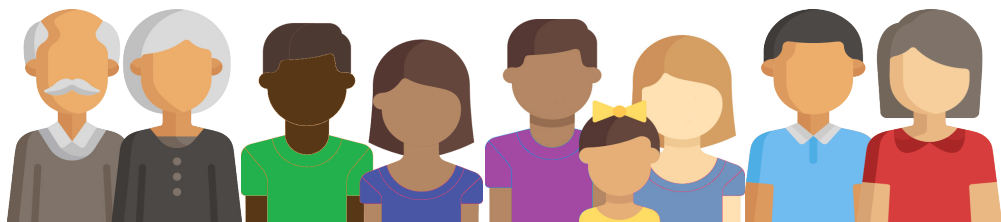




Życie z WZW typu B



Decyzje dotyczące leczenia i trybu życia

Hepatitis
SCOTLAND

NHS
SCOTLAND

O tej broszurze

Jeżeli właśnie potwierdzono u Pana/Pani wirusowe zapalenie wątroby typu B, w niniejszej broszurze może Pan/i znaleźć odpowiedzi na niektóre z zadawanych pytań.

Więcej informacji można także znaleźć na stronie internetowej Hepatitis Scotland pod adresem: **www.hepatitisscotland.org.uk**

Spis treści

Wszystko o WZW typu B	5
Czym jest WZW typu B?	5
Czy mogę zarażać innych?	7
Interpretacja wyników testu na WZW typu B	8
Jak WZW typu B wpływa na organizm?	11
Leczenie WZW typu B	15
Jakie są opcje leczenia?	15
Leczenie przewlekłego WZW typu B	16
Ocena w celu leczenia	16
Decyzja o leczeniu	17
Czy leczenie ma jakiegokolwiek skutki uboczne?	18
Częste pytania dotyczące leczenia	21
A jeżeli leczenie nie będzie skuteczne?	21
Czym jest marskość wątroby?	22
Czy mogę otrzymać leczenie, jeżeli mam HIV?	22
Choruję na żółtaczkę typu B i C (HCV)	23
Choruję na WZW typu B i D	23
Życie z WZW typu B	25
Stosowanie zdrowej i zróżnicowanej diety	25
Bycie aktywnym	26
Ograniczenie lub odstawienie alkoholu i narkotyków	26
Zdrowie seksualne	27
Sen	27

Częste obawy	29
Komu powiedzieć?	29
WZW typu B a ciąża	30
Stygmatyzacja i dyskryminacja	31
Jakie są moje prawa?	31
Czy mogę otrzymać zasiłki?	32
Gdzie mogę uzyskać pomoc?	34
WZW	34
Zdrowie seksualne	34
Zdrowe życie	35
Zdrowie psychiczne i dobrostan	35
Uzależnienie od alkoholu i narkotyków	36
Prawa w zakresie równości, zatrudnienia i zasiłków	38
Słowniczek	40

Wszystko o WZW typu B

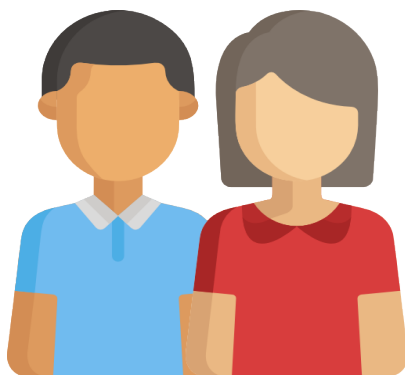
Czym jest WZW typu B?

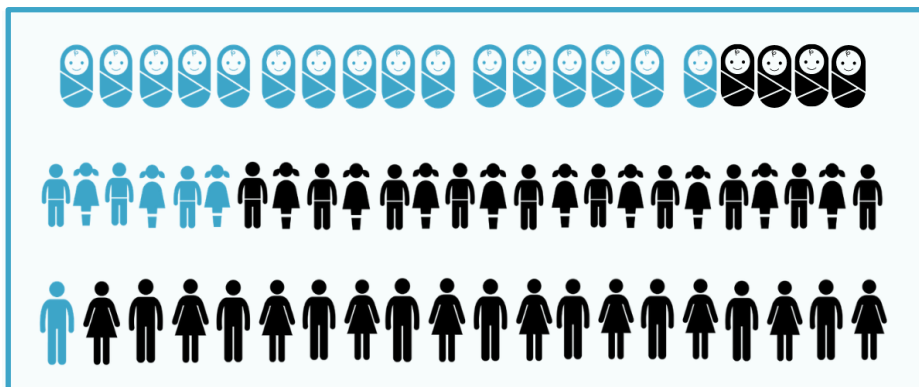
Wirusowe zapalenie wątroby (żółtaczką) typu B to zakażenie wątroby wywołane przez wirus zapalenia wątroby typu B (HBV). WZW typu B przenosi się przez kontakt z zakażoną krwią lub innymi płynami ustrojowymi, zawierającymi wirusa, takimi jak ślina, nasienie i wydzieliny z pochwy.

Wirus może również przenosić się z zakażonej matki na dziecko podczas porodu (transmisja wertykalna) lub w okresie dzieciństwa (transmisja horyzontalna). Jest to najczęstsza droga zakażenia na świecie. Jednakże do zakażenia dochodzi także często w wyniku kontaktów seksualnych oraz dożylnego podawania narkotyków.

Przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu B to takie, które trwa dłużej niż 6 miesięcy (z reguły pozostaje niewyleczalne). Oznacza to, że układ odpornościowy nie był w stanie pozbyć się wirusa. Badanie krwi potwierdzi, czy występuje u Pana/Pani przewlekłe zapalenie wątroby typu B.

Prawdopodobieństwo, że choroba przejdzie w stan przewlekły (niewyleczalny) zależy od wieku, w jakim nastąpiło zakażenie. Prawdopodobieństwo rozwoju przewlekłego zakażenia jest największe u niemowląt i dzieci poniżej 6 lat.





- Przewlekłe zakażenie rozwija się u 80-90% procent dzieci zakażonych w pierwszym roku życia
- Przewlekłe zakażenie rozwija się u 30-50% procent dzieci zakażonych przed ukończeniem 6. roku życia
- Przewlekłe zakażenie rozwija się u mniej niż 5 % zdrowych osób zakażonych po osiągnięciu dorosłości

Jeżeli choroba nie będzie kontrolowana, u maksymalnie 30 % dorosłych z przewlekłym zakażeniem mogą rozwinąć się ciężkie choroby, takie jak marskość (zbliznowacenie) wątroby lub nowotwór. Większość zgonów i chorób wątroby występuje u osób, u których choroba rozwijała się nierozpoznana przez kilka dziesięcioleci, a także u których występują takie czynniki związane ze stylem życia, jak spożywanie alkoholu, otyłość lub długotrwałe przyjmowanie leków.

Wirus żółtaczkowy typu B może przeżyć poza organizmem ludzkim co najmniej 7 dni. W tym czasie wirus może nadal spowodować zakażenie, jeżeli wniknie do organizmu osoby niechronionej przez szczepionkę. Należy pamiętać o zaszczepieniu osób pozostających z Panem/Panią w bliskim kontakcie, w tym domowników, aby zmniejszyć zagrożenie zakażeniem. Szczepienie narażonych osób oraz utrzymanie higieny związanej z krwią sprawia, że ryzyko przeniesienia zakażenia będzie minimalne.

Czy mogę zarażać innych?

Wirus zapalenia wątroby typu B przenosi się w wyniku kontaktu z krwią. Wirus żółtaczkowy typu B jest obecny także w innych płynach ustrojowych, takich jak ślina, nasienie i wydzielina z pochwy. Z tego powodu WZW typu B jest także chorobą przenoszoną drogą płciową. Stosowanie prezerwatyw zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HBV w trakcie stosunku. Nigdy nie należy używać wspólnych strzykawek ani innego sprzętu do dożylnego podawania narkotyków.

Dostępna jest szczepionka przeciwko WZW typu B, zapobiegająca zakażeniu wirusem.

Można zapobiec przeniesieniu zakażenia WZW typu B, a jedną z najbardziej skutecznych metod zapobiegania zakażeniu jest szczepienie członków rodziny. Szczepionka jest najlepszym możliwym sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, takich jak żółtaczka typu B.

WZW typu B nie można zakazić się poprzez zwykły kontakt społeczny, jak przy korzystaniu ze wspólnych sztućców lub naczyń lub poprzez dotknięcie chorej osoby. Krew pochodząca od osoby chorej na żółtaczkę typu B należy wyczyścić przy zastosowaniu właściwych procedur kontroli zakażeń (np. noszenie rękawiczek i stosowanie odpowiednich środków czystości, tj. zawierających wybielacz). Zadrapania, rozcięcia i rany należy oczyścić przy użyciu wody z mydłem i zakryć wodoodpornym opatrunkiem lub plastrem.

Można także zakazić się WZW typu B poprzez przedmioty higieny osobistej, takie jak golarki, szczoteczki do zębów i sprzęt do manicure, wchodzących kontakt z krwią lub płynami ustrojowymi. Nie należy nigdy dzielić się takimi przedmiotami. Do piercingu, tatuażu i akupunktury należy używać nowych, jałowych igieł.

Interpretacja wyników testu na WZW typu B

Rozpoznanie żółtaczki typu B bywa skomplikowane. Testy w kierunku WZW typu B opierają się na wykrywaniu części wirusa (antygeny) lub części odpowiedzi układu odpornościowego (przeciwciała). Testy potwierdzają, czy występuje czynne zakażenie, czy jest się odpornym i czy można zakażać innych.

W celu zdiagnozowania WZW typu B stosuje się wiele różnych badań krwi. Można je zlecić pojedynczo lub w postaci serii testów. Należy poprosić swojego lekarza lub innego specjalistę służby zdrowia o wyjaśnienie, jakie testy zostały zlecone i kiedy otrzyma Pan/i wyniki. Poniżej przedstawiamy niektóre często wykonywane testy oraz ich interpretacje.



Antygen powierzchniowy wirusa zapalenia wątroby typu B (HBsAg)

to białko na powierzchni wirusa żółtaczki typu B. Można go wykryć we krwi podczas ostrego lub przewlekłego zakażenia wirusem żółtaczki typu B. Organizm wytwarza przeciwciała przeciwko HBsAg w ramach prawidłowej reakcji odpornościowej na zakażenie.

Dodatni (pozytywny) wynik testu oznacza: u pacjenta występuje ostre lub przewlekłe zakażenie WZW typu B i może on zakażać innych

Ujemny (negatywny) wynik testu oznacza: we krwi pacjenta nie występuje wirus żółtaczki typu B.

Przeciwciała przeciwko antygenowi powierzchniowemu wirusa zapalenia wątroby typu B (anty-HBs) to przeciwciała wytwarzane przez organizm w odpowiedzi na antygen powierzchniowy wirusa zapalenia wątroby typu B.

Dodatni (pozytywny) wynik testu oznacza: pacjent jest chroniony przed zakażeniem wirusem WZW typu B lub na niego uodporniony z jednego z dwóch powodów:

1. pacjent został skutecznie zaszczepiony przeciwko WZW typu B
2. organizm zwalczył wirusa, a pacjent wyzdrowiał po ostrym zakażeniu (i nie zakazi się już ponownie wirusem żółtaczką typu B)

Przeciwciała IgM skierowane przeciwko rdzeniowemu antygenowi Hbc (IgM anty-HBc) stosuje się w celu wykrycia ostrego zakażenia.

Dodatni (pozytywny) wynik testu oznacza: pacjent uległ zakażeniu wirusem żółtaczką typu B w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

Przeciwciała całkowite przeciwko antygenowi powierzchniowemu wirusa zapalenia wątroby typu B (anty-HBc) to przeciwciała wytwarzane przez organizm w odpowiedzi na część wirusa żółtaczką typu B o nazwie „antygen rdzeniowy”. Znaczenie tego testu jest często zależne od wyników dwóch pozostałych testów, HBsAg i anty-HBs.

Dodatni (pozytywny) wynik testu oznacza: u pacjenta występuje obecnie zakażenie wirusem żółtaczką typu B lub też występowało w przeszłości, ale organizm zwalczył zakażenie.

Antygen „e” wirusowego zapalenia wątroby typu B (HBeAg) to białko występujące we krwi, kiedy obecność wirusa WZW typu B wynika z czynnego zakażenia wirusem WZW typu B.

Dodatni (pozytywny) wynik testu oznacza: u pacjenta występuje wysokie stężenie wirusa we krwi i łatwo może zakażać innych.

Przeciwciała przeciwko antygenowi „e” wirusa zapalenia wątroby typu B (anty-HBs) to przeciwciała wytwarzane przez organizm w odpowiedzi na antygen „e” wirusa zapalenia wątroby typu B.

Dodatni (pozytywny) wynik testu oznacza: u pacjenta występuje przewlekłe zakażenie wirusem WZW typu B, ale zagrożenie powikłaniami ze strony wątroby jest mniejsze z powodu niskiego poziomu wirusa żółtaczkowego typu B we krwi.

DNA wirusa żółtaczkowego typu B odnosi się do popularnego testu wykrywającego obecność i poziom wirusa zapalenia wątroby typu B w krwiobiegu. Poziom DNA wirusa HBV lub ‘miano wirusa’ to wskaźnik replikacji wirusa. Poziom DNA wirusa HBV jest na ogół niższy, kiedy brak jest czynnego zakażenia lub spada w odpowiedzi na skuteczną terapię przeciwwirusową.

Wyższy poziom oznacza:

- wirus namnaża się w organizmie pacjenta, który jest wysoce zakaźny i może zakażać innych wirusem
- Jeżeli u pacjenta występuje przewlekłe zakażenie WZW typu B, obecność DNA wirusa oznacza, że pacjent może być bardziej narażony na uszkodzenie wątroby

Jak WZW typu B wpływa na organizm?

Rozróżnia się cztery etapy przewlekłego zakażenia WZW typu B, ale często trudno jest zaklasyfikować daną osobę do konkretnej grupy.

1 Tolerancja układu odpornościowego

Na tym etapie wirus HBV swobodnie namnaża się w ciele, a miano wirusa jest wysokie, jednak brak silnej reakcji układu odpornościowego na zakażenie.

2 Czynna odpowiedź układu odpornościowego

Na tym etapie układ odpornościowy atakuje zakażone wirusem HBV komórki wątroby. U wielu osób układ odpornościowy jest w stanie przejąć kontrolę nad wirusem, poziom replikacji wirusa ulega zmniejszeniu i przechodzi się do kolejnego etapu.

3 Negatywne nosicielstwo

Po przejściu do fazy nieaktywnej układ odpornościowy kontroluje wirusa HBV, który nie może już namnażać się swobodnie. Miano wirusa HBV jest niskie lub niewykrywalne, a poziom enzymów wątrobowych jest na ogół niski. Około 10-25% osób, które ulegną zakażeniu WZW typu B po osiągnięciu dorosłości, zostanie 'przewlekłymi nieaktywnymi nosicielami', co oznacza, że nadal mogą przenosić HBV na innych i może u nich nadal wystąpić długotrwałe uszkodzenie wątroby, mimo iż jest to mniej prawdopodobne. Niektóre osoby przechodzą przez cykle aktywnej odpowiedzi odpornościowej i nieaktywnego nosicielstwa.

4

Przewlekłe czynne WZW HBeAg-ujemne

Niektóre osoby przechodzą od etapu 3 do etapu 4, kiedy wirus żółtaczki typu B ulega mutacji, aby uniknąć kontroli przeciwciał. U osób w tej fazie nie występuje antygen „e”, ale replikacja wirusa postępuje na umiarkowanym poziomie, a w wątrobie rozwija się stan zapalny. Ponieważ pacjent przeszedł poprzedni etap czynnego zapalenia wątroby i mogło już dojść do uszkodzenia tego narządu, jest najbardziej zagrożony wystąpieniem takich powikłań, jak marskość i nowotwór wątroby.

Z czasem, przewlekłe zakażenie WZW typu B może wywołać poważne problemy ze zdrowiem, w tym uszkodzenie, marskość i nowotwór wątroby, a nawet skutkować zgonem. Wątroba przechodzi przez kilka faz w miarę uszkodzania jej przez stan zapalny wywołany wirusem:

Zwłóknienie: po stanie zapalnym wątroba próbuje sama się naprawić, tworząc małe blizny. Te blizny, nazywane zwłóknieniem, zaburzają prawidłową czynność wątroby.

Wyrównana marskość wątroby: na dużych obszarach wątroby powstają trwałe blizny. Krew nie może swobodnie przepływać, a wątroba kurczy się i twardnieje.

Niewyrównana marskość wątroby: oznacza, że wątroba nie jest w stanie oczyszczać krwi z odpadów, toksyn i leków. Nie jest już w stanie wytwarzać czynników krzepnięcia, niezbędnych do zatrzymania krwawienia, co wywołuje szereg widocznych objawów, takich jak wodobrzusze (obrzęk jamy brzusznej), żółtaczka, a także żyłki przełyku (nieprawidłowe i/lub powiększone żyły w przełyku).

Osoby chorujące na przewlekłe zakażenie żółtaczką typu B są bardziej narażone na rozwój nowotworu wątroby (nawet bez marskości wątroby) i raz lub dwa razy w roku powinny mieć przeprowadzane testy w celu wczesnego wykrycia ewentualnych objawów tej choroby. Wczesne wykrycie choroby ratuje życie!

Leczenie WZW typu B

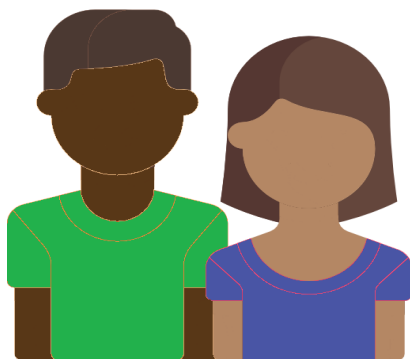
Jakie są opcje leczenia?

Przewlekłego zakażenia WZW typu B niemożna wyleczyć farmakologicznie. Osoby z żółtaczką typu B często dzieli się na HBeAgg-dodatnie i HBeAg-ujemne. W tych dwóch grupach może występować aktywne zapalenie i uszkodzenie wątroby lub też brak uszkodzenia wątroby.

Ten czynnik, razem ze stężeniem DNA HBV we krwi, jest uwzględniany przy podejmowaniu decyzji o leczeniu. Celem leczenia jest opanowanie wirusa i powstrzymanie jego replikacji i uszkodzenia wątroby poprzez zmniejszenie ilości wirusa we krwi do niskiego poziomu. Wynika to z faktu, że obecnie nie ma leku, który skutecznie i całkowicie usunąłby wirusa z organizmu.

W przypadku wysokiego poziomu wirusa (wysokiego miana wirusa) lub jego wzrostu i występowania objawów stanu zapalnego może zostać zastosowane leczenie przeciwwirusowe. Może to zapobiec namnażaniu się wirusa i dalszemu uszkodzaniu wątroby.

Testy na miano wirusa są bardzo ważne, gdyż pozwalają personelowi medycznemu sprawdzić skuteczność leczenia, są więc powtarzane regularnie, aby monitorować postępy.



Leczenie przewlekłego WZW typu B

W leczeniu choroby przewlekłej stosuje się dwa typy leczenia; analogi nukleoz(t)ydowe (NA) lub pegylowany interferon (PEG-INF).

Analogi nukleoz(t)ydowe (NA)

Jest to główny typ stosowanych leków. Stosuje się wiele leków tego typu, zależnie od potrzeb pacjenta. Mechanizm leków NA polega na zapobieganiu replikacji wirusa żółtaczkki typu B w organizmie. Jedną z głównych zalet tych leków jest rzadkie występowanie ciężkich skutków ubocznych. Ścisłe przestrzeganie terapii NA jest niezbędne dla zmniejszenia miana wirusa, utrzymania go na niskim poziomie oraz zapobiegania oporności na lek.

Pegylowany interferon alfa (PEG-INF)

U osób z wysokim poziomem wirusa we krwi można przepisać inny lek. Pegylowany interferon alfa pobudza układ odpornościowy do walki z wirusem. PEG-INF zazwyczaj podaje się przez zastrzyk raz w tygodniu przez cztery-sześć miesięcy. To leczenie nie jest stosowane często w Wielkiej Brytanii, częściowo z powodu poważnych skutków ubocznych w porównaniu z NA.

Ocena w celu leczenia

Procedura oceny daje możliwość rozmowy z wykwalifikowanym specjalistą ds. wsparcia o wszelkich wątpliwościach lub obawach dotyczących WZW typu B. Jest to również możliwość uzyskania dodatkowych informacji o tym, na czym polega leczenie i jak może wpłynąć na Pana/Panią i rodzinę.

Wstępna ocena pomoże także ustalić, jakie zniszczenia poczynił dotąd wirus żółtaczkki typu B w organizmie. Personel medyczny przeprowadzi pewne badania, aby ustalić, jaki jest poziom wirusa we krwi i jak wpłynął

na wątrobę. Obejmuje to badania krwi i Fibroscan, nieinwazyjne badanie USG w obrębie wątroby. Personel wyjaśni te kwestie oraz odpowie na wszelkie pytania.

Decyzja o leczeniu

Większość osób z WZW typu B nie potrzebuje leczenia. Leczenie jest zazwyczaj proponowane, jeżeli:

- układ odpornościowy nie jest w stanie samodzielnie kontrolować żółtaczki typu B
- widoczne jest postępujące uszkodzenie wątroby

Wybór terapii pierwszego rzutu jest uzależniony od charakterystyki pacjenta oraz jego świadomego wyboru.

Do uwzględnianych czynników należą:

- droga podania
- skutki uboczne
- przewidywana długość leczenia
- planowanie rodziny
- ALT (enzym wątrobowy, będący wskaźnikiem uszkodzenia wątroby)
- DNA HBV
- badanie histopatologiczne wątroby lub wyniki Fibroscanu
- genotyp
- wywiad rodzinny

Ostatecznie, każdy z oferowanych typów terapii ma swoje zalety i wady. Specjalista doradzi Panu/Pani, jaka będzie najlepsza opcja leczenia.

Czy leczenie ma jakiegokolwiek skutki uboczne?

Leczenie może zakłócać terapię innych chorób. Inne objawy często pojawiające się podczas leczenia mogą wpłynąć na relacje, sprawy finansowe, libido lub styl życia (jak np. dietę).

Zrozumienie, że skutki uboczne wynikają z terapii zwalczającej wirusa może pomóc zmniejszyć frustrację podczas trudnych momentów.

Skutki uboczne stosowania leków z kategorii analogi nucleoz(t)ydów (NA)

Leki z grupy NA są bardzo skuteczne, przy czym ciężkie skutki uboczne występują rzadko. Niektóre częste skutki uboczne obu leków są wymienione poniżej:

- Mdłości lub wymioty (nudności), szczególnie kiedy nie przyjmuje się tabletek z posiłkiem
- Wysypka skórna
- Uczucie osłabienia
- Zawroty głowy
- Rozrzedzenie kości w przypadku długoterminowego stosowania
- Bezsenna
- W rzadkich przypadkach problemy z nerkami

Zespół terapeutyczny będzie monitorował skutki uboczne w perspektywie długofalowej.

Skutki uboczne stosowania pegylowanego interferonu alfa (PEG-INF)

- Objawy grypopodobne
- Zmęczenie
- Gorączka
- Zmęczenie
- Ból stawów
- Sztywność
- Bóle głowy
- Depresja
- Lęk
- Stres

U niektórych osób, skutki uboczne stosowania PEG-INF mogą być uporczywe i trudne do zniesienia do tego stopnia, że przerywane jest stosowanie PEG-INF na rzecz innej metody leczenia. Jednakże u niektórych pacjentów skutki uboczne tracą swój ciężki charakter po pierwszym miesiącu leczenia i stają się łatwiejsze do zniesienia.



Częste pytania dotyczące leczenia

A jeżeli leczenie nie będzie skuteczne?

Częstą przyczyną nieskutecznego leczenia jest nieprzestrzeganie przez chorych zaleceń dotyczących stosowania leków przekazanych przez lekarza.

Regularne kontrole potwierdzą, jak dobrze odpowiada Pan/i na leczenie. Jeżeli nie reaguje Pan/i na jakiś lek, lekarz może rozważyć wypróbowanie innego.

Jeżeli organizm nie reaguje na pegylowany interferon alfa, można użyć leków przeciwwirusowych.

Jeżeli nie reaguje Pan/i na leczenie, a wątroba jest dotknięta poważnym uszkodzeniem i marskością, może zostać Pan/i skierowany/a do przeszczepienia wątroby.

Należy pamiętać, że nawet jeżeli leczenie nie będzie skuteczne, prowadzone są prace nad nowymi lekami, które mogą całkowicie zmienić terapię WZW typu B i wyniki leczenia.

Czym jest marskość wątroby?

Wirus żółtaczkowy typu B atakuje komórki wątroby i niszczy je, powodując narastanie w ich miejscu tkanki bliznowatej (zwłóknienia). Wątroba zaczyna wtedy twardnieć, co określa się jako marskość wątroby. Marskość wątroby może mieć stopień łagodny, umiarkowany lub ciężki.

Wyrównana marskość wątroby

'Wyrównana marskość wątroby' oznacza, że wątroba nadal jest w stanie obejść lub 'wyrównywać' szkody poczynione przez wirusa. Wątroba jest w stanie spełniać większość (czasem całość) swoich funkcji.

Niewyrównana marskość wątroby

Z czasem, kiedy coraz więcej zdrowych komórek ulega uszkodzeniu i zostaje zastąpionych przez stwardniałą tkankę bliznowatą, wątroba ulega takiemu uszkodzeniu, że nie może już pełnić swoich funkcji. Nazywa się to niewyrównaną marskością wątroby.

Czy mogę otrzymać leczenie, jeżeli mam HIV?

U około 5-10% osób zakażonych wirusem HIV występuje również WZW typu B, co nazywa się zakażeniem równoczesnym. Jest mało prawdopodobne, że organizm osoby zakażonej wirusem HIV zwalczy żółtaczkę typu B bez leczenia. U osób z jednoczesnym zakażeniem HIV i HBV choroba wątroby może postępować szybciej. Jednakże zakażenie WZW typu B nie zaostrza przebiegu choroby związanej z HIV.

Choruję na żółtaczkę typu B i C (HCV)

Pacjenci nadal powinni otrzymywać wymagane leczenie HCV, jednakże zgłaszano, że leczenie WZW typu C za pomocą nowych bezpośrednio działających środków przeciwwirusowych może powodować reaktywację WZW typu B. Podczas terapii HCV specjalista opieki zdrowotnej będzie monitorować poziom DNA HCV i poziomy ALT (enzym wątrobowy, będący wskaźnikiem uszkodzenia wątroby) u pacjentów z równoczesnym zakażeniem.

Choruję na WZW typu B i D

WZW typu D występuje wyłącznie u osób chorych na WZW typu B. Jest to spowodowane tym, że wirus WZW typu D jest wirusem 'ułamkowym' (niekompletnym) i potrzebuje obecności wirusa WZW typu B, aby przeżyć i namnażać się. Nie ma skutecznego leczenia WZW typu D. W fazie ostrej zaleca się samoleczenie objawów przy pomocy leków dostępnych bez recepty. U osób, u których rozwinie się przewlekła żółtaczka typu D, można próbować leczenia interferonem w celu zwolnienia postępów choroby, ale w niektórych okolicznościach może być konieczne przeszczepienie wątroby.

Życie z WZW typu B

Życie z WZW typu B może wpłynąć na chorego na wiele różnych sposobów, ale jest wiele rzeczy, które można zrobić, aby zadbać o swoje ciało i samopoczucie przed leczeniem, w jego trakcie i po zakończeniu. Może to znacznie wpłynąć na postępy choroby.

Stosowanie zdrowej i zróżnicowanej diety

Należy pamiętać o utrzymaniu zdrowej wagi właściwej dla płci, wieku i wzrostu, a także stosować zdrową i zrównoważoną dietę. Zdrowia i zrównoważona dieta może poprawić stan wątroby i zmniejszyć ryzyko rozwoju marskości. Opiera się na:

- picciu dużych ilości wody, co między innymi pomaga wątrobie w wypłukiwaniu toksyn;
- spożywaniu dużych ilości warzyw i owoców, produktów bogatych w węglowodany, białka i błonnik (np. pełnoziarnisty chleb i płatki zbożowe) i ubogich w tłuszcze nasycone (np. ryż i makaron). Wątroba ma dużo mniej problemów z przetworzeniem takich pokarmów niż z produktami smażonymi, słonymi i słodzonymi.
- Udokumentowano, że regularne picie kawy może zmniejszyć długotrwałe uszkodzenie wątroby spowodowane przez WZW.

Przy wprowadzaniu pozytywnych zmian w swojej diecie można skorzystać z porady dietetyka.

Bycie aktywnym

Regularny wysiłek fizyczny przynosi wiele korzyści. Bycie aktywnym może:

- poprawić nastrój w przypadku przygnębienia;
- pomóc zmniejszyć stres;
- pozwolić lepiej spać;
- pomóc utrzymać zdrową wagę;
- poprawić zdolność organizmu do zwalczania infekcji

Wszystkie te czynniki mogą bardzo poprawić życie chorego z WZW typu B. Należy jednak pamiętać, że trwające leczenie może zmniejszyć zdolność do wysiłku fizycznego.

Ograniczenie lub odstawienie alkoholu i narkotyków

Aby zmniejszyć uszkodzenie wątroby do absolutnego minimum, należy zminimalizować ilość spożywanego alkoholu lub całkowicie go wykluczyć. Badania pokazują, że nawet umiarkowane spożycie alkoholu może przyspieszyć postępy choroby wątroby u chorych na WZW typu B.

Palenie papierosów wpływa na zdolność organizmu do regeneracji i również może wpłynąć na stan zdrowia na co dzień.

Stosowanie narkotyków może również nasilić uszkodzenie wątroby. Może również powodować ryzyko zakażenia wirusem dla innych, jeżeli - chorując na WZW typu B - wspólnie używa Pan/i sprzętu do przygotowywania, wstrzykiwania, wdychania lub wciągania narkotyków. Aby chronić swoją wątrobę i zmniejszyć ryzyko przekazania wirusa, należy zerwać z narkotykami lub korzystać za każdym razem z nowego sprzętu i nigdy się nim nie dzielić.

Jeżeli sądzi Pan/i, że potrzebuje Pan/i pomocy, aby zmienić swoje przyzwyczajenia związane z piciem lub narkotykami, można skorzystać ze wsparcia (patrz strona 28).

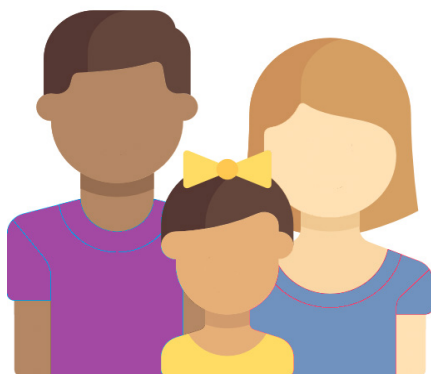
Zdrowie seksualne

WZW typu B jest także chorobą przenoszoną drogą płciową, którą można przenieść na partnerów seksualnych. Zarówno ujawnienie choroby, jak i ukrycie jej przed partnerami seksualnymi ma swoje konsekwencje. Zależnie od wielu czynników, natury relacji z partnerem i historii osób w tej relacji, można uzyskać wsparcie lub też napotkać wiele trudności.

Należy poprosić lekarza lub innych pracowników o wsparcie. Aby chronić siebie i innych przed zakażeniami przenoszonymi drogą płciową, należy zawsze używać prezerwatyw i odbywać regularne kontrole zdrowia seksualnego. Aby uzyskać więcej informacji na temat zdrowia seksualnego, dobrostanu i poradni zdrowia seksualnego, należy odwiedzić stronę www.sexualhealthscotland.co.uk

Sen

Jest coraz więcej dowodów na to, jak ważny jest sen i jak wpływa na zdrowie i dobrostan. Sleep Council udziela informacji i porad na temat roli snu, sposobów jego poprawy oraz gdzie uzyskać pomoc. Więcej informacji na stronie www.sleepcouncil.org.uk



Częste obawy

Komu powiedzieć?

Mimo że ma Pan/i nadzieję, że przyjaciele i rodzina udzielą pomocy i wsparcia, może się Pan/i obawiać, że powiedzenie im prawdy może zaszkodzić Waszym relacjom.

Decydując o tym, komu powiedzieć, należy upewnić się, że rozumiemy, jak zapobiec zakażeniu innych i jak łatwo jest innym chronić się przed chorobą. Można pomyśleć o:

- przewidywanej reakcji danej osoby;
- czy powiedzenie o tym innym może Panu/Pani pomóc;
- osobach, od których chciał(a)by Pan/i uzyskać pomoc, np. pracodawcy;
- osobach, na które może mieć wpływ rozpoznanie u Pana/Pani WZW typu B, np. domownikach;
- czy ktokolwiek jest lub był zagrożony zakażeniem przez Pana/Panią.

Można również poczuwać się do odpowiedzialności, aby poinformować osoby, który mogłyby być lub zostały narażone na kontakt z Pana/Pani krwią lub płynami ustrojowymi, na przykład, swoich partnerów seksualnych, domowników, lekarza rodzinnego, dentystę lub innych pracowników służby zdrowia.

WZW typu B a ciąża

Należy porozmawiać z lekarzem/pielęgniarką specjalistyczną o planowaniu rodziny przed rozpoczęciem terapii WZW typu B. Zakażona matka może przenieść WZW typu B na dziecko podczas porodu lub w okresie okołoporodowym (transmisja wertykalna). Dzieci zakażone na tym etapie życia są bardzo zagrożone przewlekłym zakażeniem tym wirusem. W prawie wszystkich przypadkach zakażeniom można zapobiec za pomocą szczepienia zaraz po narodzinach wszystkich dzieci zakażonych matek.



Leczenie WZW typu B tenofowirem w ostatnim trymestrze ciąży stanowi częste wskazanie do leczenia i także zmniejsza ryzyko przeniesienia zakażenia z matki na dziecko. Kobietom, u których zastosowano tenofowir w leczeniu HBV, nie odradza się prób zajścia w ciążę.

Jeżeli przyjmuje Pani interferon, należy stosować skuteczną metodę antykoncepcji, ponieważ istnieje zagrożenie dla płodu. Jeżeli podczas terapii interferonem zajdzie Pani w ciążę, należy natychmiast porozmawiać o tym z lekarzem/pielęgniarką specjalistyczną.

Stygmatyzacja i dyskryminacja

Stygmatyzacją nazywamy negatywne postrzeganie aspektu danej osoby, niesłusznie postrzeganego jako coś haniebnego lub niedopuszczalnego. Chorych na WZW typu B często dotyka stygmatyzacja, ludzie nie posiadają informacji o tej chorobie lub mogą osądzać moralność osoby, która zakażyła się wirusem. Jest to częściowo spowodowane faktem, że żółtaczką typu B można zakażyć się na drodze seksualnej oraz poprzez takie czynności, jak wstrzykiwanie narkotyków.

Można doświadczyć stygmatyzacji w wielu dziedzinach życia, jak związki, rodzina, praca lub grupy towarzyskie. Należy pamiętać, że żaden pracownik opieki zdrowotnej nie może zgodnie z prawem Pana/Pani dyskryminować. Jeżeli odczuwa Pan/i, że został/a potraktowana inaczej ze względu na WZW typu B, należy złożyć skargę do lokalnego biura NHS.

Być może stygmatyzuje Pan/i sam/a siebie za zakażenie WZW typu B. Może to prowadzić do myślenia, że jest się „brudnym” lub „haniebnym” i że nie zasługuje się na posiadanie partnera, dzieci, rodziny lub pracy. Taka samostygmatyzacja stanowi częstą reakcję na wiele długotrwałych chorób i może Pan/i potrzebować pomocy, aby ją przezwyciężyć i ruszyć do przodu. Należy poprosić lekarza lub innych pracowników o wsparcie.

Jakie są moje prawa?

Jeżeli uważa Pani/i, że jest ofiarą dyskryminacji lub po prostu potrzebuje wziąć wolne w pracy, może Pan/i skorzystać z ochrony prawnej.

Na podstawie ustawy o równości z 2010 roku dyskryminowanie osoby chorej na WZW typu B jest niezgodne z prawem.

Czy mogę otrzymać zasiłki?

Jeżeli z powodu WZW typu B ma Pan/i trudności z utrzymaniem pracy lub jest to niemożliwe, może mieć Pani/i prawo do uzyskania zasiłków.

Zasiłek Employment and Support Allowance (ESA) zapewnia wsparcie finansowe i/lub zindywidualizowaną pomoc, aby umożliwić zatrudnienie osobom, które są w stanie pracować. W przypadku wniosku o ten zasiłek może być konieczna ocena zdolności do pracy w celu ustalenia, jaką pracę jest Pan/i w stanie wykonywać.

Jeżeli będzie Pan/i chciał złożyć nowy wniosek, konieczne będzie przeprowadzenie oceny zdolności do pracy, aby sprawdzić, czy jest Pan/i uprawniony/a do zasiłku Employment and Support Allowance. Ta ocena potwierdzi, jaką pracę jest Pan/i w stanie wykonywać. Następnie otrzyma Pan/i wsparcie i porady, aby wrócić do pracy, jeżeli jest Pan/i w stanie pracować.

Można uzyskać wsparcie, aby złożyć wniosek. Należy poprosić zespół pielęgniarski o informacje dotyczące lokalnego wsparcia w kwestii zasiłków dla osób z WZW typu B.

Aby uzyskać więcej informacji o zasiłku Employment and Support Allowance, należy odwiedzić stronę **www.gov.uk/employment-support-allowance**

Gdzie mogę uzyskać pomoc?

WZW

Hepatitis Scotland

Zapewnia materiały edukacyjne, informacje i wsparcie dotyczące wirusowego zapalenia wątroby. Znajdź najbliższą placówkę zajmującą się testowaniem, leczeniem lub wsparciem osób z WZW typu B przy użyciu internetowej wyszukiwarki.

t: 0141 225 0419 (pon-piąt 9-17)

e: enquiries@hepatitisscotland.org.uk

strona: www.hepatitisscotland.org.uk

Infolinia NHS Inform Hepatitis

Bezpłatna i poufna infolinia dla osób szukających informacji o wirusowym zapaleniu wątroby.

t: 0800 22 44 88 (pon-piąt 8-22, sob-niedz 9-17)

Zdrowie seksualne

Sexual Health Scotland

Internetowe zasoby prowadzone przez rząd Szkocji, zawierające informacje z zakresu zdrowia seksualnego, w tym dotyczące lokalnych i krajowych źródeł pomocy. Znajdź najbliższą przychodnię zdrowia seksualnego przy użyciu internetowej wyszukiwarki.

strona: www.sexualhealthscotland.co.uk

Zdrowe życie

Actify - Active Scotland

Internetowa platforma, wspierająca w prowadzeniu bardziej aktywnego życia.

strona: www.actify.org.uk

Take life on, one step at a time

Informacje, jak żyć zdrowo, zapewniane przez rząd Szkocji.

strona: www.takelifeon.co.uk

The Sleep Council

Internetowe źródło porad i wskazówek, jak poprawić jakość snu.

strona: www.sleepcouncil.org.uk

Zdrowie psychiczne i dobrostan

Samaritans

Bezpłatny i poufny całodobowy telefon zaufania dla osób, które nie radzą sobie z życiem lub doświadczają depresji.

t: 116 123

strona: www.samaritans.org

Breathing Space

Bezpłatny telefon zaufania dla osób doświadczających obniżonego nastroju, depresji, wyjątkowych zmartwień i potrzebujących z kimś porozmawiać.

t: 0800 83 85 87 (w tygodniu: Pon-czw 18-2,
weekendy: piąt 18- pon 6)

strona: www.breathingspace.scot

Living Life to the Full

Bezpłatne internetowe kursy, dotyczące obniżonego nastroju, stresu i wszystkich powszechnych problemów z tym związanych.

strona: www.llttf.com

Uzależnienie od alkoholu i narkotyków

Scottish Drugs Forum

Organizacja zajmująca się strategią i informacją w zakresie narkotyków, oferująca ogólnokrajowe zasoby wiedzy na tematy związane z narkotykami.

t: 0141 221 1175 (pon-piąt 9-17)

strona: www.sdf.org.uk

Drinkline Scotland

Bezpłatna i poufna infolinia, zapewniająca wsparcie i porady we wszelkich problemach związanych z alkoholem.

t: 0800 731 4314 (w tygodniu: 9-21,
weekendy: 10-16)

Know the Score

Bezpłatna i poufna infolinia, zapewniająca informacje, poradę i wsparcie w kwestiach związanych z narkotykami.

t: 0333 230 9468 (w tygodniu: 9-21,
weekendy: 10-16)

strona: www.knowthescore.info

We Are With You (dawniej Addaction)

Ogólnokrajowa agencja lecznicza, pomagająca uzależnionym, ich rodzinom i społecznościom radzić sobie ze skutkami uzależnienia od narkotyków i alkoholu. Aby znaleźć najbliższą placówkę WAWY, należy użyć wyszukiwarki na stronie agencji.

strona: www.wearewithyou.org.uk

NHS Inform - Stopping Smoking

Zasoby NHS, zapewniające informacje i wsparcie w rzucaniu palenia, a także Quit Your Way Scotland, bezpłatna i poufna linia służąca poradami i wsparciem dla osób na terenie Szkocji, pragnących rzucić palenie.

t: 0800 84 84 84 (pon-piąt 9-17)

strona: www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking

Equality Advisory and Support Service Helpline

Bezpłatna infolinia, służąca poradą i pomocą osobom z problemami dotyczącymi równości i praw człowieka.

t: 0808 800 0082 (pon-piąt 9-19, sob 10-14)

strona: www.equalityadvisoryservice.com

Acas Helpline

Infolinia ACAS zapewnia bezpłatne, poufne i bezstronne porady dotyczące wszelkich sporów pracowniczych, jak również praw i przepisów w miejscu pracy.

t: 0300 123 1100 (pon-piąt 8-18)

strona: www.acas.org.uk

Advice Direct Scotland

Advice Direct Scotland zapewnia porady we wszelkich kwestiach dotyczących m.in. zasiłków, zatrudnienia, mieszkania, relacji i długów.

t: 0808 800 9060 (pon-piąt 9-18)

strona: www.advice.scot

GOV.UK

Zapewnia informacje na temat agencji państwowych oraz informacje dla obywateli i firm, w tym wskazówki dotyczące zasiłków i zatrudnienia.

strona: www.gov.uk

Słowniczek

antygeny - antygeny to białka na powierzchni wirusa WZW typu B, powodujące wytwarzanie przeciwciał przez układ odpornościowy. Aby rozpoznać WZW typu B, badanie krwi potwierdza obecność antygeny powierzchniowego WZW typu B (HBsAg) oraz antygeny 'e' (HBeAg).

DNA HBV - oznacza miano wirusa, czyli ilość wirusa w organizmie.

fibroscan - nieinwazyjne urządzenie, podobne do aparatu USG, ale przeznaczone do badania wątroby, które potwierdza, czy występuje uszkodzenie wątroby (zwłóknienie lub marskość).

kontakt 'krew-z-krwią' - kiedy krew jednej osoby dostaje się do krwiobiegu innej osoby, jak przez otwartą ranę lub poprzez przedmioty, które miały kontakt z zakażoną krwią

kwasicza mleczanowa - nagromadzenie kwasu mlekowego we krwi, które może być potencjalnie groźne w przypadku niepodjęcia leczenia. Jest to rzadki, ale poważny skutek uboczny stosowania leków przeciwwirusowych.

marskość wątroby - zaawansowane zwłóknienie wątroby lub zaawansowane zbliznowacenie wątroby spowodowane długotrwałym uszkodzeniem wątroby. Zdrowa tkanka wątroby zostaje zastąpiona tkanką bliznowatą, co zaburza jej prawidłową pracę. Patrz także wyrównana i niewyrównana marskość wątroby.

miano wirusa - ilość wirusa w organizmie

niewykrywalny - oznacza to stężenie wirusa we krwi, które jest zbyt niskie, aby zostać zmierzone na drodze testu.

niewyrównana marskość wątroby - kiedy wątrobalega rozległemu zbliznowaceniui nie może prawidłowo funkcjonować. U osób z niewyrównaną marskością wątroby rozwija się wiele objawów i powikłań, które mogą zagrażać życiu.

odporność - oznacza, że ktoś został już wcześniej zakażony wirusem WZW typu B i organizm zwalczył wirusa podczas ostrej fazy zakażenia. Taka osoba nie może ulec ponownemu zakażeniu żółtaczką typu B.

ostre zakażenie - choroba, która rozwinęła się ostatnio. W przypadku WZW jest to pierwszych sześć miesięcy zakażenia.

przeciwciało - przeciwciała to białka wytwarzane przez układ odpornościowy, aby wspomagać walkę z infekcjami.

przewlekłe zakażenie - choroba utrzymująca się przez długi czas. W przypadku WZW typu B jest to zakażenie trwające powyżej sześciu miesięcy.

reaktywacja - oznacza wzrost DNA HBV (miana wirusa) u pacjentów, którzy wcześniej zwalczyli zakażenie.

remisja - oznacza, że poziom wirusa we krwi spadł do bardzo niskiego poziomu i dalsze leczenie w celu kontrolowania poziomu wirusa może nie być konieczne.

serokonwersja - oznacza proces, w ramach którego organizm dokonał przemiany antygenów WZW typu B na przeciwciała. Po pozbyciu się antygenów pacjent wchodzi w etap nazywany 'fazą nieaktywnego nosicielstwa wirusa WZW typu B'.

terapia skojarzona - kiedy do leczenia tej samej choroby stosuje się więcej niż jeden lek lub terapię. Oznacza to często stosowanie skojarzenia dwóch lub więcej leków.

Test ALT - w ramach badań krwi lekarz oceni stężenie enzymu wątrobowego o nazwie aminotransferaza alaninowa (ALT) we krwi, aby ocenić zakres uszkodzenia wątroby. Wysoki poziom ALT wskazuje na uraz lub uszkodzenie wątroby.

transmisja horyzontalna - przeniesienie wirusa poprzez kontakt z zakażoną krwią lub płynem ustrojowym, jak np. kontakt z zakażoną osobą w otoczeniu domowym.

transmisja wertykalna - przeniesienie wirusa z matki na dziecko podczas porodu.

wykrywalny - oznacza to stężenie wirusa we krwi, które może zostać zmierzone na drodze testu.

wyrównana marskość wątroby - kiedy w wątrobie wytworzyły się liczne blizny, ale narząd nadal może wykonywać istotne czynności. Wiele osób z wyrównaną marskością wątroby doświadcza niewielu objawów lub nie ma ich wcale i może żyć z chorobą przez wiele lat bez istotnych komplikacji. Wyrównana marskość wątroby prowadzi ostatecznie do niewyrównanej marskości wątroby.

zwłóknienie - uszkodzenie wątroby, powstające w wyniku zastąpienie zdrowej tkanki wątroby przez tkankę bliznowatą i zaburzające prawidłową czynność wątroby.

Hepatitis
SCOTLAND



91 Mitchell Street
Glasgow
G1 3LN

t: 0141 225 0419
e: enquiries@hepatitisscotland.org.uk
strona: www.hepatitisscotland.org.uk