

Nina L. Paul, PhD

Hepatitis C

Za sve
koji žele znati više...

*Predgovor hrvatskom izdanju
prof. dr. Rajko Ostojić*

Mis

Naslov izvornika

Nina L. Paul, PhD

Living with Hepatitis C for Dummies

Copyright © 2005 Wiley Publishing

Copyright © za hrvatsko izdanje MIŠ d.o.o., 2007.

Authorized translation from the English language edition, entitled LIVING WITH HEPATITIS C FOR DUMMIES, 1st Edition, 0764576208 by PAUL, Nina, published by Wiley Publishing, Inc., Copyright © 2005 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved. This translation published under licence with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Wiley Publishing, Inc.

CROATIAN language edition published by MIS D.O.O.

Copyright © 2007

OGRAIČENJE ODGOVORNOSTI: SADRŽAJ OVE KNJIGE NAMIJENJEN JE ISKLJUČIVO POTICANJU RAZVOJA ZNANSTVENOG ISTRAŽIVANJA, RAZUMIJEVANJU I DISKUSIJI TE NIJE NAMIJENJEN, NE PREPORUČA NITI PROMOVIRA POSEBNE METODE, DIJAGNOZU ILI TRETMANE LJEČENJA KOJE BI LJJEČNIK MOGAO PRIMIJENITI NA SVOJEGA PACIJENTA. IZDAVAČ, KAO I AUTORICA, NE PREDSTAVLJAJU NITI JAMČE TOČNOST ILI CJELOVITOST SADRŽAJA OVOGA DJELA I POSEBICE SE ODRIČU SVIH JAMSTAVA O PRIKLADNOSTI TEKSTA ZA PRIMJENU U POSEBNE SVRHE. ZBOG ISTRAŽIVANJA KOJA SU U TIJEKU, MODIFIKACIJA U SREDSTVIMA PROMJENA U DRŽAVNIM PROPISIMA I STALNOG PRITJECANJA INFORMACIJA KOJE SU POVEZANE S UPORABOM LJJEKOVA, SREDSTVIMA, I UREĐAJIMA, ČITATELJA SE POTIČE DA PROUČI I PROCIJENI INFORMACIJE U ORIGINALNOM PAKIRANJU LJJEKA ILI UPUTAMA ZA SVAKI POJEDINI LJJEK, SREDSTVO, ILI UREĐAJ ZBOG, IZMEĐU OSTALOG, BILO KAKVE PROMJENE U UPUTAMA ILI INDIKACIJAMA ZA UPORABU LJJEKA TE DODATNIH UPOZORENJA I MJERA OPREZNOSTI. ČITATELJI BI SE TAKOĐER TREBALI KONZULTIRATI SA SPECIJALISTOM ZA ODREĐENA PODRUČJA. ČINJENICA DA SE U OVOJ KNJIZI NAVODI IME NEKE ORGANIZACIJE ILI WEB STRANICA KAO NAVOD I/ILI POTENCIJALNI IZVOR DODATNIH INFORMACIJA, NE ZNAČI DA AUTORICA ILI IZDAVAČ ODGOVARAJU ZA INFORMACIJE ILI PREPORUKE KOJE PRUŽA TA ODREĐENA ORGANIZACIJA ILI WEB STRANICA. NADALJE, WEB STRANICE KOJE SE NAVODE U OVOJ KNJIZI MOŽDA SU SE PROMIJENILE ILI NESTALE OD TRENUTKA KAD JE OVA KNJIGA NAPISANA. NIJE DOPUŠTENI PROMOVIRATI ILI JAMČITI ZA SADRŽAJ OVE KNJIGE U SVRHU PROMOTIVNIH AKTIVNOSTI. NI IZDAVAČ NI AUTORICA NE PREUZIMAJU ODGOVORNOST ZA BILO KAKVU ŠTETU NASTALU PRIMJENOM SADRŽAJA OVE KNJIGE.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku, ni na koji način, elektronički ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili pohranjivanje u bazu podataka bez nakladnika odobrenja.



MIŠ d.o.o.

Zagreb, Nova cesta 136 a

Za nakladnika

Snježana Sremić

Suizdavač

ABC HEPATITIS

Udruga za prevenciju, pomoć i borbu protiv virusnog hepatitisa

Prevela s engleskoga

Ana-Maria Krupić

Urednik

Jadran Zdunić

Redaktor

dr. Ivan Kurelac

Klinika za infektivne bolesti »Fran

Mihaljević«

Referentni centar za dijagnostiku i liječenje virusnih hepatitisa

Stručni suradnici

doc. dr. sc. Vesna Čolić-Cvrlje

internist gastroenterolog-hepatolog

KB »Merkur« Klinika za unutarnje bolesti

(9. poglavlje – o transplantaciji)

mr. pharm. Jasminka Lesić

(12. poglavlje)

Priprema za tisak

Grafički studio MIŠ

Tisak

Tiskara Zelina, 2007.

ISBN 978-953-6961-83-0

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 646337

TISKANJE OVE KNJIGE OMogućILI SU:

Roche d.o.o.

Schering-Plough Central East AG

Hrvatska lutrija d.o.o.

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje



Predgovor hrvatskom izdanju

Procjene govore da od kronične hepatitis C infekcije u svijetu boluje oko 170 milijuna ljudi ili 3% svjetske populacije, što je vjerojatno manji broj od stvarnoga. Naime, značajan dio infekcija hepatitis C virusom ostaje klinički neprepoznat a time i nezabilježen, jer oko 80% akutnih i najveći dio kroničnih infekcija, barem u svom početku, protječe s vrlo blagim simptomima bolesti ili bez njih. Stoga o učestalosti hepatitis C infekcije najčešće zaključujemo prema podacima o prevalenciji, koja se u svijetu regionalno razlikuje i kreće od 0,1% u Skandinaviji do 20% u Egiptu. Zbog toga Svjetska zdravstvena organizacija ukazuje na važnost kontinuirane i bespoštedne »borbe protiv virusnih hepatitisa«.

Strateški projekt Svjetske zdravstvene organizacije je zdravo i dugovječno čovječanstvo, a njezin primarni naglasak je kako na podizanju odgovornosti pojedinca o vlastitu zdravlju tako i na sprječavanju te suzbijanju svih čimbenika koji ugrožavaju zdravlje. Drugim riječima, naglasak je na promicanju zdravih načina življenja, smanjenju i uklanjanju zdravstvenih rizika te edukaciji i aktivnom uključenju stanovništva u očuvanje svoga zdravlja. Upravo je na tom tragu i ova knjiga.

Naime, edukacija i potpuna informacija o zdravstvenom stanju osobe ključne su u procesu pridobivanja građana da budu odgovorniji, kako prema svom zdravlju tako i odnosu prema bolesti. Osobno smatram da, nažalost, briga o zdravlju nigdje u svijetu nije dovoljno popularizirana. S druge strane, svjedoci smo poplave informacija o uzrocima i liječenju niza bolesti koje su, nerijetko, uvjetovane različitim interesnim lobijima. Stoga čak i dobro upućenim medicinskim laicima nije lako od svih tih informacija izdvojiti one prave i točne. Dio krivnje leži u nama, zdravstvenim djelatnicima, jer teme o zdravlju nisu obrađene na dovoljno pristupačan način, da ljudi razumiju kako normalne fiziološke procese u organizmu tako i uzroke te putove nastanka bolesti. Možda to najuvjerljivije svjedoči sama autorica ove knjige kad citira prijateljski savjet žene oboljele od hepatitisa C:

»Želim imati mogućnost izbora. Trebam informacije. Želim se riješiti strahova. I, molim vas, neka bude jednostavno«.

Upravo je na toj opservaciji pacijentice oboljele od hepatitisa C koncipirana ova knjiga – dakle, od objašnjenja normalnih funkcija jetre i imunostava preko opisa hepatitis C virusa sve do liječenja, uključujući i alternativno liječenje. Naravno, osobno sam apsolutni pobornik jedino i isključivo stručno i znanstveno utvrđena protokola liječenja. Stoga svim čitateljima svesrdno preporučam da se prije odluke o eventualnoj

alternativnoj terapiji konzultiraju sa svojim nadležnim liječnicima. Naime, suradnja, pa i partnerski odnos između pacijenta i liječnika vrlo su važni u procesu liječenja. Upravo je prava i točna informacija o bolesti i liječenju najbolja obrana od dvojbi i strahova oboljelih osoba.

I konačno, u knjizi se vrlo jasno ukazuje na neophodnost promjena loših, odnosno prihvaćanje ispravnih životnih navika. Nedvojbeno je da neprimjerene životne navike mogu znatno pokvariti kvalitetu života i nepotrebno skratiti životni vijek pojedinca. S druge strane, znanost iz dana u dan donosi sve više potvrda o tome kako odabir određenih zdravstvenih pristupa može poboljšati kvalitetu življenja. Zaključno, ova knjiga pruža mogućnost, kako oboljelima da se proaktivno postave prema bolesti, tako i prijateljima i članovima obitelji u izgradnji neophodne emocionalne podrške oboljelima od hepatitis C infekcije.

Prof. dr. sc. Rajko Ostojić, FAGG

Pročelnik Referentnog centra za kronične bolesti jetre
KBC Zagreb – Rebro

O autorici knjige

Dr. sc. Nina L. Paul djeluje u području znanstvene i zdravstvene komunikacije već više od dvadeset godina. Tim je putem krenula na SUNY Purchaseu gdje je diplomirala biologiju i radila na istraživanju iz područja neuroimunologije.

Nakon rada na medicinskim izdanjima u Rockefeller University Pressu (*Journal of Clinical Investigation*) magistrirala je i doktorirala iz epidemiologije infektivnih bolesti i imunologije na sveučilištu Yale.

Nakon Yalea u Engleskoj je provela znanstveno istraživanje koje se fokusiralo na virus humane imunodeficijencije (HIV) i srodne viruse te njihovu interakciju s imunostavom. O tome je objavila mnogo članaka i prezentirala rezultate istraživanja na znanstvenim konferencijama diljem svijeta.

Također je predavala biologiju u školi u New Mexicu i volontirala u Informativnom centru za oboljele od karcinoma (*Cancer Information Centre*) u bolnici u Engleskoj. Svojim je radom pridonijela biblioteci Cochrane (medicinska baza podataka).

Nina vjeruje u cjeloviti pristup zdravstvenoj skrbi. Postala je majstor reikija, univerzalne životne energije koja se prenosi putem ruku. Posjetite njezinu web stranicu na www.ninapaul.info.

Zahvale

Ovdje zahvaljujem svome »selu« koje mi je pomoglo u pisanju ove knjige.

Zahvaljujem na podršci mojoj obitelji i prijateljima, a to su: klan Paulovih – Marvin (moj otac), David i Joshua; obitelj Kasmanoff – Caryn, Sam, Nathan, Noah i Anna; obitelj Sularski – Suzette, Allan i Rebecca; Thelea Fudim, Bunny Kunin i Henry Gotthelf; četiri Barbare, Annette, Sue, Patti, Cindy, Robin, Lily, Gus i Burton te ostali moji prijatelji i anđeli reikija.

Zahvaljujem uredništvu, uključujući Natashu Graf, koja je došla na zamisao za pisanje ove knjige i navela me na to; Miku Bakeru, koji je pridonio svojim vrijednim iskustvom kao urednik projekta; Tini Sims, recenzentici, čije oči mogu uočiti i najsitnije pojedinosti; i dr. Georgeu Nikiasu, koji vodi kliniku za liječenje hepatitisa C u New Jerseyju, tehničkom uredniku knjige.

Anđeo je doveo medicinsku sestru Ginu Pollichino koja je podijelila svoj entuzijazam i znanje o hepatitisu C te napisala predgovor ovoj knjizi.

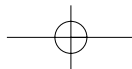
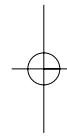
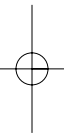
Osobama koje žive s hepatitisom C, njihovim obiteljima i prijateljima te njihovim liječnicima koji su podijelili svoje priče sa mnom – veliko hvala.

Posveta

Posvećujem ovu knjigu svojoj majci, Harriet Paul.

Kratki sadržaj

Predgovor	xvii
Uvod	1
I. dio Razumjeti i objasniti Hepatitis C	7
1. poglavlje: Kako pobijediti hepatitis C	9
2. poglavlje: Kako se bolest prenosi	19
3. poglavlje: Hepatitis C protiv vašeg imunološkog sustava	29
4. poglavlje: Infekcija jetre: simptomi i razvoj bolesti	39
II. Dio: Dijagnosticiranje i liječenje bolesti	51
5. Poglavlje: Izgradnja vaše medicinske skupine podrške	53
6. poglavlje: Pretrage na virus hepatitisa C	67
7. poglavlje: Testiranje jetre	79
8. Poglavlje: Određivanje medicinske terapije	91
9. Poglavlje: Transplantacija jetre	109
10. poglavlje: Pregled metoda liječenja: zapadna, komplementarna i alternativna medicina	119
III. Dio: Kako živjeti kvalitetno s hepatitisom C ...	133
Poglavlje 11: Kako se zdravo hraniti i piti	135
12. poglavlje: Kako izbjeći štetne tvari	157
13. poglavlje: Kako umanjiti stres i osjećati se bolje	173
14. poglavlje: Kako pronaći podršku	189
15. poglavlje: Kako reći drugima	199
16. poglavlje: Kako pobijediti izazove na radnome mjestu i financijske probleme	209
IV. Dio: Različite skupine oboljele od hepatitisa C .	217
17. poglavlje: Kako možete pomoći djeci	219
18. poglavlje: Posebne skupine oboljele od hepatitisa C	233
19. poglavlje: Za obitelj i prijatelje	241
V. Dio: Savjeti	251
20. poglavlje: Na odmoru s hepatitisom C	253
21. poglavlje: Kako dobro spavati s hepatitisom C	261
22. poglavlje: Korisne web stranice i ostale informacije vezane za hepatitis C	265
Kazalo	271



Sadržaj

Predgovor	xvii
------------------------	-------------

Uvod	1
-------------------	----------

Pristup primijenjen u ovoj knjizi	2
Što ne trebate čitati	3
Autorske pretpostavke	3
Kako je ova knjiga koncipirana	3
I. dio: Kako razumjeti i objasniti hepatitis C	3
II. dio: Dijagnosticiranje i liječenje bolesti	4
III. dio: Kako živjeti kvalitetno s hepatitisom C	4
IV. dio: Različite skupine oboljele od hepatitisa C	4
V. dio: Savjeti	4
Simboli koji se upotrebljavaju u ovoj knjizi	5
Odakle krenuti	5

1. dio Razumjeti i objasniti Hepatitis C	7
---	----------

Prvo poglavlje: Kako pobijediti hepatitis C	9
--	----------

Kako se prenosi hepatitis C	10
Testiranje na hepatitis C	11
Opis bolesti	11
Statistički podaci	12
Jetra	12
Bolest	13
Simptomi	14
Kako se boriti s hepatitisom C	14
Kako odabrati liječenje	14
Odabir zdrava života	15
Dopustite drugima da vam pomognu	16
Kako ostvariti financijsku pomoć	16
Kako organizirati hep C dokumentaciju	17
Više ste od statistike	18

2. poglavlje: Kako se bolest prenosi	19
---	-----------

Prijenos hepatitisa C	19
Transfuzije krvi i ostali medicinski postupci	20
Ubrizgavanje opojnih sredstava	21
Ušmrkavanje opojnih sredstava	21
Prijenos virusa s majke na dijete	21
Spolna aktivnost	21
Dijeljenje osobnih stvari s drugima	22

x Hepatitis C za sve koji žele znati više

Tetovaže i »piercing«	22
Izloženost na radnome mjestu	22
Način na koji se hepatitis C ne prenosi	22
Kako zaštititi druge od zaraze	23
Kratak pregled hepatitisa ABC	24
Virus hepatitisa A	26
Virus hepatitisa B	26
Virus hepatitisa C	27
Virus hepatitisa D	27
Virus hepatitisa E	27
Ostali virusi hepatitisa	28
Koinfekcije virusima hepatitisa	28

3. poglavlje: Hepatitis C protiv vašeg imunološkog sustava 29

Kad virusi napadaju	30
Kako izgleda virus hepatitisa C	30
U potrazi za stanicama domaćina	31
Životni ciklus virusa hepatitisa C	32
Kako dolazi do infekcije stanice	32
Mijenjanje virusnih gena	34
Odgovor imunološkog sustava	34
Upoznavanje sa sudionicima	35
Borba s infekcijom hepatitisa C	37

4. poglavlje: Infekcija jetre: simptomi i razvoj bolesti 39

Pogled na vašu jetru	40
Smještaj jetre	40
Funkcija jetre	41
Objašnjenje simptoma	42
Kako se hepatitis C razvija	44
Akutni stadij	44
Kronični stadij	45
Upala i fibroza	46
Ciroza	47
Zatajenje rada jetre	48
Karcinom jetre	48
Ekstrahepatične komplikacije	49

11. Dio: Dijagnosticanje i liječenje bolesti 51

5. Poglavlje: Izgradnja vaše medicinske skupine podrške 53

Kod liječnika opće prakse	54
Kod specijalista	55
Pristup liječenju	57

Pronalazak kvalificiranih liječnika	57
Odnos liječnik – pacijent	58
Kakav će biti vaš odabir	58
Upoznati svojega liječnika	60
Prikupljanje vaše hep C dokumentacije	64
Uključivanje ostalih u vašu skupinu podrške	65
Integriranje ostalih zdravstvenih djelatnika	65
Pomoć obitelji i prijatelja	66
6. poglavlje: Pretrage na virus hepatitisa C	67
Početak procesa	67
Razlozi za testiranje	68
Gdje se možete testirati	69
Testiranje	70
Analiza vaših antitijela	71
RNK hepatitisa C	73
Određivanje genotipa vašega virusa	76
Dokumentiranje vašeg napretka u liječenju	77
7. poglavlje: Testiranje jetre	79
Krvne pretrage	79
Pretrage na jetrene enzime i jetrene funkcije	81
Ostale krvne pretrage	83
Testovi slikovne dijagnostike	85
Ultrazvuk	85
CT ili CAT skeniranje	85
MR	85
Biopsija jetre	86
Kada je najbolje učiniti biopsiju	86
Razlozi za i protiv biopsije jetre	86
Pripreme za vašu biopsiju	88
Dan biopsije	88
Tumačenje vaših rezultata biopsije	89
Alternative biopsiji	90
8. Poglavlje: Određivanje medicinske terapije	91
Opis liječenja interferonom	92
Definicija interferona	92
Definicija ribavirina	93
Uzimanje peginterferona i ribavirina	93
Određivanje jeste li pogodni kandidat za liječenje hepatitisa C	94
Testiranje na virus i bolest jetre	95
Određivanje genotipa virusa hepatitisa C	96
Čimbenici koji nepovoljno utječu na liječenje	97
Pravo vrijeme liječenja	98
Procjena vaših obveza	98
Nuspojave	99

xii Hepatitis C za sve koji žele znati više

Odgovaranje na liječenje	101
Trajan virološki odgovor: znači li to izliječenje?	102
Mogućnosti liječenja za oboljele koji ne odgovaraju na terapiju ili recidiviste.	102
Medicinski tretmani hepatitisa C u budućnosti	103
Liječenje simptoma hepatitisa C.	104
Kronični hepatitis	105
Komplikacije koje nastaju zbog ciroze jetre	106
Karcinom jetre.	107

9. Poglavlje: Transplantacija jetre 109

Osobe kojima je potrebna nova jetra	110
Put do transplantacije.	110
Uključivanje u centar za transplantaciju	111
MELD bodovanje.	111
Što činiti kad se suočite s činjenicom da transplantacija nije moguća	113
Dodjela organa	113
Čekanje, čekanje, čekanje	114
Transplantacija jetre.	115
Kako živjeti s novom jetrom.	117

**10. poglavlje: Pregled metoda liječenja:
zapadna, komplementarna
i alternativna medicina 119**

Dokazi učinkovitosti liječenja.	120
Prikupljanje informacija	120
Usporedba različitih metoda liječenja	122
Opis različitih metoda liječenja hepatitisa C	122
Konvencionalna zapadna medicina.	123
Komplementarna i alternativna medicina (CAM)	124
Dokazi učinkovitosti liječenja	126
Alternativni medicinski sustavi.	128
Tradicionalna kineska medicina	128
Ayurvedska medicina	129
Liječenje biljem	130
Homeopatija	131
Naturopatija	132
Pronalaženje stručnjaka za komplementarnu i alternativnu medicinu.	132

III. dio: Kako živjeti kvalitetno s hepatitisom C . . . 133**11. poglavlje: Kako se zdravo hraniti i piti. 135**

Hepatitis C – zašto je prehrana važna	136
Kako povezati dijelove prehrane slagalice	137

Kako uravnotežiti svoju prehranu	138
Ugljikohidrati, masti i proteini	138
Pregled vitamina i minerala	140
Fitokemikalije	144
Kako biti umjeren	145
Kako uživati u hrani	146
Ublažavanje simptoma hepatitisa C	147
U restoranu	148
Piti kao kralj	149
Osam čaša vode dnevno	149
Konzumacija pića bez alkohola	150
Kako planirati obroke	151
Kako voditi dnevnik prehrane	151
Kako pametno kupovati hranu	151
Kako čitati deklaracije proizvođača?	152
Aditivi i pesticidi	153
Organska hrana	154
Kako se zdravo hraniti s cirozom jetre	154
Kako postići zdravu težinu	155
Kako pametno izgubiti na težini	156
Kako dobiti na težini	156
12. poglavlje: Kako izbjeći štetne tvari	157
Toksini	158
Lijekovi, dodaci prehrani i bilje	159
Sigurnost kao prioritet	159
Oprez s lijekovima na recept i bez recepta	160
Vitaminski i mineralni dodaci prehrani	161
Biljni proizvodi	162
Uklanjanje toksina iz kućanstva, industrije i okoliša	163
Popis toksičnih kemikalija	163
Sigurnost je najvažnija	164
Dom bez toksina	165
Posao: Toksična radna mjesta	166
Odvikavanje od pušenja	166
Odvikavanje od alkohola	167
Određivanje stupnja ovisnosti o alkoholu i identificiranje problema	167
U društvu bez alkohola	169
Kako reći »ne« opojnim sredstvima	169
Gdje potražiti pomoć u rješavanju ovisnosti	170
13. poglavlje: Kako umanjiti stres i osjećati se bolje	173
Stres i hepatitis C	174
Akutni i kronični stres	174
Tjelesni stres	174
Emocionalni i mentalni stres	175
Povezanost stresa i bolesti	175

xiv Hepatitis C za sve koji žele znati više

Kako umanjiti stres	177
Kako odabrati najbolji način vježbanja	179
Zašto vježbati?	179
Kako održati program vježbanja	179
Vrste vježbanja	181
Tehnike uma i tijela	182
Joga	182
Ta'i Chi	182
Terapije za tijelo	184
Terapija masažom	184
Energetske terapije	185
Kako se opustiti sami	186
Opuštanje tijela	186
Tehnike disanja	186
Meditacija	187
Tehnike vizualizacije	188
14. poglavlje: Kako pronaći podršku	189
Kako se nositi s vlastitim osjećajima	190
Kako svladati ljutnju	190
Kako se nositi s depresijom	191
Kako se učlaniti u skupinu za podršku	193
Osobne skupine za podršku	194
Internet skupine za podršku – forumi oboljelih	195
Razgovor s psihologom ili psihijatrom	195
Kako možete pomoći	196
Kako razmišljati pozitivno	197
15. poglavlje: Kako reći drugima	199
Kako odlučiti kome reći	200
Partneri i članovi kućanstva	200
Kolege na poslu	201
Osobe koje su u kontaktu s vašom krvi	201
Kako se pripremiti da kažete drugima	202
Ljubavni odnosi	204
Ako ste u braku ili vezi	204
Ako ste sami	204
Problemi pri spolnim odnosima	205
Kako reći djeci	206
Kako se suočiti s predrasudama u vezi hepatitisa C	207
16. poglavlje: Kako pobijediti izazove na radnome mjestu i financijske probleme	209
Kako ostvariti pomoć nakon prestanka radnog odnosa	210
Hepatitis C i radno mjesto	211
Simptomi hepatitisa C i obavljanje radnih zadataka	211
Kako reći poslodavcu i učiniti promjene na radnome mjestu	213
Kako uštedjeti za sebe i svoju obitelj	214

Polica životnog osiguranja	214
Kako planirati neizbježno	215

IV. dio: Različite skupine oboljele od hepatitisa C . . 217

17. poglavlje: Kako možete pomoći djeci oboljeloj od hepatitisa C 219

Činjenice o hepatitisu C kod djece	219
Rizični čimbenici hepatitisa C u djece	220
Simptomi hepatitisa C u djece	221
Prijenos hepatitisa C s majke na dijete	222
Testiranje djece	223
Testovi na virus hepatitisa C	223
Jetreni testovi u djece	225
Kako odabrati liječenje	226
Djetinjstvo s hepatitisom C	227
Kako djeci objasniti hepatitis C	227
Kako zaštititi svoj dom	228
Kako reći drugima da vaše dijete ima hepatitis C	229
Kako održati zdravlje vašeg djeteta	231
Kako potražiti pomoć	232

18. poglavlje: Posebne skupine oboljele od hepatitisa C . . 233

Spol i hepatitis C	233
Metode sprječavanja začeća (kontracepcije)	234
Za žene	234
Za muškarce	236
Rasna pripadnost i hepatitis C	236
Afroamerikanci	236
Hispanoamerikanci	237
Ratni veterani	237
Zdravstveni djelatnici	238
Osobe inficirane HIV-om i hepatitisom C	238
Ovisnici o opojnim sredstvima	239
Zatvorenici	240

19. poglavlje: Za obitelj i prijatelje 241

Kako saznati sve o hepatitisu C	241
Kako se brinuti o sebi	242
Skupina za podršku	243
Kako pomoći voljenoj osobi	243
Kako komunicirati s voljenom osobom	244
Kako zajedno promijeniti navike	245
Zdravstvena skrb – kako možete pomoći	246
Život s osobom oboljelom od hepatitisa C	246
Kako se zaštititi od infekcije	246
Koordiniranje kontakata	247

xvi **Hepatitis C za sve koji žele znati više** _____

Kako obavljati kućanske poslove	247
Nuspojave hepatitisa C i njegovo liječenje	248
Kako biti partner osobi oboljeloj od hepatitisa C	249
Kako možete pomoći oboljelima od hepatitisa C	249

***V. dio: Savjeti* 251**

20. poglavlje: Na odmoru s hepatitisom C 253

21. poglavlje: Kako dobro spavati s hepatitisom C 261

**22. poglavlje: Korisne web stranice i ostale
informacije vezane za hepatitis C 265**

***Kazalo* 271**

Predgovor

Oduševljena sam što mi je povjereno da napišem predgovor za knjigu »Hepatitis C«. Dr. sc. Nina L. Paul napisala je iscrpan vodič koji objašnjava kako živjeti s tom bolešću. Nina je studirala epidemiologiju, imunologiju i viruse te su je njezino veliko znanje i iskustvo učinili idealnom autoricom ove knjige. Pokriva svako pitanje o životu i suočavanju s bolešću hepatitisa C – od dijagnoze do liječenja te bolesti. Zbirka knjiga *For Dummies* već je dugo prisutna na tržištu, i vrlo je poticajno vidjeti da se na takav način piše i o hepatitisu C. Pravi je blagoslov imati dobro napisanu knjigu koja je prilagođena svakome čitatelju i koja može educirati oboljele od te bolesti.

Iz prve ruke znam koliko je važno imati takav vodič. Kad saznate da ste oboljeli od hepatitisa C, čini vam se kao da imate samo pitanja, ali ne i mnogo odgovora. Dijagnoza ove bolesti može u vama stvoriti mnogo pomutnje i straha; i možete se osjećati bespomoćno. Pokušate li naučiti sve što možete o hepatitisu C i kako se suočiti s tom bolešću, to vam može pomoći ublažiti strah i tjeskobu. Čitanje knjige *Hepatitis C za one koji žele znati više...* može vam uvelike pomoći u tome!

Mnoge osobe ne osjećaju simptome hepatitisa C, no često ih zabrinjava neizvjesnost, to što ne znaju što će im bolest donijeti u budućnosti. Uz sve to, oboljeli od hepatitisa C često se suočavaju sa stigmom koja prati tu bolest. Velik dio našega društva ne zna ništa o hepatitisu C, a ako i znaju ponešto, često imaju mnoštvo pogrešnih informacija. Ova knjiga ne samo da educira pacijenta i pruža mu jasne, sažete i točne informacije, nego mu omogućava da ih podijeli s obitelji i prijateljima i pomogne im razumjeti sa čime se pacijent suočava. Svaka kronična bolest donosi mnoge izazove, ali možete naučiti kako ih svladati i suočiti se s njima na pozitivniji način. Kad se naoružate znanjem, postajete snažniji i u konačnici se osjećate kao da imate kontrolu nad svojom bolesti. Možda nećete moći kontrolirati krajnji ishod bolesti, ali možete promijeniti način na koji se suočavate s njom. Informacije i znanje koje vam ova knjiga pruža pomoći će vam i dati vam snagu da pogledate bolesti ravno u oči.

Kad sam počela voditi skupine za podršku za pacijente oboljele od hepatitisa C, upoznala sam mnoge osobe koje su imale zablude o toj bolesti. Mnogo novih informacija saznalo se od početka devedesetih godina prošloga stoljeća. Ranije sam pratila mnoge oboljele koji su se borili s monoterapijom interferonom, no vrlo ih je malo odgovaralo na takvo liječenje.

xviii Hepatitis C za sve koji žele znati više

S vremenom, uz dodatak ribavirina, vidjela sam mnoge pacijente koji su odgovarali na taj način liječenja i riješili se virusa na kraju terapije. Sljedeći skok naprijed bio je pegilirani interferon.

I dok su ispitivanja pokazivala napredak u broju oboljelih koji su odgovarali na novi način liječenja, imala sam priliku iz prve ruke vidjeti te rezultate u skupinama za podršku. Bilo je divno svjedočiti tom velikom napretku u liječenju hepatitisa C, i osjećam se sretnom što radim s pacijentima kojima je bolje zahvaljujući novim metodama liječenja. No, najbitnije od svega jest znati kako postoji nada da će se jednog dana moći živjeti bez virusa hepatitisa C. Dakako, ne mogu se svi podvrgnuti liječenju, zbog raznih razloga, a niti svi oni koji se podvrgavaju liječenju, odgovaraju na njega. U budućnosti, kao rezultat istraživanja koja su u tijeku, primjenjivat će se mnogo više načina liječenja, a u konačnici, mnogo, mnogo više oboljelih bit će izliječeno.

Moja osobna bitka s ovom bolešću počela je 1994. godine s teškim oblikom hepatitisa C. Kao medicinska sestra, znala sam ono osnovno o hepatitisu, ali osim toga, vrlo malo. Da je ova knjiga postojala u vrijeme kad mi je bolest dijagnosticirana, bilo bi mi mnogo lakše razumjeti bolest i prevladati strah i neizvjesnost. Baš kao i svi ostali oboljeli od te bolesti, voljela bih da nisam oboljela od hepatitisa C. No, još uvijek sam optimistična, a i vi to možete biti. Imam hepatitis C, ali to je samo jedan dio mogega života. Možemo se dostojanstveno suočiti s tom nedaćom koja nas je snašla, a iz te bitke izlazimo snažniji duhom. Hepatitis C mijenja neke od načina na koje gledate na život i odluke koje morate donijeti, ali možete naučiti suočiti se s promjenama koje donosi bolest. Život s hepatitisom C putovanje je koje traje, i ovdje, u ovoj knjizi, dobit ćete sve informacije koje su vam potrebne da biste mogli ići dalje na tome putovanju. Hvala ti, Nina Paul, što si napisala *Living With Hepatitis C For Dummies!* To je temeljni vodič kroz hepatitis C i pozdravljam tvoj trud!

Gina Pollichino, viša medicinska sestra