



## Mogu li prenijeti hepatitis C na druge?

Da, hepatitis C možete prenijeti na druge. Kako biste to spriječili, morate poduzeti nekoliko stvari.



### Pazite na druge

Hepatitis C se prenosi spolnim odnosom samo u slučaju nezaštićenog spolnog odnosa u kojem krv jednog partnera dolazi u direktan kontakt s krvlju drugog partnera. Ukoliko postoji takva mogućnost, potrebno je koristiti kondom. Izbjegavajte lijekove za potenciju.

Perite ruke sapunom nakon kontakta s Vašom krvlju. Bacajte osobne stvari poput uložaka, tampona ili zavoja u plastičnu vrećicu i nemojte ih ostavljati posvuda.

Nemojte dijeliti s drugima igle i šprice, jer hepatitis C u korištenoj igli ostaje aktivan i do 2 mjeseca nakon njenog korištenja.



### Pazite na sebe

Također je bitno da prekrijete sve rane na Vašoj koži. Ako se krv nađe na nekoj površini ili predmetu, prvo ju obrišite. Zatim očistite to područje sa solucijom koja čini jedan dio sredstva za izbjeljivanje i dezinfekciju (klor/varikina/sredstvo koje sadrži natrij hipoklorit) u 10 dijelova vode (omjer 1:10). Pažljivo pročitajte upute na proizvodu prije korištenja.

Koristite vlastite oštre predmete poput britvica, naušnica, škarica za nokte, igala, grickalica za nokte, šprica... Osim oštih predmeta, nemojte dijeliti svoju četkicu za zube sa svojim ukućanima. Pazite se ljudskih ugriza. Bitno je smanjiti bio kakvu mogućnost prijenosa krvi.

Čak i ako ste uspjeli izbaciti hepatitis C iz tijela, u rizičnim situacijama se možete ponovno

zaraziti.



## Na što ne moram paziti u kućanstvu?

Hepatitis C se ne prenosi usputnim kontaktom i ne može se prenijeti kihanjem, kašljanjem, grljenjem ili jedenjem hrane koju je pripremila osoba koja živi s hepatitisom C.

Također se ne prenosi ljubljenjem u obraz ili usne, grljenjem ili držanjem za ruke.

Dozvoljeno je dojeti.



## Koliko hepatitis C može živjeti izvan tijela?

Hepatitis C na sobnoj temperaturi ostaje aktivan barem 16 sati, no ne duže od 4 dana. Čak i osušena krv može predstavljati rizik za druge.

Zaštićen u igli, hepatitis C može živjeti i do 2 mjeseca u raznim vremenskim uvjetima.



## Zar mi nije bilo bolje kada nisam znao/la da imam hepatitis C?

Hepatitis C smatra se tihom infekcijom jer osoba često ne primjećuje nikakve simptome. Zato je testiranje na hepatitis C jedini pouzdan način da utvrdite živite li s hepatitisom C. Sada kada znate, možete poduzeti potrebne mjere kojima ćete pomoći svojem tijelu da se bori protiv hepatitisa C.



## Hoću li završiti u bolnici?

Ako primijetite ozbiljne simptome poput mučnine, povraćanja, žutih očiju i kože, bolova u trbuhu i zglobovima, tamne mokraće, temperature, stolice blijede boje, svrbeža, iscrpljenosti, gubitka apetita ili ako Vam se trbuh napuhne, potražite medicinsku pomoć. Simptomi se u prosjeku javljaju 6 tjedana nakon infekcije, no samo kod 25% - 30% inficiranih.



## Što će biti sa mnom ako imam kronični hepatitis C?

Osobe mogu živjeti 20-40 godina s hepatitisom C bez ozbiljnih komplikacija. Bitno je odlaziti redovito liječniku kako biste nadzirali svoju bolest i pratili sve promjene u Vašem zdravlju. Svaki daljnji korak u Vašoj zdravstvenoj skrbi ovisi o Vašim nalazima. Vaš liječnik je najstručnija osoba za procjenu Vašega stanja. Samo trajanje terapije ovisi o podtipu virusa. Podnošenje terapije razlikuje se od osobe do osobe i ovisi o Vašem organizmu. Također, nuspojave se mogu mijenjati s odmakom terapije.



## Kako smanjiti nuspojave?

Pijte puno vode i izbjegavajte pića koja sadrže alkohol, kofein ili puno šećera.

Jedite manje, no češće obroke i umjereno vježbajte.

Naspavajte se. Uzmite lijek navečer. Na taj način ćete prespavati nuspojave.

Ako radite preko tjedna, uzmite lijek u petak navečer, kako biste se oporavili preko vikenda.

Koristite blage proizvode (losione, deterđente, sredstva za čišćenje), kako biste što manje iritali kožu.



## Što trebam izbjegavati?

Alkohol, jer on može dodatno naštetiti jetri koja se već bori s hepatitisom C. Nemojte piti alkohol ako uzimate lijek koji sadrži paracetamol, koji djeluje protiv bolova (analgetik) i smanjuje tjelesnu temperaturu (antipiretik), a često se preporuča za glavobolju. Savjetujte se u ljekarni.

Preporučljivo je ne pušiti. Što se tiče uzimanja drugih lijekova, svakako se posavjetujte sa svojim liječnikom prije uzimanja bilo kakve terapije,

čak i ako je riječ o biljnim pripravcima.



Koji je najgori scenarij?

Oštećenje jetre može dovesti do prestanka rada jetre ili raka jetre. Samo dio pacijenata s kroničnim hepatitisom C razvije cirozu (10%-20%), a od onih koji imaju cirozu, 5% oboli od raka jetre. Zato je potrebno nadzirati bolest i redovito odlaziti liječniku kako bi se na vrijeme poduzele adekvatne zdravstvene mjere.

Ciroza može uzrokovati probleme s moždanom funkcijom kao što su zbunjenost, promjene u osobnosti, usporenost, čak i stanje kome.



Što je s prehranom?

Smanjite unos soli.

Nemojte piti gazirana pića.

Preporuča se smanjen unos masne hrane.

Kada uključujete masnoće u prehranu, neka to budu zdrave masnoće iz biljaka (maslinovo ulje) i ribe.

Nemojte jesti sirove školjke, jer one mogu sadržavati bakterije koje će Vaša jetra teško odstraniti.

Jedite dovoljno raznolikog voća, povrća i žitarica.

Izbjegavajte ili ograničite kofein, brzu prehranu, gotovu hranu, prženu hranu i namirnice s puno šećera (koristite med).



Mogu li donirati krv?

Ne. Čak i ako ste preboljeli hepatitis C, Vaša krv neće biti uzeta za transfuzijsko liječenje. Isto vrijedi za krvnu plazmu, organe, tjelesno tkivo i sperm.

HUHIV

Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa

Maksimirska 51a, 10 000 Zagreb

T/F: 01/ 46 66 655

M: 091/ 33 77 113

E: info@huhiv.hr, huhiv@huhiv.hr

HUHIV SAVJETOVALIŠTE

Klinika za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević"

Mirogojska 8, 10 000 Zagreb

T/F: 01/ 28 26 270

E: pitaj@huhiv.hr, huhiv@huhiv.hr

HUHIV SOS telefon

T: 0800 448 767

**HUHIV** 

HRVATSKA UDRUGA ZA BORBU PROTIV HIV-a  
I VIRUSNOG HEPATITISA

# Kako živjeti s...



# ...hepatitisom C