



**ВМЕСТЕ
ПРОТИВ ГЕПАТИТА**

ТВОИ 3 ШАГА

К БУДУЩЕМУ БЕЗ ГЕПАТИТА С



Защити себя и своих близких от последствий одной из опаснейших инфекций XXI века!



Гепатит С в наше время полностью излечим!

У современного человека не должно быть причин для паники по этому поводу. Однако лечение заболевания требует ответственного и сознательного подхода.

Вирус гепатита С может проникнуть в твой организм при любом контакте с зараженной кровью.



Своевременное обращение к врачу поможет предупредить все негативные эффекты, которые вирус гепатита С может оказать на организм. Исключить все факторы риска из жизни вряд ли получится, но регулярный скрининг (анализ крови или слюны на антитела к вирусу гепатита С) и очная консультация опытного врача – залог твоего спокойствия. Тем более, что антитела к вирусу гепатита С в крови еще не говорят о наличии болезни.

Гепатит С в наше время полностью излечим! Если предварительные тесты показали у тебя наличие антител к вирусу гепатита С, очень важно не поддаваться панике и обстоятельно изучить свои 3 шага к будущему без гепатита С.

Современная жизнь таит в себе неожиданные, не всегда предотвратимые опасности. Одна из них – возможность «столкнуться» в самых неожиданных местах с вирусом гепатита С, который «живет» в крови и передается через кровь. Маникюр и педикюр, тату и перманентный косметический татуаж, посещение стоматолога – лишь некоторые из ситуаций, в которых вирус может оказаться в твоей крови. В зоне риска даже маникюрные ножницы и зубные щетки – они должны быть строго индивидуальными.

Гораздо реже бывает, но не исключено инфицирование и при половом контакте, особенно при жестком, травматичном сексе, от матери ребенку при родах, а также до сих пор не полностью исключается риск заражения при медицинских манипуляциях: операциях, переливании крови, у гинеколога.

Особое внимание проблеме необходимо уделить людям, перенесшим операции и медицинские манипуляции, связанные с кровью, до 2000-х годов. Крайне высок риск заражения среди людей, потребляющих инъекционные или интраназальные (вдыхаемые) наркотики.

 **3 ШАГА**

шаг
№ 1

ЗНАЙ





Не паникуй!

Выявленные антитела еще не означают наличие болезни!

Это может говорить о незаметно перенесенном ранее заболевании, а также может оказаться результатом лабораторной ошибки.

Подтверждением хронической формы заболевания является только наличие РНК вируса в крови. Дело в том, что в 15-45% случаев контакта с вирусом организм самостоятельно справляется с инфекцией, а антитела могут остаться на всю жизнь в качестве «памяти» иммунной системы о встрече с вирусом.

Но если РНК вируса гепатита С действительно находится в крови, важно понимать, что в наши дни хронический гепатит С полностью излечим!

Однако, не стоит откладывать решение данного вопроса – ведь гепатит С может привести к развитию серьезных осложнений для здоровья, а вы невольно можете стать источником заражения.

Важно спокойно разобраться в ситуации!



Разберись, что делать!

Внимательно прочитай информацию на данной странице и придерживайся рекомендуемого «маршрута» на пути к избавлению от вируса

В наши дни гепатит С представляет опасность для жизни человека прежде всего из-за незнания и пассивной позиции. Чтобы получить помощь, тебе необходимо обратиться к специалисту.

Ведь гепатит С вопреки популярным слухам теперь полностью излечим!

До этого момента веди себя ответственно и исключи ненужные риски:



Постарайся не употреблять алкоголь.



Помни, что гепатит С в основном передается через кровь, поэтому отложи на будущее пирсинг, татуаж и другие процедуры, связанные с возможным повреждением кожи.



Позаботься о безопасности близких: не практикуй незащищенный секс, не пользуйся общими предметами личной гигиены (зубные щетки, бритвы и др.).



Если принимаешь лекарства, убедись, что они не повышают нагрузку на печень.



Если планируется операция или стоматологическая процедура, предупреди о наличии антител к вирусу гепатита С медицинский персонал.



Чем быстрее ты обратишься к специалисту, тем быстрее появится определённость, и жизнь войдет в привычное русло, или ты сможешь начать действовать.



Обратись к врачу!

Для подтверждения или опровержения диагноза необходимо обратиться к доктору



Как правило, в каждом регионе на базе областной инфекционной больницы или Центра профилактики и лечения инфекционных заболеваний и СПИД создан Региональный центр гепатитов, занимающийся диагностикой и лечением гепатитов. Попасть можно, получив в своей поликлинике направление от терапевта. Основанием является наличие в крови антител к вирусу гепатита С.

Диагностикой и лечением гепатитов занимаются гастроэнтерологи и инфекционисты. Профильный специалист назначит тестирование для уточнения диагноза, оценит его результаты и подскажет эффективный план дальнейших действий.

Есть множество нюансов, от которых зависит выбор оптимального лечения. Их может учесть только врач, изучивший твои анализы.

Не занимайся самодиагностикой и самолечением – твои ошибки могут дорого обойтись тебе и твоим близким!

шаг
№ 2

ТЕСТИРУЙСЯ



Если в крови есть РНК вируса, пройди тесты для уточнения типа вируса и стадии заболевания



Сдай кровь

Пройди назначенный специалистом тест на РНК

Антитела – это белки иммунной системы человека. Антитела к вирусу гепатита С в крови могут быть как из-за наличия вируса в крови, так и следствием перенесенной ранее инфекции.

Тест на антитела прост, доступен и дешев. Поэтому именно его используют для первичного выявления. Но диагноза «хронический гепатит С» ставят только, если в крови обнаружена частичка самого вируса (РНК).

РНК определяется в крови из вены лабораторным методом, который называется «полимеразная цепная реакция» (ПЦР). Получив результаты через несколько дней, вернись к специалисту, даже если они отрицательные – возможно потребуется повторить анализ через полгода, чтобы подтвердить, что вируса действительно нет.





Знай свой статус

Обсуди со специалистом результат теста

Если РНК в крови не выявлено, ты можешь спокойно возвращаться к обычной жизни. Антитела к гепатиту С могут остаться на всю жизнь: при госпитализации и в иных случаях, может понадобиться справка, подтверждающая отсутствие инфекции. Её можно получить у доктора на основании отрицательного теста на РНК. Конечно, справки с пожизненным сроком действия не существует, ведь гепатитом С можно заразиться повторно. Поэтому при необходимости снова обратись к специалисту за подтверждением.

Если РНК вируса выявлена – хорошо, что ты это узнал это сейчас! Ты можешь полностью излечиться в короткий срок и защитить своих близких от опасности инфицирования.

В случае подтверждения диагноза «хронический гепатит С» потребуются дополнительные тесты. Они помогут определить оптимальное время начала лечения и выбрать подходящий противовирусный препарат.





Подготовься

Пройди дообследование

Для подготовки к лечению доктор назначит тебе дополнительные исследования.

Примерный перечень можно найти ниже. Точный список всегда определяет доктор на основании индивидуальных особенностей пациента (анамнеза, сопутствующих заболеваний, вероятной длительности болезни и др).

В числе прочих тестов доктор назначит следующие:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- эластография печени для оценки стадии фиброза печени¹;
- генотипирование² с определением субтипа вируса;
- антитела к ВИЧ и гепатиту В;
- УЗИ органов брюшной полости.

Последнее достижение науки – комбинированные противовирусные препараты, действующие одинаково эффективно на все генотипы вируса и позволяющие вылечить гепатит С всего за 8 недель в большинстве случаев.



шаг
№ 3

ЛЕЧИСЬ





Получи рекомендации

Узнай у специалиста оптимальную для себя схему терапии

Врач определит срочность начала лечения и схему терапии, максимально эффективную для тебя.

В наши дни доступны два основных варианта лечения ХГС:

- безинтерфероновая терапия³ на основе препаратов прямого противовирусного действия в таблетированной форме; в большинстве случаев более удобная, она обладает значимыми клиническими преимуществами: новое поколение безинтерфероновых препаратов подходит для всех генотипов, удобно в применении и помогает вылечиться от гепатита С за 8 недель в большинстве случаев;
- схемы на основе инъекционного интерферона.⁴

Помни, что только врач сможет адекватно оценить твое состояние и порекомендовать подходящую тебе схему. Гепатит С не лучший повод для игры в доктора!

Некачественное⁵ или неподходящее лечение может нанести непоправимый вред твоему здоровью, начиная с неэффективности и формирования мутаций вируса, заканчивая летальными исходами.





Лечись!

Получай терапию осознанно

Лечение гепатита С как социально значимой инфекции является важной задачей для государства. Однако национальной стратегии по его лечению в России пока нет.

В некоторых регионах России лечение современными эффективными препаратами прямого противовирусного действия уже осуществляется за счет регионального бюджета в рамках региональной программы или средств ОМС. Однако количество пациентов, которые получают такую терапию, пока остается очень маленьким.

Узнай у доктора о возможности получения лечения и, если это невозможно, помни, что препараты можно приобрести в аптеке по рецепту врача. Это инвестиция в твое здоровье и будущее!

Помни, что самолечение недопустимо в случае такого серьезного заболевания как гепатит С.



Подходи к лечению ответственно!

Тщательно соблюдай режим приема лекарств согласно инструкции по медицинскому применению. Как уже отмечалось, вирус гепатита С очень изменчив. Если ему дать «передышку» во время лечения, то есть пропускать прием таблеток, вирус начнет изменяться, чтобы выработать способность не реагировать на противовирусные препараты твоей схемы терапии.

Береги печень!

Во время лечения не употребляй алкоголь, придерживайся здорового питания и не увлекайся чрезмерными физическими нагрузками.

Будь терпелив!

Вирус может перестать определяться в крови на разных этапах лечения. Однако важно пройти полный курс терапии, так как после досрочного прекращения терапии вирус может вернуться.

Разные варианты лечения: безинтерфероновая³ и интерфероновая⁴ - подразумевают различный объем обследований до и во время терапии.



Убедись, что гепатит С ушёл

Сдай контрольные анализы для оценки результатов лечения

- Эффективность курса **интерферон-содержащей терапии** оценивается через **12 и 24 недели** после её окончания.
- Для **безинтерфероновой терапии**, как правило, оценка проводится через **12 недель** после приёма последней дозы лекарства.



В случае отсутствия РНК вируса в крови в эти временные точки, доктор констатирует достижение устойчивого вирусологического ответа (УВО), это означает, что лечение прошло успешно.

Два года спустя диагноз может быть полностью снят, при этом антитела могут остаться в крови на долгое время - это нормально и не должно вызывать беспокойства.

Если к моменту начала терапии сформировался выраженный фиброз или цирроз печени (стадия F3-F4), регулярное наблюдение за состоянием печени у специалиста после курса лечения требуется независимо от результатов противовирусной терапии.

Помни, что вирусом гепатита С можно заразиться повторно, вакцины от него не существует, поэтому соблюдай осторожность и максимально избегай факторов риска. Уточни у специалиста, в какие сроки после лечения можно возобновлять половую жизнь и планировать беременность.

Современная противовирусная терапия высокоэффективна, а риск неудачи крайне мал, но все же он существует.

В случае неудачи специалист проанализирует и объяснит возможные причины неэффективности. Она может быть связана с наличием мутаций вируса, несоблюдением режима терапии и некоторыми другими причинами. Помни, что существуют опции для повторного лечения! Для того, чтобы оно прошло успешно, тебе будет вдвойне важно соблюдать рекомендации доктора, придерживаться режима приема препарата и рекомендуемой длительности лечения.



БУДЬ ЗДОРОВ!



Справочная информация

1. Фиброз печени и его оценка. Фиброз – это основное негативное последствие развития вируса в клетках печени. Вирус вызывает воспаление и гибель клеток печени - гепатоцитов. Пустота на месте разрушенной ткани оставаться не может, поэтому организм замещает погибшие клетки соединительной тканью. Этот процесс называется фиброз. Соединительная ткань выполняет только механическую функцию, заполняя пустые области наподобие цемента, но не восполняет многочисленные и сложные функции печеночных клеток.

Выделяют 4 стадии фиброза печени – от начального (F1) до выраженного (F4). На стадии выраженного фиброза изменения структуры печени приводят к нарушению ее функций. На этой стадии, ощупывая живот пациента, специалист может почувствовать плотный бугристый край печени. Кроме того формируется целый комплекс тяжелых симптомов: нарушение кровообращения, обмена веществ, в брюшной полости накапливается жидкость, возможны нарушения в работе центральной нервной системы и т.д.

Проблема в том, что на более ранних стадиях определить фиброз печени без специальных приборов и манипуляций практически невозможно.

Раньше для выявления стадии фиброза чаще всего использовалась **биопсия печени**. При помощи укола специальной иглой доктор получал небольшой фрагмент ткани печени, который исследовал под микроскопом для определения количества фибротической ткани. Сейчас этот метод используется редко и только при наличии особой необходимости.

На смену биопсии пришла **эластография** – метод, напоминающий УЗИ и не требующий уколов. Эластография помогает оценить плотность печени и стадию фиброза. Стадия фиброза определяет срочность начала терапии. Чем более продвинутой стадией фиброза, тем хуже прогноз, и следовательно, раньше необходимо начинать лечение. Обнаружение цирротических изменений печени диктует необходимость безотлагательного начала терапии. Без своевременного лечения в подобной ситуации может развиваться печеночная недостаточность, требующая пересадки печени, без которой высок риск смерти.

Раньше для выявления стадии фиброза чаще всего использовалась **биопсия печени**. При помощи укола специальной иглой доктор получал небольшой фрагмент ткани печени, который исследовал под микроскопом для определения

количества фибротической ткани. Сейчас этот метод используется редко и как правило, при отсутствии или неоднозначной трактовке других методов.

На смену биопсии пришла **эластография** – метод, напоминающий УЗИ и не требующий уколов. Эластография помогает оценить плотность печени и стадию фиброза. Стадия фиброза определяет срочность начала терапии. Чем более продвинутая стадия фиброза, тем хуже прогноз, и следовательно, раньше необходимо начинать лечение. Обнаружение цирротических изменений печени диктует необходимость безотлагательного начала терапии. Без своевременного лечения в подобной ситуации может развиваться печеночная недостаточность, требующая пересадки печени, без которой высок риск смерти.

2. Определение генотипа вируса. Вирус гепатита С очень изменчив, поэтому наш иммунитет часто не может его распознать и уничтожить. Изменчивость вируса определяет наличие **6 основных генотипов** вируса и множества субтипов. От генотипа вируса зависит выбор препарата (а точнее комбинации препаратов), и необходимая продолжительность терапии.

3. Безинтерфероновые схемы принимаются внутрь в виде таблеток в течение периода от 8 до 24 недель. Этот вариант лечения не требует сложных анализов, чтобы до начала терапии опреде-

лить вероятность излечения, необходимо только определить генотип вируса и степень фиброза печени.

Чтобы достичь лечебного эффекта важно обеспечить необходимую концентрацию лекарства в организме. Для этого нужно строго соблюдать схему лечения - то есть своевременно принимать таблетки согласно схеме.

Во время лечения безинтерфероновыми препаратами не надо определять количество вируса в крови, т.к. эффективность не зависит от этого показателя.

Для безинтерфероновой терапии важно учитывать возможное взаимодействие между противовирусными и другими препаратами. Если ты принимаешь какие-либо лекарства или даже биодобавки, обязательно предупреди лечащего доктора. Они обязательно должны быть проверены на возможность межлекарственных взаимодействий с планируемой противовирусной схемой. При риске значимых взаимодействий между лекарственными средствами специалист произведет коррекцию доз, заменит или отменит сопутствующие препараты на время лечения.

Количество нежелательных явлений у современных препаратов сведено к минимуму, но каждый человек уникален, поэтому стоит внимательно относиться к самочувствию и сообщать врачу о

неприятных симптомах. Особое внимание требуется при проведении терапии на стадии цирроза печени.

4. Интерферон вводится в виде инъекций в течение периода от 24 до 48 недель. Существует ряд факторов, которые значительно снижают эффективность терапии на основе интерферона: неблагоприятный тип гена ИЛ28В, старший возраст, продвинутая стадия фиброза, генотип вируса 1, высокий индекс массы тела, вирусная нагрузка (количество вируса в крови) и некоторые другие факторы.

После начала лечения схемой, содержащей интерфероны, необходимо регулярно сдавать кровь для определения вирусной нагрузки и контроля побочных эффектов, сопровождающих интерферон-содержащую терапию, для своевременной коррекции или отмены лечения.

5. Лекарство или подделка?

Людей с вирусом гепатита С в нашей стране, по оценкам специалистов, около 3 миллионов. Их

болезнь – это прибыльный бизнес как для торговцев нелегально импортированными копиями противовирусных препаратов, так и для дельцов, продающих подделки.

Но самое важное, что подделка может нанести непоправимый вред твоему здоровью. Некачественные препараты могут содержать недостаточное количество действующего вещества, что может привести к формированию резистентности (устойчивости) вируса к лечению за счет отбора и накопления вирусных мутаций. В результате вирус не только сохранится, но и станет невосприимчив к этому лекарству и перелечивание после такой неудачи может быть гораздо более трудоемким, длительным, требующим особого подхода и значительных финансовых вложений, что особенно критично, если фиброз достиг стадии цирроза и времени ждать больше нет.

Брошюра подготовлена при поддержке биофармацевтической компании **AbbVie**.

О компании. Компания AbbVie стремится вносить значительный вклад в решение проблем, связанных с некоторыми из самых сложных заболеваний в мире. Хронический вирусный гепатит С признан биологической угрозой, вносящей серьезный вклад в рост смертности и инвалидизации населения. AbbVie сфокусирована на достижении глобальной цели элиминации вирусных гепатитов к 2030 году. Вместе с партнерами: учеными, экспертами, врачами, пациентским сообществом и фармацевтическими компаниями – сотрудники AbbVie вносят вклад в улучшение информированности, диагностики и лечения хронического вирусного гепатита С.

Всемирная организация здравоохранения определила первоочередные действия, которые имеют важное значение для достижения глобальной цели элиминации вирусных гепатитов. Среди них повышение уровня осведомленности населения, диагностика и доступность лечения.

Компания AbbVie реализует различные инициативы в России для элиминации гепатита С.

Информирование. В рамках социальной инициативы AbbVie, направленной на повышение информированности ключевых групп о важнейших этапах элиминации вирусного гепатита, вместе с ключевыми специалистами компания проводит мероприятия для федеральных и региональных журналистов, организует интервью с ведущими экспертами, приглашает журналистов к участию в ключевых медицинских конференциях.

Диагностика. С 2017 года проект «Фиброскан» позволяет сделать доступнее для пациентов бесплатную оценку фиброза печени в различных регионах, благодаря предоставлению ЛПУ аппарата «ФиброСкан», находящегося в собственности компании, а также поддержки образовательной программы по обучению врачей диагностике состояния печени в партнерстве с Центром изучения печени РУДН.

AbbVie также регулярно оказывает поддержку скрининговым активностям. Вместе с Центром изучения печени РУДН был подготовлен специальный опросник, позволяющий определить приоритетные группы пациентов для прохождения тестирования.

Совместно с Всероссийским обществом гемофилии реализован проект по скринингу гепатита С у пациентов с гемофилией и другими хроническими заболеваниями: более 400 пациентов в 15 регионах прошли бесплатное тестирование в 2018 году.

Лечение. В России AbbVie последовательно работает над повышением доступности самых мощных и современных терапевтических схем за счет снижения стоимости и локализации препаратов компании для лечения хронического вирусного гепатита С, сокращения продолжительности курса лечения, упрощения схем терапии, а также расширения возрастных ограничений применения препаратов.

