

Letnik

2020

Informativna knjižica

BREZPLAČEN IZVOD

Izdalo Društvo Kralji ulice

HEPATITIS

A, B in C



JE
MOGOČE,
DA STE
OKUŽENI
TUDI VI?

POHODI GA, PREDEN ON POHODI TEBE!

HEPATITIS A, B in C

Uredil in oblikoval:

Jean Nikolič

Strokovna besedila pregledala:

Prof. dr. Mojca Matičič

Strokovne sodelavke:

Prof. dr. Mojca Matičič

Jasna Čuk Rupnik, dr. med., spec. ped.

Bernarda Bajec, dipl. m. s.

Naslovnica:

GraphicMama

Lektoriranje:

Maruša Ivančič

Tisk:

Tiskarna Vovk

Izdajatelj:

Društvo Kralji ulice

Leto izida: 2021

Ponatis: 2000 izvodov



ZDRAVO, HEPATITIS!



Kaj sem si mislil o hepatitisu, preden sem se okužil?

Če se je v moji družbi začelo šušljati, da je določena oseba okužena s hepatitisom in da sem za to izvedel od dokaj zaupanja vrednega vira, sem se takoj vprašal, če sem imel s to osebo telesni kontakt. Pri svojih devetnajstih letih sem bil namreč prvič v terapevtski komuni v Španiji, kjer sem dobil določene informacije o tem, kako poteka okužba.

Ob kontaktu z okuženo osebo si pozoren na podrobnosti, kot so pitje iz iste steklenice, priprava obroka in tudi leteče kapljice sline med pogovorom ter podobno. Da bi imel kaj z žensko, ki je bila okužena, mi na kraj pameti ni padlo. Nikoli si nisem injiciral droge. Že pri odvzemu krvi se tako bojim igle, da me mora zdravstveno osebje pomiriti, saj se mi žile od strahu popolnoma skrčijo. Moje prepričanje pred okužbo je bilo, da se jaz s hepatitisom ne morem okužiti, ker se ne izpostavljam rizičnim situacijam. Ni bilo tako. Ne glede na vse sem se vseeno okužil.

O samem zdravljenju hepatitisa C nisem razmišljal. Le zakaj bi, če se z njim nikoli ne bom okužil? To se meni ne more zgoditi. To se dogaja narkomanom, klošarjem, homoseksualcem ... meni ne.

Kako mislim, da sem se okužil in kako sem izvedel, da sem okužen?

Bilo je obdobje, ko sem bil prav vsak dan pijan. Nato sem pristal na ulici. Spal sem, kjer se je dalo, jedel sem bolj malo, družil pa sem se z različnimi ljudmi z ulice. Iz dneva v dan isto. Ko razmišljam o tem, kje sem staknil hepatitis C, sem dokaj prepričan, da je bilo to nekje, kjer sem prespal. Ponavadi sem spal v zapuščenih objektih, vagonih, ali pa na bolj skritih krajih, kjer nisi vsem na očeh. Takšni kraji so idealni tudi za intravenske uporabnike drog, saj si tam lahko v miru vbrizgavajo drogo.

Ko sem bil še dokaj trezen, sem pazil na to, da se nisem ulegel kamorkoli. Ko pa sem bil do konca pijan, sem se ulegel, kamor se je dalo. Higiena na teh lokacijah je obupna.

V tem času sem imel urgentno operacijo hematoma v glavi. Zdravniki so se borili za moje življenje. Po operaciji sem bil petnajst dni v umetni komi. Ko sem se stabiliziral, so mi povedali, da sem okužen s hepatitisom C. Tega nisem sprejel in sem se še naprej vedel, kot da ni nič. Tudi ko so mi z infekcijske klinike na dom poslali izvide, tega nisem hotel verjeti. Lastno sestro, ki je videla izvide in je vedela, da sem okužen, sem prepričeval, da to ni res, da ne gleda pravih izvidov in da sem v bolnici dobil dodatne izvide, ki dokazujejo, da nisem okužen.

Nima smisla prikrivati – treba je pozdraviti

Ko sem si dokončno priznal, da imam hepatitis C in izvedel, da obstaja popolnoma novo zdravlilo, ki je v 98 odstotkih uspešno, sem se odločil, da poiščem pomoč. Ker je trimesečna terapija zelo draga, jo zavarovanje krije samo enkrat, zato sem si moral poiskati pomoč tudi glede svoje odvisnosti od alkohola. Sprejeli so me v psihiatrično bolnišnico Polje. Tam sem bil deset dni na sprejemnem oddelku, kasneje so me premestili na odprti oddelek, kjer sem počakal datum za sprejem v enoto za zdravljenje odvisnosti od alkohola. V tem času sem hodil na infekcijsko kliniko na razne preiskave, predpisali pa so mi tudi tablete za zdravljenje hepatitisa C, ki jih jemlješ tri mesece. Zavedal sem se, da bom imel samo eno in edino priložnost, da se pozdravim. Če bom redno jemal zdravlilo in ostal v programu, ki mi pomaga vzdrževati abstinenco, bo nadaljevanje moje življenjske poti mnogo lažje.

AK



HEPATITISI OD A DO E

Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med.
Klinika za infekcijske bolezni in
vročinska stanja, UKC Ljubljana

Kaj je hepatitis?

Hepatitis je vnetje jeter, ki ga povzročajo različni dejavniki, kot so okužbe, pretirano uživanje alkohola, razna zdravila, kemične snovi in strupi, motnje v presnovi ali celo spremenjen lasten imunski odziv. Najpogostejši vzrok pa so virusi, ki neposredno napadejo jetra. Kljub številnim ukrepom je virusni hepatitis v svetu še danes velik zdravstveni problem. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je po letu 2013 več ljudi umrlo zaradi virusnega hepatitisa kot zaradi aidsa.

Kateri virusi povzročajo hepatitis?

Poznamo pet glavnih povzročiteljev virusnega hepatitisa: virus hepatitisa A (HAV), virus hepatitisa B (HBV), virus hepatitisa C (HCV), virus hepatitisa D (HDV), ki je vedno pridružen virusu hepatitisa B, ter virus hepatitisa E (HEV). Vsem je skupno, da prizadenejo jetra, na splošno pa se razlikujejo po tem, na kakšen način se z njimi okužimo in ali povzročijo trajno (kronično) okužbo.

Kako se okužimo z virusi hepatitisa?

Hepatitis A in E sta večinoma boleznijo ljudi, ki potujejo v tropska in subtropska območja, saj se HAV in HEV prenašata z okuženo hrano in vodo v deželah s slabo higieno in sanitacijo. HAV se lahko prenaša tudi med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM). S HEV pa se lahko okužimo tudi v razvitih državah in v Evropi, in sicer z uživanjem slabo prekuhanega ali slabo pečenega mesa nekaterih živali (svinje, govedo, drobnica, srnjad, divji prašiči, zajci).

HBV in HCV se prenašata z okuženo krvjo preko kože in sluznic ob menjavi pribora za injiciranje ali njuhanje drog, neprofesionalno opravljeni tetovaži, »piercingu« ali akupunkturi, menjavi osebnega pribora z okuženim, z nezaščitenim spolnim stikom z

okuženo osebo ali z okužene matere na plod oziroma novorojenca. Pred letom 1993 smo se v Sloveniji lahko okužili tudi s transfuzijo krvi ali med večjimi operativnimi ali zobozdravstvenimi posegi.

Kakšni so znaki okužbe z virusom hepatitisa?

Najpogosteje okužbe z virusom hepatitisa ne poznamo, saj pri treh četrтинah okuženih poteka popolnoma brez bolezenskih znakov in se je okužena oseba sploh ne zaveda.

Le pri eni četrтинi okuženih se pojavijo bolezenski znaki, tako imenovani akutni virusni hepatitis, ki se ne razlikujejo glede na vrsto virusa, ki ga povzroči. Akutno vnetje jeter poteka v štirih obdobjih. Okužbi sledi obdobje inkubacije, to je obdobje od okužbe do pojava prvih bolezenskih znakov, ki je različno dolgo odvisno od povzročitelja. Pri okužbah s HAV in HEV je krajše (od 15 do 45 dni), pri okužbah s HBV, HCV in HDV pa precej daljše (od meseca in pol do šest mesecev).

Nato nastopijo neznatni simptomi, kot so splošno slabo počutje, utrujenost in oslabelost, siljenje na bruhanje, bruhanje, driska, izguba teka in pogosto tiščéča bolečina pod desnim rebrnim lokom, včasih tudi gripi podobni simptomi s povišano telesno temperaturo, glavobolom ter bolečinami v mišicah in sklepih. Po štirih do desetih dneh se pojavi rumenica kože in sluznic (zlatenica). Seč se obarva temno, blato pa blede sivkasto. Poleg rumenice so lahko povečana in na otip rahlo boleča jetra ter nekoliko povečana vranica, povečane so lahko tudi bezgavke na vratu in drugje po telesu. Pristotna je lahko izrazita srbečica in rdeč izpuščaj na dlaneh. Povprečno po 2 do 3 tednih sledi obdobje okrevanja, ki traja od 2 do 12 tednov.

V poteku akutnega hepatitisa so lahko poleg jeter prizadete tudi žile (vaskulitis), predvsem pri hepatitisu B, in ledvice (pri hepatitisih B in C). Pri »evropskem« akutnem hepatitisu E lahko pride do hudih zapletov na živčevju, ledvicah in nekaterih drugih organih. Pri manj kot 1% bolnikov pa akutni hepatitis poteka burno (fulminantno), kar zelo hitro privede do odpovedi delovanja jeter in lahko tudi smrti.

Kaže se z zelo izraženo rumenico kože, izrazitim otekanjem v trebuh in noge, krvavitvami po koži in v prebavilih, zaspanostjo, zmedenostjo, vznemirljenostjo in celo komo, končno pa z motnjami dihanja ter motnjami v delovanju srčnožilnega sistema in ledvic.

Kako zdravimo akutni virusni hepatitis?

Akutni virusni hepatitis običajno ne zahteva zdravljenja. Izjema sta težko potekajoči akutni hepatitis B, ki ga zdravimo s protivirusnimi zdravili, in akutni hepatitis E z nevrološkimi zapleti. Pri akutnem hepatitisu C pa z zdravljenjem lahko preprečimo prehod v kronično okužbo.

Bolnišnično zdravljenje potrebujejo bolniki z zelo oslabilnim delovanjem jeter, ki pa jih je malo, saj večina odraslih virusni hepatitis preboli brez posebnega zdravljenja in odstrani virus iz telesa (razen pri hepatitisu C). Potreben pa je redni nadzor pri infektologu, počitek in redna, zdrava in uravnotežena prehrana v več manjših obrokih, izogibanje alkoholu in vsem jetrom škodljivim snovem. Buren potek akutnega hepatitisa zahteva podporno zdravljenje v enoti intenzivne terapije, pri odpovedi delovanja jeter pa je potrebna presaditev jeter.

Kaj pa kronični virusni hepatitis?

Virusa HAV in HEV ne povzročata kronične okužbe. Izjema so maloštevilni imunsko oslabilni bolniki, pri katerih pride do kroničnega hepatitisa E. Okužbi s HBV ali HCV pa sta lahko kronični in privedeta do kroničnega vnetja jeter. Večina kronično okuženih se tega dolgo časa sploh ne zaveda, saj nima nobenih posebnih bolezenskih znakov. Po več letih ali celo desetletjih pa lahko pride do ciroze, bolezni različnih drugih organov, odpovedi delovanja jeter in raka na jetrih, ki je dokazano povezan s HBV in HCV. Rak jeter zaradi hepatitisa B ali C je tretje najpogostejše rakavo obolenje s smrtnim izidom.

Akutna okužba s HBV le pri desetini okuženih oseb postane kronična. To pomeni, da virus ostane v telesu vse življenje. Največkrat kronično okužene osebe nimajo bolezenskih znakov in so le nosilci virusa, ki ga lahko s tveganim vedenjem (nezaščiteni spolni odnosi, uporaba nečistih igel ali pribora za injiciranje) prenašajo na neokužene. Lahko pa imajo kronično vnetje jeter, ki pripelje do smrtno nevarnih zapletov, če se okužba s HBV ne odkrije dovolj zgodaj in ustrezno zdravi. S protivirusnimi zdravili lahko kronični hepatitis B dobro obvladujemo, ne moremo pa ga pozdraviti.

Akutna okužba s HCV pa pri večini okuženih ostane kronična, doživljenjska. Leta in desetletja poteka brez bolezenskih znakov in se je okuženi sploh ne zaveda. Zato je zelo pomembno, da pravočasno pomislimo na možnost okužbe s HCV, se čim prej testiramo in jo POZDRAVIMO. **V vsej zgodovini medicine je hepatitis C prva kronična virusna bolezen, ki je ozdravljiva!**

Kako preprečimo virusni hepatitis?

Hepatitis A in B lahko učinkovito preprečimo s cepljenjem.

Proti hepatitisu A se je treba cepiti, če smo izpostavljeni določenim tveganjem za okužbo: potovanja v dežele, kjer je okužba s HAV pogosta, spolni odnosi med moškimi, menjavanje pribora za injiciranje drog ipd.

Cepljenje proti hepatitisu B je že vključeno v nacionalni program cepljenja otrok. Vsi otroci, rojeni po letu 1992, so cepljeni proti hepatitisu B. Obstaja tudi kombinirano cepivo proti hepatitisoma A in B.

Cepiva proti hepatitisu C ni na voljo. Okužbo s HCV preprečimo s tem, da se izogibamo tveganju za okužbo.

Če pa smo že okuženi s HBV ali s HCV, potem je zelo pomembno, da okužbo odkrijemo dovolj zgodaj, saj je danes kronični hepatitis C ozdravljiva, kronični hepatitis B pa dobro obvladljiva bolezen.

MOJA ZGODBA O HEPATITISU C



Pred kakšnimi petimi leti sem brezdomnega znanca povabil na svoje delovno mesto. Tam sem ponujal Kralje ulice. Razložil mi je, da ga nikjer ne spustijo blizu, da bi si s časopisi lahko prislužil kakšen evro za dostojnejše preživetje. Odstopil sem mu uro svojega delovnega časa, poleg tega sem prosil prijateljico, če mu tudi ona odstopi svojo uro. Dobil jo je.

V kratkem sta mu dve uri postali premalo. Skoraj 18 mesecev sem prenašal njegove muhe in ga toleriral tako in drugače. Ves čas je govoril, kako me bo pretepel in podobno. Nekajkrat so me celo zadeli kamni, ki jih je metal vame. Zalučal je kamen in se zatem skrnil, da nisem videl, od kod je priletel. Kmalu sem ugotovil, da jih meče on. Zaradi groženj in predrznosti sem bil zelo jezen, vendar sem agresivno tlačil v sebi in tam se je nalagala plast na plast. Nato sem opazil, da se je na parkirišču začelo nabirati vse več palic in kamnov. Vsak dan sem jih pobral in odstranil.

Po več kot letu dni groženj je naposled pristopil do mene. Najprej je začel preklinjati mojo družino, nato pa tudi zamahnil z roko. Pretepe se je začel in nisem se mu uspel izogniti. Priznam, bilo je precej krvavo. Ko gledam nazaj na ta dogodek, lahko rečem, da mi je karma pokazala zobe. Prepričan sem namreč, da sem se zaradi prenosa krvi med pretepom okužil z virusom hepatitisa C.

Je že res, da je nabrana jeza najhujša takrat, ko potlačena izbruhne na plan in se ne zaveš navala adrenalina. Cena za nebrzdanost pa je lahko visoka. Pred pretepom sem se na okužbo s hepatitisom testiral na vsaki dve leti in vedno sem bil negativen. Nekaj mesecev po dogodku sem odšel na ponovno testiranje in začuda je

bil test pozitiven na virus hepatitisa C. Ne morem biti sicer 100 odstoten, da sem virus dobil od njega, lahko pa rečem, da sem skora-jda prepričan, da je bil prenašalec prav on, saj v svojem življenju nisem nikoli menjeval pri-bora za injiciranje. Ker hepatitisa prej nisem imel, fant pa je bil intravenski uživalec drog, sem prepričan, da je bil to vir moje okužbe.

Z napotnico svojega osebnega zdravnika sem odšel na Infekcijsko kliniko v Ljubljani. Tam so me pregledali, mi odvzeli kri ter potrdili, da sem res HCV pozitiven. Vsake štiri mesece sem hodil na preglede, kjer me je zelo prijazno osebje testiralo ter mi razložilo, da še vedno nisem primeren kandidat za zdravljenje. Zaradi počasnosti samega postopka sem skoraj-da že obupal nad zdravljenjem, posledično pa tudi nad nezaščitenimi spolnimi odnosi s partnerko. Nisem oseba, ki bi brezvestno in namerno širila okužbo.

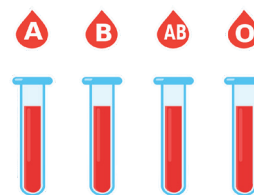
Pred vsakim spolnim odnosom vedno povem, da sem HCV pozitiven, partnerkam dam čas za razmislek. Večina se jih po priznanju obrne in ne pogleda več nazaj. Na tak način sem izgubil že kar nekaj prijateljic, tudi prav. Ljudi je treba ozavestiti o načinih prenosa okužbe. Upam, da ta brošura k temu pripomore. Mi je pa žal za marsikatero dekle in prijetne pogovore.

Glede zdravljenja pa takole. Res je, da kura zdravljenja ni poceni, je pa vredna zaježitve širjenja okužbe. Testirajte se, hepatitis je ozdravljiv!

Lep pozdravček, drage bralke in dragi bralci.

Grdi Raček

KDAJ MORATE POMISLITI NA MOREBITNO OKUŽBO Z VIRUSOM HEPATITISA C?

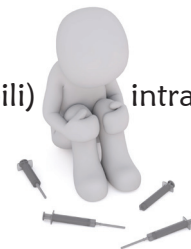


Ste prejeli transfuzijo krvi ali krvnih pripravkov pred 1. februarjem 1993?

Ste v preteklosti prestali večji operativni ali dentalni poseg?

Ste bolnik_ica na hemodializi?

Ste (bili) intravenski_a uporabnik_ca drog?



Ste njuhali droge?



Ste se zbadli z odvrženo iglo?



Ste prestajali zaporno kazen?

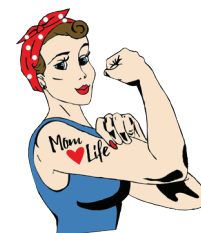


Ste imeli nesrečo na delovnem mestu v zdravstvu?



Ste bili na vojaški misiji v tujini?

Živite v skupnem gospodinjstvu z okuženo osebo?



Ste se prepustili neprofesionalnemu tetoviranju, akupunkturi, prebadanju kože ali sluznic?

Ste imeli nezaščiten spolni stik z osebo iz skupine z večjim tveganjem za okužbo?



TUDI JAZ GREM S ČASOM NAPREJ.
OBLEČEN SEM PO ZADNJI MODI.
IZPRED 40 LET!

HEPATITIS C

Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med.
Klinika za infekcijske bolezni in
vročinska stanja, UKC Ljubljana

Hepatitis C je vnetje jeter, ki ga povzroča virus hepatitisa C (HCV). V razvitih deželah je okužba s HCV najpogostejši vzrok za kronično vnetje jeter (**kronični hepatitis**), pogost vzrok odpovedi delovanja jeter (**ciroze**) in **raka na jetrih**, povezana pa je tudi z različnimi **drugimi boleznimi**. Ocenjujejo, da je s HCV okuženih 71 milijonov ljudi na svetu. V Sloveniji ocenjujemo, da je okuženih okrog 6.000 ljudi, največ med njimi je intravenskih uporabnikov drog.

Kako se okužimo?

Virus hepatitisa C se prenaša pri vnosu okužene krvi v telo. Pred letom 1993 je bila v Sloveniji okužba najpogosteje posledica prejetja transfuzije okužene krvi in krvnih pripravkov ali večjih operativnih ali zobozdravstvenih posegov in medicinskih postopkov (npr. dializa). Danes je najpomembnejši dejavnik tveganja za okužbo s HCV uporaba okuženega pribora za uživanje nedovoljenih drog (z injiciranjem ali njuhanjem). Okužba se lahko prenese tudi pri spolnem stiku z okuženo osebo in z okužene matere na novorojenca.

Okužbi so najbolj izpostavljeni:

- prejemniki transfuzije krvi ali krvnih pripravkov pred letom 1993,
 - osebe, ki si injicirajo droge,
 - osebe, ki njuhajo droge,
 - osebe, izpostavljene neprofesionalni tetovaži in prebadanju kože/sluznic (»piercingu«),
 - zdravstveni delavci pri naključnem vbodu z injekcijsko iglo, ki vsebuje okuženo kri,
 - hemodializirani bolniki in transplantiranci pred uvedbo ustreznih zaščitnih ukrepov.
- Možni, a manj pogosti so še drugi načini prenosa HCV:

- nezaščiten spolni stik z okuženo osebo, predvsem med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi,
- prenos z okužene matere na novorojenca,
- okužba med družinskimi člani oz. člani skupnega gospodinjstva, predvsem zaradi skupne rabe oseb-

nega pribora (britvice, zobne krtačke, manikirni pribor itd.). HCV se NE PRENAŠA pri običajnih socialnih stikih z ljudmi!

Potek okužbe s HCV

Okužba s HCV poteka **najpogosteje brez bolezenskih znakov**, le redko se pojavijo rumenica kože in drugi znaki, značilni za **akutni hepatitis**. Ti znaki se pojavijo od 15 do 160 dni po vnosu virusa v telo in se kažejo kot splošno slabo počutje, izguba apetita, slabost, tiščeča bolečina v zgornjem delu trebuha, lahko se pridruži še bruhanje in zlatenica (rumeno obarvanje kože in sluznic). Seč se obarva temno, blato pa svetlo sivo. Zelo redko pa taka akutna bolezen napreduje v hudo obliko z odpovedjo delovanja jeter, ki se lahko konča s smrtjo (fulminantni hepatitis).

Prehod iz akutne okužbe v kronično lahko pri večini bolnikov preprečimo z zdravljenjem. Zato je zelo priporočljivo, da vsi, ki so bili izpostavljeni okužbi s HCV, čim prej po dogodku obiščejo zdravnika. Po okužbi se virus le redko sam odstrani iz telesa. Če pa se, je možna ponovna okužba. Pri večini okuženih virus vztraja vse življenje, govorimo o kronični okužbi s HCV.

Kronična okužba povzroči kronično vnetje jeter (kronični hepatitis C), ki največkrat dolgo poteka prikrito, brez bolezenskih znakov, tako da bolezen pogosto **odkrijemo povsem naključno**. Dostikrat virus povzroči boleznih drugih organov, ki bolnika pripeljejo k različnim specialistom, npr. boleznih ledvic, kože, srca in žilja, sladkorno bolezen, razne rakave in avtoimune bolezni, depresijo, izrazito utrujenost idr.

Nezdravljen kronični hepatitis C po 20 do 40 letih okužbe lahko privede do **odpovedi delovanja jeter in raka na jetrih**.

Bolnik s hepatitisom C pa lahko tako tiho in nezaznavno okužbo s tveganim vedenjem širi na druge osebe.

Odkrivanje okužbe s HCV

Ob pojavu kakršnihkoli bolezenskih znakov okužbe s HCV ali če ste bili izpostavljeni kakršnemukoli

tveganju za okužbo, čim prej obiščite izbranega osebnega zdravnika, ki bo opravil ustrezen pregled krvi. Lahko pa se oglasite tudi v Ambulanti za anonimno in brezplačno testiranje na okužbo s HCV na Infekcijski kliniki v Ljubljani.

Zdravnik vam bo odredil rutinski odvzem krvi, v kateri bodo s posebnimi testi ugotavljali prisotnost protiteles proti HCV (anti-HCV). Protitelesa proti HCV se pojavijo v krvi šele od 8 do 12 tednov, največ pa do 6 mesecev po okužbi.

V primeru pozitivnega izvida anti-HCV bo zdravnik odredil dodatno preiskavo krvi za dokaz prisotnosti virusa v krvi (HCV RNA).

Positivni izvid HCV RNA pomeni, da ste okuženi z virusom hepatitisa C.

Osební zdravnik vas bo v tem primeru napotil k specialistu infektologu za opravljanje nadaljnjih preiskav in zdravljenje.

V Sloveniji virusne hepatitis obravnavajo infektologi na Infekcijski kliniki UKC v Ljubljani, v UKC Maribor ter v Splošnih bolnišnicah Celje, Novo mesto in Murska Sobota.

Infektolog bo opravil **dodatne preiskave krvi** in ocenil, kakšna je okvara vaših jeter s pomočjo aparata **Fibroscan®** in z **ultrazvočno preiskavo trebuha**. Punkcije jeter se ne izvaja več.

Zdravljenje hepatitisa C

Hepatitis C je mogoče pozdraviti, če ga odkrijemo dovolj zgodaj v poteku bolezni. Je prva kronična virusna bolezen, ki je ozdravljiva. Današnji način zdravljenja hepatitisa C z zdravili, ki neposredno zavirajo virus, je učinkovit pri skoraj vseh bolnikih.

Zdravljenje je v obliki tablet, je varno in bolnikom prijazno, brez izrazitejših neželenih učinkov. Z zdravljenjem bolnikov s kroničnim hepatitisom C preprečimo napredovanje bolezni v cirozo in raka na jetrih. Če je bolezen jeter že napredovala, pa je tudi po ozdravitvi hepatitisa C bolnike treba redno nadzorovati.

Kako lahko preprečite okužbo s HCV?

Cepiva proti hepatitisu C žal ni na voljo. Pred okužbo se lahko zavarujete z manj tveganim vedenjem:

- intravenski uporabniki drog in njuhanci drog z **uporabo lastnega pribora**,
- z **izogibanjem neprofesionalnemu** tetoviranju in prebadanju kože in sluznic (»piercingu«),
- osebe, ki pogosto menjavajo spolne partnerje, z **uporabo kondoma** pri vsakem spolnem odnosu,
- z **izogibanjem souporabi** toaletnega pribora (zobna ščetka, brivnik, pribor za urejanje nohtov itd.) in vzdrževanjem osnovnih higienskih navad,
- s **pravilnim ukrepanjem pri naključnem vbodu** z odvrženo uporabljenim injekcijsko iglo: iztiskajte kri in mesto vboda spirajte pod tekočo mlačno vodo 5 do 10 minut, nato mesto vboda razkužite in se čim prej posvetujte z izbranim osebnim zdravnikom, ki vas bo po potrebi napotil k infektologu.



- HEPATITIS C JE OZDRAVLJIVA BOLEZEN, ČE JO ODKRIJETE IN ZDRAVITE DOVOLJ ZGODAJ.
- OB KAKRŠNEMKOLI SUMU NA OKUŽBO S HCV TAKOJ OPRAVITE TESTIRANJE.
- OB POZITIVNEM TESTU TAKOJ OBIŠČITE IZBRANEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA, DA VAS NAPOTI K SPECIALISTU INFEKTOLOGU ZA NADALJNJO OBRAVNAVO IN ZDRAVLJENJE.
- PO OZDRAVITVI HEPATITISA C JE MOŽNA PONOVDNA OKUŽBA.
- CEPIVO PROTI HEPATITISU C NI NA VOLJO.
- VIRUS HEPATITISA C SE NE PRENAŠA OB OBIČAJNIH SOCIALNIH STIKIH.

OZDRAVITEV SE OBREŠTUJE

Prim. Jasna Čuk Rupnik,
dr. med., spec. ped., CPZOPD Sežana

V Sloveniji deluje 21 Centrov za preventivo in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CPZOPD, v nadaljevanju Centri). Na njihova vrata potrkajo osebe, ki jih je slabšanje njihovega zdravstvenega stanja pripeljalo do uvida, da potrebujejo strokovno pomoč. Najhuje občutijo težave, ki jih predstavljajo odtegnitvene krize. Včasih pridejo tudi zaradi ugotovitve, da so zabredli v kriminal, iz katerega sami ne najdejo poti. Nekateri so ostali brez strehe nad glavo. Nekatere pripeljejo starši ali partnerji, kadar oni prej kot zasvojeni začnejo iskati pomoč.

Bolezensko stanje vsakega pacienta se obravnava individualno. Zato je treba za slehernega iskati njemu lastne vzgibe za iskanje poti do boljšega zdravja. Potrebna je t.i. celostna obravnava. V klinično sliko bolezni odvisnosti – natančneje bolezni zasvojenosti – sodi tudi nezmožnost uvida v realnost (»slepa pega«), zaradi česar posamezniki pogosto sprejemajo mnoge neustrezne in še vedno destruktivne oblike vedenja. Med tistimi, ki potrebujejo zdravljenje z opioidnimi zdravili, so nekateri sposobni opustiti opioide že kmalu po začetku zdravljenja in se tudi dalje zdravijo zelo uspešno. V programih ostanejo krajši ali daljši čas. V vsem poteku zdravljenja ne posežejo po heroinu, ostajajo abstinenti glede alkohola, ne uživajo nobenih prepovedanih drog, opustijo celo tobak in ne zapadejo v morebitne druge, nekemične zasvojenosti. Takšen potek zdravljenja je idealen, je pa, žal, redek. Tudi kadar se pacienti odločijo, da bodo pomoč pri vzdrževanju abstinence iskali v okviru anonimnih narkomanov (AN) ali anonimnih alkoholikov (AA), je prognoza njihove bolezni zelo dobra.

Žal pa se ob uvedbi opioidnih zdravil pri mnogih težave lahko nadaljujejo. Ob prejemanju zdravil lahko z jemanjem heroina povsem prekinejo, ne morejo pa opustiti drugih drog ali pa na novo in celo prvič začno uživati kokain, amfetamine, se zakajajo s travo, preizkušajo nove droge, vstopajo v kriminal in prostitucijo. S tem se ob zdravl-

jenju z Metadonom, Buprenorfinom ali s počasi sproščajočim morfinom neprestano na novo ogrožajo. Nekateri tudi z zlorabo zdravil, s čimer pa ne škodijo le sebi, ampak lahko (tudi življenjsko!) ogrozijo še druge ljudi.

Komu v Centrih ponudimo testiranje na prisotnost virusov hepatitisa?

Vse paciente, ki vstopijo v Center in se odločijo za takšno ali drugačno zdravljenje, testiramo na prisotnost virusov hepatitisa B in C. Kri za pregled odvzame medicinsko osebje v laboratoriju ali osebje centra. Osebe, pri katerih so ugotovljene virusne okužbe z diagnozo hepatitis B ali hepatitis C, napotimo na infekcijske oddelke najbližjih bolnišnic. Tam jim za to usposobljeni specialisti infektologi uvedejo zdravljenje z zdravili, s katerimi je moč doseči popolno ozdravitev okužbe, ki bi sicer lahko vodila v smrt.

Beseda hepatitis pomeni vnetje jeter. Zato je ob nastopu zdravljenja zelo pomembno, da pacient začne za svoja jetra skrbeti. Eden od teh ukrepov je opustitev ali pa vsaj zmanjšanje uživanja alkohola. Ta zelo razširjena slovenska droga je namreč toksična za jetrne pa tudi za vse druge celice in s svojim učinkovanjem povečuje tudi verjetnost vseh oblik raka. In prav okužba z virusi hepatitisa, če traja dolgo in je zdravljenje uvedeno (pre)pozno, vodi v razvoj hepatocelularnega raka.

Naloga osebja v Centrih je spodbujanje vseh, ki z uživanjem drog nadaljujejo, k ponovnemu testiranju v razmakih po pol leta. Pacienti se ne okužijo samo z okuženimi iglami ali drugim priborom za injiciranje, okužba pogosto nastopi tudi pri njuhanju in tega mnogi pacienti ne vedo. Prav tako lahko nastopi ob souporabi pribora za britje, lahko pri »piercingu« ali tetovaži, pa tudi pri spolnem odnosu z okuženo osebo. Prenese se lahko tudi z okužene nosečnice na plod.

Zakaj ponovna testiranja?

Naloga osebja Centrov je tudi spodbujanje k pogovorom o možnostih okužbe. Velik pomen ima vztrajanje pri ponovnih testiranjih in napotitev na zdravljenje, ki je danes za paciente mnogo preprostejše, kot je bilo pred leti. Takrat smo morali velike napore vlagati v spodbujanje pacientov, da zdravljenja ob mnogih, tudi težkih stranskih učinkih niso predčasno opustili. A tudi že v času, ko je bilo za zdravljenje še treba uporabljati injekcije pegiliranega Interferona in tablete Ribavirina v velikih količinah, kar so spremljali mnogi, tudi nevarni in težki stranski učinki, je v nekaterih Centrih zelo veliko število pacientov zdravljenje uspešno zaključilo. Dobro so ga končali tudi nekateri, ki so se po prvem uspešnem zdravljenju znova okužili ob recidivu jemanja drog. Z žalostjo pa terapevti v Centrih sprejemamo dejstvo, da se tu in tam pri kom, ki se je za zdravljenje odločil, šele po preteku

desetih ali celo dvajsetih let okuženosti pojavi hepatocelularni karcinom, katerega zdravljenje je zelo težko in le malokrat uspešno. A tudi taki srečneži se najdejo na tem svetu!

Prijazno povabilo

V imenu terapevtov, ki zdravimo bolnike v Centrih za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, sporočam: iskreno si želimo, da bi se z zdravljenjem bolezni odvisnosti naši pacienti začeli vse bolj spoštovati, si namenjati pozornost in skrb, se varovati in sami sebi pomagati, iskati ustrezno pomoč in se usposabljeni za vedno večjo ljubezen do sebe in do sveta. V svetu trpljenja in zlorab, ki so jim bili izpostavljeni v preteklosti ali pa jih doživljajo še danes, je to težko dosežati. Potrebna sta vztrajnost in pogum. A potruditi se zase je vsekakor vredno in v Centrih smo vam pri tem pripravljene stati ob strani.

**TESTIRATE SE LAHKO ANONIMNO
IN BREZPLAČNO, BREZ
NAPOTNICE ALI KARTICE
ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA
NA KLINIKI ZA INFEKCIJSKE
BOLEZNI IN VROČINSKA STANJA
NA JAPLJEVI ULICI 2 V LJUBLJANI
VSAK PONEDELJEK
MED 12.00 IN 14.00 URO.**



VELIKO VPRAŠANJ – VELIKO ASPIRINOV

Jurij Kunaver

OZDRAVLJENA



Pred meseci sem se rešila kronične virusne bolezni hepatitis C. Preden pa sem se odločila za zdravljenje, je minilo celo desetletje.

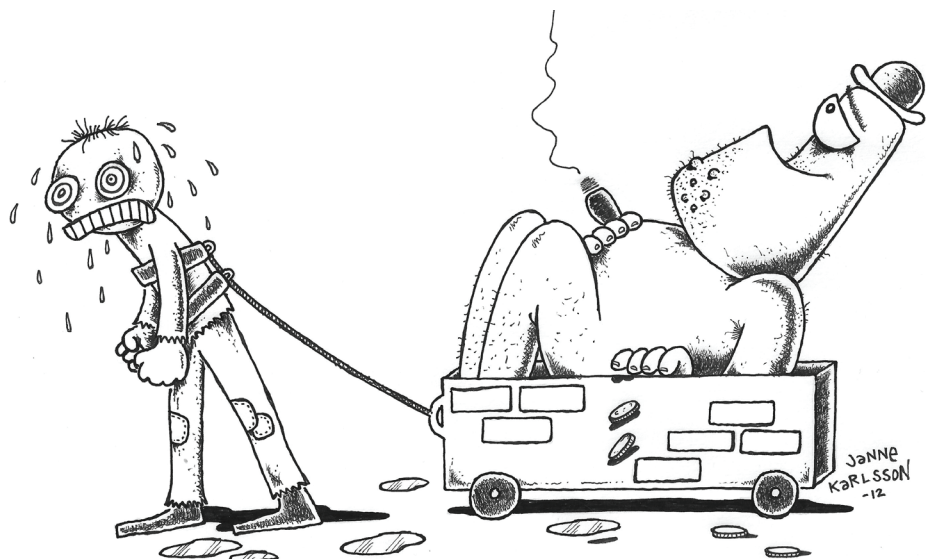
Hepatitis virusa C je nalezljiva bolezen, ki se prenaša predvsem s krvjo. Najbolj kritična je po mojem mnenju souporaba pribora pri uživanju raznoraznih prepovedanih drog, seveda pa ga lahko dobijo tudi osebe, ki z drogami nikoli v življenju niso imele opravka. Ko nekoga vprašaš »čuj, a maš ti hepatitis mogoče?« zagotovo reče »ne, ne, jaz tega zagotovo nimam.« Vendar pa to rečejo praktično vsi – tudi zato, da okužba ostane skrivnost, kar pa ni pošteno do drugih. Bolje je reči, da ne veš, ali si okužen ali ne in biti vsaj toliko dosleden, da okužbe ne širiš.

Danes je drugače kot pred, denimo, petnajstimi leti, ko bog ne daj, da bi kdo povedal, da v sebi nosi virus hepatitisa. Danes to ni več takšen babbav, saj je hepatitis C zelo razširjen. In vendar se nekateri nikoli ne odločijo za zdravljenje. Pred zdravljenjem je namreč priporočljivo in zaželeno, da

posameznik, ki se je z virusom okužil med uživanjem raznih substanc, le-teh ne uživa več. O tem, kdaj smo zares pripravljeni na zdravljenje oziroma kdaj pridemo na vrsto, pa se odloči medicinsko osebje na infekcijski kliniki.

Mene so zdravili s tabletami. In, ja, doleteli so me skoraj vsi stranski učinki, ki so bili navedeni na deklaraciji. Tega nikoli ne bom pozabila. Pod kožo mi je šumelo, imela sem drisko, bila sem brez apetita, vse me je bolelo, spremljala me je vročina in še bi lahko naštevala. Bilo je grozno, ampak vredno. V treh mesecih sem se znebila virusa. V tistem času se je namreč agresivni Interferon umikal tabletam. Mislim, da sem bila neka-kšen poskusni zajček, ker sem bila ravno na prestajanju kazni zapora. In vendar mi ni žal. Slišim, da so nove tablete veliko boljše, mnogi ne doživijo takšnih reakcij, kot sem jih sama. Stranskih učinkov, ki bi ljudi ovirali pri vsakdanjih opravkih, je veliko manj.

Anastazija



STAROGRŠKI BOG ZDRAVILSTVA (PRI RIMLIJANIH ESKULAP)		NAJDIRAŽJA VIOLINA NA SVETU	PREBIVALKA TREBNJEGA	NEODLOČEN IZID ŠAHOVSKE PARTIJE	NOMEN EST ----	SANJE (LITERARNO)	BIBLIOTEKA	DOLOČITEV TAKSE OB PREHODU MEJE	OSNOVNO DELO V PEKARNI
DALJNOGLED ZA OPAZOVANJE ZVEZD									
SLUŠNA KOŠČICA PRIRAŠČENA NA OKROGLO OKENCE									
LJUDSKO IME ZA KREMEN									
MESTO NAD ZAHODNO ISTRSKO OBALO						IRSKA REPUBLIKANSKA ARMADA			
IME LETAL EDVARDA RUSJANA					SIMBOL ZA TELUR	ZADNJA IN DESETA ČRKA ABECEDE TRDINOV LITERARNI JUNAK (IZ ČRK BESEDE ROVA)			STAR SLOWAN
ANGLŠKA PROSTORINSKA MERA (PŘIBLIŽNO POL LITRA)						IME ITALIJANSKE IGRALKE MAGNANI			
PREBIVALCI DOVJEGA NA GORENJSKEM		STEKLENA CEVKA ZA KEMIJSKE POSKUSE	LOVEC, KI SE UDELEŽI POGONA Z BRAKI	BENEDIKTINSKA OPATIJA NA BAVARSKEM	ZIMSKI POJAV NA DREVJU		REMBRANDT VAN ----		
NAŠ PESNIK IN PREVAJALEC (ANTON)						POSTOPEK ČIŠČENJA KRVIZ UMETNO LEDVICO	KIS (LJUDSKO) ČLAN RIMSKEGA SENATA		
ŠIROK TRAK ZA NOŠENJE BREMENA NA HRBTU, OPRT				OPERNA PEVKA (NORINA) PREBIVALEC ISTR					KAREL ARHAR
MESO Z VRATU; TUDI OKVIR VRAT					IVAN PRIJATELJ IGRALKA MOORE		VELIKO SREČE PRI ZREBU	JERNEJ KOPITAR MAKEDONSKI PESNIK (KOČO)	
ŠIBAST OBMORSKI GRM Z RUMENIMI CVETOVIM				UBITI EGIPT. POLITIK (ANVAR EL) TENISAČ NASTASE			MATI BOGA ZEUSA	PREBRI-SANKA	
MINERAL KI SE IMENJUJE PO AVALI					IZBRANA DRUŽBA				SONČNA DEŽELA NA VZHODU IZ GRŠKE MITOLOGIE, DOMOVINA MEDELJE IN KIRKE
AMERIŠKO MOŠKO IME (V BESEDI SNEDA)				LJUDSKA REPUBLIKA LOJZE DOLINAR	HR. FILMSKI REŽISER (VATROSLAV) NIKELJ				ŠPORTNI ŠAMPION
ITALIJAN-CENJE									
SESTAVIL JOZE PETELIN	HRIBOVJE V ZAHODNI EVROPI					MAKEDONSKO MOŠKO IME (IZ ČRK: SATANA)			

HEPATITIS C JE OZDRAVLJIV. TESTIRAJ SE!

Vse potrebne informacije najdete tudi na spletni aplikaciji za prepoznavanje in informiranje o virusnih hepatitisih HEP-Y <https://hepy.mf.uni-lj.si/>

PODAJMO JIM ROKO

Bernarda Bajec,
diplomirana medicinska sestra

Zaposlena sem na Infekcijski kliniki v Ljubljani, kjer vsak ponedeljek potekajo brezplačna anonimna testiranja krvi na okužbe z virusi HIV, HBV in HCV. Odziv je zelo dober. A strokovnjaki, ki se ukvarjajo z zdravljenjem hepatitisa C, so mnenja, da se kljub temu premalo testirajo ravno tisti, ki so najbolj ogroženi. To so intravenski uporabniki drog, ki se iz različnih razlogov ne želijo testirati na kliniki.

Novembra 2017 smo tako začeli s testiranjem v dnevnih centrih za zmanjševanje škode zaradi intravenske uporabe drog. Testiranje sva izvajali dve medicinski sestri, poleg mene še višja medicinska sestra Blanka Zelnikar, spremljala pa naju je tudi gospa, zaposlena v Društvu Šent. V vseh centrih smo bile lepo sprejete, dobrodošle in tudi počutile smo se dobro. Imele smo dovolj časa za vsakega uporabnika, tako za odvzem krvi kot tudi za pogovor. Veliko uporabnikov se namreč odvzema krvi zelo boji. Strah jih je kmalu minil, saj so videli, da smo me same ob njih sproščene, brez predsodkov in da nam odvzem ne predstavlja nikakršnih težav. Vsak je imel dovolj časa, da se na testiranje pripravi, za vsakega smo si vzele tudi čas za individualni pogovor, kjer je lahko vprašal vse, kar ga je zanimalo. Vsem smo podrobno razložile sodobni način zdravljenja hepatitisa, saj jih še

vedno veliko ne ve, da sta zdravljenje z Interferonom in biopsija jeter preteklost.

Naš glavni namen je bil, da jih testiramo in spodbudimo za zdravljenje. Možnosti zdravljenja so odprte vsem in vsak uporabnik ne dovoljenih drog mora to vedeti.

Zgodbe uporabnikov so nas zelo pretresle, pred vsem tiste o življenju na ulici. Nismo si mogli zamišljati, kam gredo brezdomne osebe, ko si centri zaprejo, še posebej pozimi, ko sta dež in mrz redna spremljevalca. Dejstvo, da marsikdo nima hrane in svojega doma, ima pa svoje ga štirinožnega prijatelja, za katerega skrbi bolj kot zase, te presune in ti da misliti, da so jih nato pot najbrž privedle težke osebne zgodbe. V nekaterih centrih lahko dobijo topel obrok, si pogrejejo in si operejo perilo, a glede na potrebo je tega bistveno premalo.

Mislím, da bi morale biti tovrstne akcije testiranja pogostejše tudi izven dnevnih centrov oziroma na lokacijah, kjer se uporabniki nedovoljenih drog zbirajo. Skupaj s testiranjem pa bi jim bilo treba v primeru, da so okuženi z virusom hepatitisa C, omogočiti čimprejšnje zdravljenje ter jih med zdravljenjem spremljati in ozaveščati o vedenju, rizičnem za njihovo zdravje.

DRŽIM SE

Osvobodim se želje po dobrem avtu in svojem konju na velikem ranču in stisnem držalo na avtobusu št. 20, da me ne zanese.

Nedeljka



Foto: osebni arhiv

Medicinski sestri Bernarda Bajec (levo) in Blanka Zelnikar (desno) ob testiranju v prostorih Društva Stigma.

Vprašalnik o dejavnih tveganja za okužbo z virusom hepatitisa C

Ali ste kadarkoli pred letom 1993 prejeli transfuzijo krvi ali krvnih pripravkov? DA NE

Ali ste bili kadarkoli izpostavljeni neprofesionalnemu prebadanju kože/sluznic (piercingu) ali tatuiranju? DA NE

Ali ste si kadarkoli injicirali droge (sedaj ali v preteklosti)? DA NE

Ali ste kadarkoli njuhal droge (sedaj ali v preteklosti)? DA NE

Ali ste zdravstveni delavec in ste pri svojem delu izpostavljeni krvi ali krvnim pripravkom? DA NE

Ali ste se kdaj naključno zbadli z odvrženo uporabljen iglo? DA NE

Ali imate bolezen ledvic in se zdravite s hemodializo? DA NE

Ali imate hemofilijo? DA NE

Ali so vam presadili organ? DA NE

Ali ste okuženi z virusom hepatitisa B ali HIV? DA NE

Ali pogosto menjavate spolne partnerje/partnerke in imate nezaščitane spolne odnose? DA NE

Ali ste se vi ali vaš partner/partnerka kdaj v preteklosti zdravili zaradi spolno prenosljive okužbe? DA NE

Ali ste član ogle družine osebe, okužena z virusom hepatitisa C? DA NE

Ali živite v skupnem gospodinjstvu z osebo, okuženo z virusom hepatitisa C? DA NE

Ali ste kdaj bivali v zaporn? DA NE

Ali ste kdaj sodelovali pri vojaških aktivnostih v tujini? DA NE

Ali imate katerega od nepojasnjenih simptomov ali znakov bolezni: daljši časa trajajoča splošno slabo počutje, dolgotrajno izčrpanost, utrujenost, nepojasnjeno hujšanje, bolečina v zgornjem delu trebuha, nepojasnjeno izgubo teže, nepojasnjeno hujšanje, nepojasnjeno obtabanje trebuha in nog? DA NE

Ali imate nepojasnjeno nenormalno krvno testo za oceno delovanja jeter (ALT)? DA NE

IMATE SAMO ENA JETRA!



**ČE STE BILI IZPOSTAVLJENI
NEPROFESIONALNEMU
"PIERCINGU" IN/ALI
TETOVIRANJU, OBSTAJA
MOŽNOST, DA STE
OKUŽENI Z VIRUSOM
HEPATITISA C.**

TESTIRAJTE SE! POZDRAVITE SE!

TESTIRANJE IN POZIVNI LAHKO OPRAVITE:

- anonimno in brezplačno vsek proučevalec na Kliniki za Infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, v 5. etaži epidemije na naslovu Poljanski nasip 86 – potreben je predhodna najava na: anonizirano.testiranje@ukcjl.si.
- ali pri svojem osebnem zdravniku!



MEDICOP-INFRAĐJA

Medicop-Infradja, d.o.o., Ljubljana, ulica 22. (Ljubljana, Stranjski
pot) pri ulični svetilnici št. 2000

Univerzitetni
klinični center Ljubljana

www.ukcjl.si

