkach, luźna jajecznica, omlety	jajecznica smażona na tłuszczu/ boczku, jaja sadzone, gotowane na twardo
Mięso mięso z kurczaka i indyka (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina, mięso z królika, wędliny drobiowe, drób w galarecie, polędwica, szynka bez widocznego tłuszczu	tłuste mięso wołowe i wieprzowe, mięso z kaczki i gęsi, baranina, mięso smażone, w panierce, peklowane, wędzone, tłuste wędliny, salami, kaszanka, pasztetowa, parówki, mielonki, konserwy mięsne

PRODUKTY ZALECANE	NIEWSKAZANE
Ryby ryby chude (dorsz, mintaj, okoń, szczupak, lin, sandacz, morszczuk, halibut) oraz tłuste (pstrąg tęczowy, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz), ryby z rusztu, pieczone w piekarniku, w galarecie	ryby wędzone, smażone na maśle, smalcu lub margarynie, w panierce, krewetki, kalmary, kawior, małże
Zupy mleczne, jarzynowe, ziemniaczane, krupnik, zagęszczone zawiesiną mąki lub mleka, jarski rosół	zupy tłuste gotowane na wywarach mięsnych, kostnych, kapuśniak, grochowa, fasolowa, ogórkowa, zaprawione śmietaną
Tłuszcze olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło i margaryny miękkie w niewielkich ilościach, słodka śmietanka	margaryny twarde, smalec, słonina, śmietana, boczek
Przyprawy i sosy koper, pietruszka, majeranek, kminek, bazylia, oregano, wanilia, goździki, cynamon, sok z cytryny, anyż, łagodny kwasek cytrynowy	papryka, pieprz, ocet, musztarda, majonez, chili, curry, sosy na zasmażkach, cebula, czosnek, wszelkiego rodzaju pikle
Desery musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, miód pszczeli, dżemy bez pestek, cukier	budynie na pełnym mleku, kremy, lody, sosy na śmietanie lub maśle, torty, pączki, tłuste ciasta, np. francuskie, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, batony, toffi, karmelki, orzechy, chałwa
Napoje woda mineralna niegazowana, słaba herbata, kompoty owocowe, rozcieńczone soki owocowe i warzywne, kawa z mlekiem, kawa naturalna, zbożowa, koktajle mleczne	mocna kawa i herbata, kakao, czekolada, napoje gazowane, napoje typu cola, alkohol





ROZDZIAŁ 6
Gdzie się leczyć?

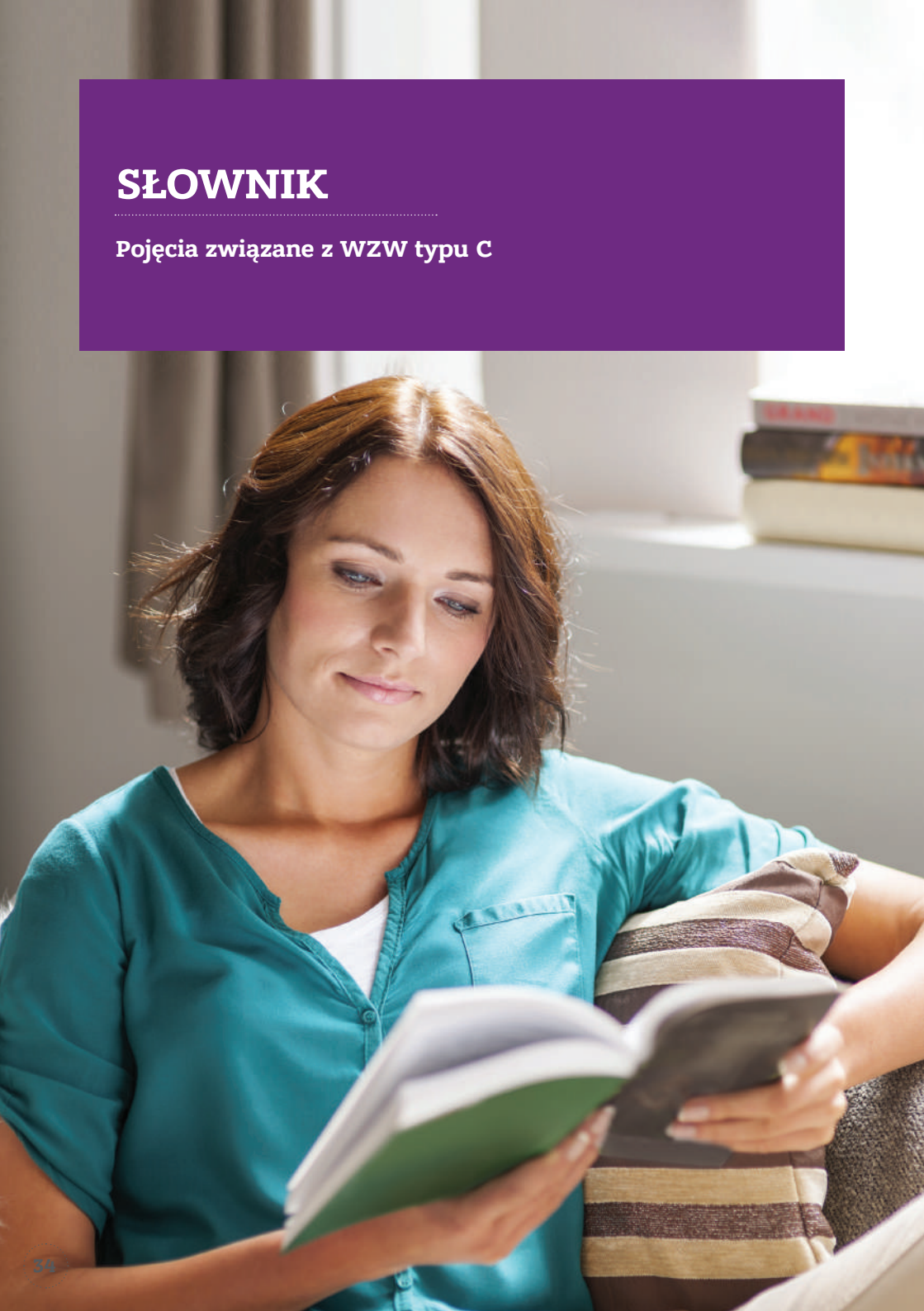
Aktualne informacje na temat poradni i klinik chorób zakaźnych w Polsce dostępne są na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia:

https://aplikacje.nfz.gov.pl/umowy/search.aspx,

jak również na stronie www.wyleczhcv.pl w zakładce „Gdzie szukać pomocy?”

SŁOWNIK

Pojęcia związane z WZW typu C



A

Albumina
Białko produkowane przez wątrobę. Niskie stężenie albumin może wskazywać m.in. na słabe odżywienie lub niewydolność wątroby.

Alfa-fetoproteina (AFP)
Białko, którego poziom we krwi jest często podwyższony u osób z rakiem wątroby.

Aminotransferaza alaninowa (ALT)
Enzym uwalniany m.in. z komórek wątrobowych. Podwyższona aktywność tego enzymu we krwi może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Aminotransferaza asparaginianowa (AST)
Enzym uwalniany m.in. z komórek wątrobowych. Podwyższona aktywność tego enzymu we krwi może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Anemia
Patrz: niedokrwistość.

Antygen
Jakikolwiek czynnik lub substancja, która stymuluje odpowiedź immunologiczną. Może pochodzić z zewnątrz (np. bakterie i wirusy) lub z wewnątrz organizmu (np. własne komórki).

Anty-HCV
Przeciwciała przeciw wirusowi C zapalenia wątroby (HCV). Ich obecność we krwi wskazuje na przebytą lub obecną infekcję HCV.

B

Badania kliniczne
Badania naukowe testujące skuteczność i bezpieczeństwo nowych leków i innych metod leczenia (np. kombinacji kilku leków, użyć danego środka leczniczego w nowym wskazaniu). Przeprowadzane są, aby sprawdzić nowe testy i procedury diagnostyczne oraz skuteczność szczepionek w profilaktyce chorób.

Badanie przesiewowe (ang. screening)
Rodzaj badania, które przeprowadza się wśród osób bez objawów choroby w celu jej wykrycia i wczesnego leczenia oraz dla zapobiegnięcia poważnym następstwom tej choroby w przyszłości.

Bezobjawowe
To znaczy: bez objawów choroby. Bezobjawowe zakażenie jest infekcją bez objawów klinicznych.

Białe krwinki (leukocyty)
Grupa komórek krwi odpowiedzialna za odporność.

Bilirubina

Brunatny barwnik żółci, którego podwyższony poziom we krwi prowadzi do zażółcenia skóry i oczu.

Biopsja wątroby

Procedura medyczna polegająca na pobraniu bardzo małego fragmentu tkanki wątrobowej do badania histopatologicznego w celu zdiagnozowania lub oceny zaawansowania choroby wątroby.

C

Całkowity brak odpowiedzi na leczenie

Brak obniżenia wiremii HCV o przynajmniej 2 log10 (100-krotnie) do 12. tygodnia leczenia przeciwwirusowego.

Choroba przenoszona drogą płciową

Każda choroba, którą można zarazić się w czasie stosunku płciowego.

Cholestaza

Utrudnienie odpływu żółci z wątroby, pęcherzyka żółciowego lub pozawątrobowych dróg żółciowych do dwunastnicy (jelita cienkiego).

Częściowa odpowiedź na leczenie zakażenia HCV

Obniżenie wiremii HCV o przynajmniej 2 log10 (100-krotnie) do 12. tygodnia leczenia przy braku zaniku HCV RNA do końca leczenia.

Czynnik ryzyka

Czynniki, które zwiększają szansę rozwoju danej choroby, np. palenie tytoniu zwiększa szansę rozwoju raka płuc, a dożylne stosowanie środków odurzających zwiększa szansę na zakażenie HIV, HCV, HBV.

D

Depresja

Stan psychiczny objawiający się uczuciem smutku i bezradności, zniechęceniem, trudnością w skupieniu uwagi i brakiem aktywności. Zmiany w psychice wpływają na codzienne czynności i normalne funkcjonowanie.

Dietetyk

Wykwalifikowana osoba, która pomaga w planowaniu zdrowego odżywiania się.

DNA (kwas deoksyrybonukleinowy)

Składnik żywych komórek, który przechowuje informację genetyczną charakterystyczną dla danego organizmu (np. kolor oczu).

Droga zakażenia Sposób przenoszenia się czynnika zakaźnego z osobnika chorego na zdrowego.

Drogi żółciowe Drogi, przez które żółć przedostaje się z wątroby i pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy.

DVR Późna odpowiedź wirusologiczna. HCV RNA niewykrywalne w 24. tygodniu leczenia u chorych, u których w 12. tygodniu było wykrywalne (patrz pEVR).

Działania niepożądane Niekorzystne i niezamierzone działanie leku.

E

Encefalopatia wątrobowa Zaburzenie w funkcjonowaniu mózgu, którego przyczyną jest uszkodzenie wątroby uniemożliwiające usunięcie toksyn np. amoniaku z krwi, które – przechodząc do mózgu – powodują jego nieprawidłowe funkcjonowanie (od mało nasilonej dezorientacji do śpiączki włącznie).

Ekspozycja Narażenie na kontakt z wirusem, bakterią itp.

Elastografia wątroby Nieinwazyjna technika obrazowania sprężystości wątroby. Używa się jej w celu oceny włóknienia wątroby.

EOT (ang. end of treatment) Odnosi się do odpowiedzi na leczenie na zakończenie terapii, np. wykrywalna lub niewykrywalna wiremia HCV.

eRVR (ang. extended rapid virological response) Niewykrywalność HCV RNA w 4. i 12. tygodniu leczenia.

EVR (ang. partial early virological response) Obniżenie poziomu HCV RNA o przynajmniej 2 log10 w 12. tygodniu i niewykrywalna wiremia HCV w 24. tygodniu leczenia (patrz DVR).

F

Fałszywie dodatni Dodatni wynik testu u osoby, która nie ma choroby lub stanu badanego testem.

Fałszywie ujemny Ujemny wynik testu u osoby, która ma chorobę lub stan badany danym testem.

Faza wprowadzająca (ang. lead in) — 4-tygodniowa faza terapii interferonem pegylowanym i rybawiryną, po której dołącza się do leczenia boceprewir.

Fibroscan — Nieinwazyjna metoda oceny włóknienia wątroby (rodzaj elastografii).

Fibrotest — Nieinwazyjny test stosowany w diagnostyce włóknienia wątroby oparty na analizie próbki krwi.

Flawiwirusy — Grupa wirusów, z których kilka powoduje choroby człowieka. Należy do nich wirus zapalenia wątroby typu C.

G

Gen — Podstawowa jednostka dziedziczności. Geny zawierają dziedziczną informację zakodowaną w formie DNA (lub RNA u niektórych wirusów).

Genotyp — Wzór informacji genetycznej, która jest unikalna dla grupy organizmów lub wirusów. Aktualnie opisano 7 genotypów HCV.

Grupa podwyższonego ryzyka — Grupa ludzi szczególnie narażona na daną chorobę.

H

HCV — Wirus zapalenia wątroby typu C (WZW C, ang. hepatitis C virus, HCV) – otoczkowy ssRNA-wirus z rodziny Flaviviridae, rodzaju Hepacivirus.

HCC (ang. hepatocellular carcinoma) — Pierwotny rak wątroby.

HCV RNA — Materiał genetyczny wirusa zapalenia wątroby typu C. Jego obecność w organizmie człowieka świadczy o zakażeniu HCV.

Hemoglobina — Czerwony, zawierający żelazo barwnik w krwinkach czerwonych, umożliwiający transport tlenu.

Hepadnawirusy — Rodzina wirusów, do których należy wirus zapalenia wątroby typu B.

Hepatocyt — Komórka wątrobowa.

Hepatomegalia — Powiększenie wątroby.

I

Inhibitor — Czynnik spowalniający lub hamujący aktywność.

Inhibitor polimerazy — Czynnik (np. lek) hamujący działanie polimerazy niezbędnej do replikacji wirusa.

Inhibitor proteazy — czynnik (np. lek) blokujący replikację wirusa poprzez interferowanie z wirusowym enzymem proteazą. Inhibitory proteazy są wykorzystywane w kombinacji z innymi lekami do leczenia zakażeń HIV i HCV.

Inhibitor NS5A — Czynnik wiążący się z białkiem niezbędnym do replikacji wirusa (niestrukturalnym białkiem 5A).

Interakcje lekowe — Reakcja, która może się pojawić, gdy kilka leków przyjmowanych jest razem albo gdy leki przyjmowane są ze szczególnymi produktami spożywczymi lub ziołami. Interakcje lekowe mogą wzmagać lub zmniejszać działanie leku, co prowadzi do pojawienia się działań niepożądanych (nawet potencjalnie groźnych dla życia) lub zmniejsza się działanie lecznicze.

Interferony — Grupa występujących w organizmie białek, które tworzą zasadniczą część układu odpornościowego. Mają działanie przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe i aktywujące system immunologiczny. Produkowane również sztucznie w celu leczenia np. zapalenia wątroby typu C lub stwardnienia rozsianego.

Interferon pegylowany alfa (PegIFN) — Forma interferonu alfa połączonego z cząsteczką polietylenoglikolu. Dzięki temu połączeniu rozkłada się wolniej niż inny interferon i utrzymuje stały poziom leku w organizmie, przez co może być podawany raz w tygodniu.

Interferon pegylowany alfa (PegIFN) — Forma interferonu alfa połączonego z cząsteczką polietylenoglikolu. Dzięki temu połączeniu rozkłada się wolniej niż inny interferon i utrzymuje stały poziom leku w organizmie, przez co może być podawany raz w tygodniu.

Interleukina 28B (IL28B) — Odmiana interleukiny, która kieruje odpowiedzią immunologiczną na zakażenie HCV. Wyróżniono trzy genotypy tej interleukiny: CC, TT, CT. Uważa się, że pacjenci z genotypem IL28B CC lepiej odpowiadają na leczenie interferonem.

L

Leczenie skojarzone — Leczenie danej choroby dwoma lub więcej lekami.

Leki działające bezpośrednio na wirusa (ang. DAA – direct antiviral agent) — Grupa leków, które wiążą się z enzymami kluczowymi dla namnażania wirusa zapalenia wątroby typu C. Istnieją przynajmniej cztery kategorie tych leków: inhibitory proteazy, inhibitory polimerazy (nukleozydowe i nienukleozydowe) oraz inhibitory NS5A.

M

Małopłytkowość — Zbyt mała liczba płytek krwi.

Marskość wątroby — Zaawansowane stadium przewlekłej choroby wątroby, w której zdrowa tkanka zastępowana jest tkanką bliznowatą.

Martwica — Śmierć komórek, części tkanek lub narządów.

Monoterapia — Leczenie danej choroby jednym lekiem.

Morfologia krwi — Podstawowe badanie krwi, polegające na ilościowej i jakościowej ocenie krwinek białych, krwinek czerwonych, płytek krwi oraz stężenia hemoglobiny.

Mutacja — Zmiana w materiale genetycznym.

N

Nawrót — Ponowne pojawienie się objawów choroby po okresie bezobjawowym (remisji objawów choroby). W terapii zakażenia HCV nawrót oznacza ponowne pojawienie się wiremii HCV, mimo że na zakończenie leczenia była ona niewykrywalna.

Neutropenia — Obniżenie liczby neutrofilów (neutrofile są rodzajem białych krwinek). Neutropenia może zwiększać ryzyko infekcji.

Niedokrwistość (anemia) — zmniejszona liczba czerwonych krwinek lub zmniejszona zdolność krwi do przenoszenia tlenu. Objawy to m.in. zmęczenie, osłabienie, bladość skóry.

Nosiciel — Osoba zakażona (np. wirusem), która nie ma objawów choroby, ale może zakazić innych.

O

Odpowiedź immunologiczna — Reakcja obronna układu immunologicznego przeciw czynnikowi infekcyjnemu (np. bakteriom, wirusom), komórkom nowotworowym lub tkankom własnego organizmu (tzw. choroby autoimmunologiczne).

Onkogen — Czynnik przyczyniający się do rozwoju nowotworu złośliwego, np. raka. Do onkogenów należą m.in. HCV i HBV.

Oporność na leki — Utrata skuteczności leku, który wcześniej mógł kontrolować lub zabić organizmy, np. wirusy. Do wystąpienia lekooporności prowadzić może pojawienie się mutacji w genomie danego drobnoustroju.

Osocze — Płynny składnik krwi.

P

Płytki krwi — Krwinki odpowiedzialne za krzepnięcie krwi.

Ponowne leczenie (reterapia) — Ponowne rozpoczęcie leczenia z powodu nawrotu choroby lub braku skuteczności poprzedniej terapii.

Poziom wykrywalności (detekcji) — Najmniejsza ilość substancji (np. HCV RNA), którą można wykryć danym testem.

Profilaktyka — Zapobieganie chorobom np. poprzez szczepienia.

Próby wątrobowe — Badania krwi pomagające sprawdzić funkcje wątroby i wykryć jej uszkodzenie. Są pomocne w zdiagnozowaniu choroby wątroby.

Przeciwciała — Białka produkowane przez organizm w odpowiedzi na kontakt z drobnoustrojem w celu jego zwalczenia. Przeciwciała powstają w wyniku infekcji lub szczepienia.

Przełom wirusologiczny — Ponowne pojawienie się HCV RNA w trakcie terapii u pacjenta, u którego wcześniej wiremia HCV była niewykrywalna.

Przeszczepienie (transplantacja) wątroby — Proces wszczepienia biorcy wątroby lub jej fragmentu od dawcy.

Przetoczenie (transfuzja) krwi — Przetoczenie krwi lub jej składników w celach leczniczych.

R

Reakcja łańcuchowa polimerazy (PCR) — Test pozwalający wykryć materiał genetyczny (np. wirusa) we krwi lub w tkance.

Remisja — Częściowe lub całkowite ustąpienie lub zmniejszenie się ciężkości objawów choroby. Remisja może być spontaniczna lub pod wpływem leczenia.

Replikacja wirusa — Namnażanie wirusa, powielanie jego materiału genetycznego.

Reterapia — Patrz: ponowne leczenie.

RGT (ang. response-guided therapy) — Ustalenie długości leczenia przewlekłego zapalenia wątroby typu C w zależności od poziomu HCV RNA stwierdzanego w trakcie terapii.

RNA (kwas rybonukleinowy) — Substancja znajdująca się w każdej komórce, pomagająca w odczytywaniu informacji genetycznej zakodowanej w DNA w celu produkcji białek.

Rokowanie — Przewidywanie następstw danej choroby i szansy na wyleczenie.

RVR (ang. rapid virological response) — Szybka odpowiedź wirusologiczna, niewykrywalne HCV RNA w 4. tygodniu leczenia.

Rybawiryna — Syntetyczny przeciwwirusowy lek, który zwiększa skuteczność leczenia interferonem przewlekłego zapalenia wątroby typu C.

S

Splenomegalia — Powiększenie śledziony.

Szczepienie — Podanie szczepionki w celu uzyskania odporności na daną chorobę zakaźną.

SVR (ang. sustained virological response) — Trwała odpowiedź wirusologiczna, niewykrywalny HCV RNA 24. tygodnie po zakończeniu leczenia. Oznacza wyleczenie.

Ś

Świąd — Nieprzyjemne odczucia ze strony skóry powodujące chęć drapania.

T

Toksyczny — Inaczej: trujący, szkodliwy.

Transaminazy — Enzymy wątrobowe (patrz: aminotransferaza alaninowa i aminotransferaza asparaginianowa).

Transmisja — Przeniesienie infekcji lub choroby z jednej osoby na drugą.

U

Uczulenie (alergia) — Nieprawidłowa odpowiedź immunologiczna na antygen, który normalnie nie powoduje niepożądanej reakcji, np. pyłki traw. Alergia może objawiać się m.in. katarem, wysypką, astmą i wstrząsem anafilaktycznym.

Układ immunologiczny — Złożony układ, który odpowiada za obronę organizmu przed infekcją.

USG — Technika pozwalająca zobrazować narządy lub płód przy użyciu fal ultradźwiękowych.

W

Wątroba — Największy narząd w ludzkim organizmie. Odgrywa ważną rolę m.in. w produkcji białek, przemianie cukrów i tłuszczów oraz usuwaniu toksyn.

Wiremia HCV — Obecność wirusa zapalenia wątroby typu C we krwi.

Wirus — Cząsteczki organiczne zbudowane z białek i kwasów nukleinowych (DNA lub RNA).

Wirus hepatotropowy — Wirus powodujący zapalenie wątroby. Wyróżniamy wirusy pierwotnie hepatotropowe (np. HAV, HBV, HCV, HDV, HEV), dla których narządem docelowym jest wątroba oraz wirusy wtórnie hepatotropowe, np. wirus cytomegalii czy Epstein-Barr, które również mogą powodować zapalenie wątroby – ale wątroba nie jest ich pierwotnym celem.

Włóknienie wątroby — Bliznowacenie wątroby. Może być słabo nasilone lub postępujące aż do marskości.

Wodobrzusze — Nieprawidłowe gromadzenie się płynu w jamie brzusznej.

Wyleczenie — Ustąpienie wszystkich objawów choroby wraz z usunięciem przyczyny.

Z

Zachowanie wysokiego ryzyka — Zachowanie, które zwiększa szansę zachorowania na dana chorobę.

Zakażenie wertykalne — Przeniesienie infekcji z matki na dziecko. Do zakażenia wertykalnego może dojść wewnątrzmacicznie (w czasie ciąży), w czasie porodu i w czasie karmienia piersią.

Zakażenie oportunistyczne — Zakażenie charakterystyczne dla osób o obniżonej odporności.

Zakażenie wewnątrzszpitalne — Zakażenie, do którego dochodzi w czasie leczenia w szpitalu.

Zapalenie — Reakcja organizmu charakteryzująca się zaczerwienieniem, wzmożonym ucieplenieniem, bólem, obrzękiem i upośledzeniem funkcji.

Zapalenie wątroby — Stan zapalny wątroby, który może być spowodowany m.in. zakażeniem wirusami hepatotropowymi, procesami autoimmunologicznymi, alkoholem, lekami.

Ż

Żółć — Płynna wydzielina wątroby wspomagająca trawienie.

Żółtaczka — Stan charakteryzujący się żółtym zabarwieniem skóry i oczu.

Żylaki przełyku — Poszerzone naczynia krwionośne w przełyku. Pojawienie się żylaków przełyku spowodowane jest utrudnionym przepływem krwi przez żyłę wrotną, np. w wyniku marskości wątroby.

Materiał powstał dzięki merytorycznemu wsparciu dr Iwony Bereszyńskiej

AbbVie Polska Sp. z o.o.
ul. Postępu 21 B
02-676 Warszawa

PL-VIEX-200001