

Gazeta Pacjenta z HBV

Wydanie specjalne przeznaczone tylko dla pacjentów

Numer w całości poświęcony wirusowemu zapaleniu wątroby typu B

Rok wydania 2018

Opracowanie: dr n. med. Grażyna Cholewińska

Co to jest wirusowe zapalenie wątroby typu B

Wirusowe zapalenie wątroby typu B (wzw B) jest to choroba zakaźna wywołana przez wirus zapalenia wątroby typu B, inaczej *Hepatitis B Virus* (HBV). Wirus HBV jest przyczyną ostrego, a następnie przewlekłego zapalenia wątroby (pwzw), które po latach prowadzić może do marskości (*łac.: cirrhosis*) oraz raka wątroby HCC (*ang.: Hepato Cellular Carcinoma*). Utrzymujące się długotrwałe zapalenie sprawia, że w przestrzeni pomiędzy komórkami wątroby zaczyna wnikać włóknik, prowadząc bezpośrednio do przebudowy marskiej. Wątroba staje się wtedy mała, twarda, źle ukrwiona, ale przede wszystkim traci zdolność do spełniania swoich fizjologicznych funkcji w organizmie.

Częstość zakażeń wirusem zapalenia wątroby typu B zmalała w ostatnich dwóch dekadach dzięki wprowadzeniu programów szczepień profilaktycznych, oraz profilaktycznych środków zapobiegawczych, które mają chronić przed zakażeniem HBV. Nadal jednak istnieje w naszym kraju duża liczba osób przewlekle zakażonych. W raportach epidemiologicznych rejestruje się w Polsce od dwóch do trzech tysięcy nowo wykrywanych zakażeń HBV rocznie.

W jaki sposób można się zakazić HBV

Środowiskiem dogodnym dla wirusa HBV jest krew człowieka zakażonego. Dlatego do zakażenia dochodzi poprzez bezpośredni kontakt z krwią oraz płynami ustrojowymi człowieka chorego na wirusowe zapalenie wątroby typu B. Pamiętać trzeba, że część chorych nie wie o swoim zakażeniu; są to tzw. bezobjawowi nosiciele. To oni stanowią najbardziej podstępny grupę, która nieświadomie przyczynia się do rozprzestrzeniania zakażenia.

HBV można się zakazić poprzez kontakt uszkodzonej skóry, błon śluzowych lub ran z zakażoną HBV krwią, albo w wyniku wstrzyknięcia materiału zakaźnego, np. podczas używania wspólnych igieł i strzykawek, przyborów higienicznych, a także krwawych zabiegów medycznych i niemedyycznych. W niewielkim odsetku przypadków, do przeniesienia HBV może dochodzić również podczas niezabezpieczonego kontaktu seksualnego z osobą chorą na wzw typu B. Zakażona HBV kobieta, podczas ciąży prawie zawsze przekazuje wirusa swojemu dziecku.

Zastanów się i zrób dokładną analizę:

czy kiedykolwiek miałeś medyczne i niemedyczne zabiegi z naruszeniem ciągłości skóry, np. operacje, drobne zabiegi kosmetyczne i stomatologiczne, transfuzję krwi i innych preparatów krwiopochodnych, tatuaże, nacięcia skóry

czy kiedykolwiek stosowałeś narkotyki drogą dożylną, czy jesteś mężczyzną, który utrzymuje kontakty seksualne z mężczyznami bez zabezpieczenia prezerwatywą , czy jesteś zakażony HIV lub HCV

czy mieszkasz z osobą zakażoną HBV, czy twoją partnerką/ partnerem seksualnym jest osoba HBV(+), czy w warunkach domowych używasz wspólnych przyborów higienicznych, np. golarki, szczoteczki do zębów, nożyczki do manicure, żyłetki, brzytwy, itp.

JEŚLI NA CHOCIAŻ JEDNO PYTANIE ODPOWIESZ TAK, POWINIENES ZROBIĆ BADANIA NA OBECNOŚĆ ZAKAŻENIA HBV

Jakie są objawy zapalenia wątroby typu B

Objawy kliniczne wirusowego zapalenia wątroby nie są charakterystyczne. W ostrym okresie występuje:

- bolesne powiększenie wątroby,
- zażółcenie skóry i białkówki
- brak apetytu, nudności i wymioty
- uogólniony ból brzucha
- chudnięcie
- osłabienie fizyczne, tzw. zespół zmęczenia
- u niektórych chorych – bóle mięśni i stawów jak podczas grypy
- na początku mogą wystąpić stany podgorączkowe
- swędzenie skóry
- wysypka na skórze

W przewlekłej infekcji chorzy często nie mają żadnych objawów i czują się zupełnie dobrze. Z tego powodu zakażenie HBV wykrywane jest przypadkowo, przy okazji wykonywania badań laboratoryjnych dla innych celów.

Pamiętaj

przedłużające się objawy grypopodobne, pobolewania w prawym podżebrzu, nietolerancja niektórych pokarmów, nudności i wymioty –
nie są stanem prawidłowym i wymagają wizyty u lekarza.

Czy to prawda, że ja mam wirusowe zapalenie wątroby typu B

Normalną ludzką postawą jest odrzucanie od siebie informacji złych, zwłaszcza jeśli dotyczą one zdrowia. Informacja o zakażeniu HBV oraz fakt, że choroba jest przewlekła i trzeba się z nią mierzyć przez wiele lat, powoduje strach, odrzucenie, u niektórych panikę, ale przede wszystkim obawę co będzie dalej.

Jeśli masz już postawioną diagnozę – wirusowe zapalenie wątroby typu B, to nie jest jeszcze koniec świata. Jest to choroba, z którą się żyje, która obecnie poddaje się leczeniu, chociaż twoje codzienne życie będzie musiało ulec pewnej modyfikacji. Na pewno musisz się zgłosić do lekarza specjalisty, który wyjaśni ci o co chodzi w tej infekcji, jaki jest naturalny przebieg

choroby, jakie są obecnie sposoby leczenia oraz da wskazówki co do trybu życia, diety i codziennych zachowań. Powinieneś zaufać swojemu lekarzowi, bo to on przez wiele lat będzie monitorował twoją chorobę. Zadawaj mu pytania, abyś mógł jak najlepiej zrozumieć swoją infekcję HBV i skutecznie sobie z nią radzić.

Aby się upewnić czy jesteś zakażony wirusem zapalenia wątroby typu B, na początku powinieneś wykonać następujące badania diagnostyczne z krwi: HBsAg, aminotransferaza alaninowa (ALT), aminotransferaza asparaginianowa (AST), gamma- glutamilo-transpeptydaza (GGTP), fosfataza alkaliczna(ALP), bilirubina, morfologia. W przypadku nieprawidłowych wyników badań zgłoś się do lekarza specjalisty chorób zakaźnych.

Czy wzv typu B jest groźne

Materiał genetyczny wirusa HBV wnika do komórek wątrobowych; tam ulega replikacji, czyli namnażaniu i tworzy potomne cząsteczki wirusów, które są zdolne do zakażenia następných *hepatocytów*. Niektóre z nich są formami przetrwalnikowymi wirusa (tzw. cccDNA), których nie udaje się trwale wyeliminować z wątroby pomimo leczenia, ponieważ są one niezwykle odporne na działanie leków przeciwwirusowych.

Przewlekłe zapalenie wątroby związane z zakażeniem HBV może prowadzić do wystąpienia marskości pozapalnej i w konsekwencji do całkowitej niewydolności wątroby. Na każdym etapie zakażenia istnieje ryzyko rozwoju raka pierwotnego wątroby, ponieważ wirus ma silne właściwości onkogenne. Istnieje bezpośrednia zależność między poziomem wiremii HVB-DNA a częstością występowania raka wątroby. Leki obniżające wiremię HBV, zmniejszają również ryzyko wystąpienia raka wątroby.

Pamiętaj, że w większości przypadków przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby nie daje objawów klinicznych ani subiektywnych dolegliwości. Tylko odpowiednie badania diagnostyczne mogą potwierdzić rozpoznanie i określić stopień zaawansowania choroby wątroby oraz wskazać na potrzebę leczenia

Korzyści z leczenia wzv typu B trzeba rozpatrywać we właściwym kontekście. Wszystkie zarejestrowane leki przeciwwirusowe zmniejszają wiremię HBV i powodują poprawę parametrów funkcji wątroby, a leki obniżające namnażanie wirusa HBV, w gruncie rzeczy zmniejszają ryzyko wystąpienia raka wątroby.

Zalecenia dotyczące diety i trybu życia chorych na przewlekłe wzv B

Codziennie funkcjonowanie, praca

Pacjenci ze stabilną chorobą wątroby, mogą normalnie funkcjonować i wykonywać naturalne, dotychczasowe czynności życiowe. Wyrównana choroba wątroby nie jest wskazaniem do odsunięcia od pracy ani do świadczenia chorobowego (np. renta ZUS). Inaczej wygląda sytuacja chorych z zaawansowaną marskością, z encefalopatią lub zaburzeniami wieloukładowymi. Pacjenci tacy muszą być częściej monitorowani w poradniach oraz wymagają okresowej hospitalizacji i zazwyczaj już nie pracują.

Dieta

Dla przewlekłej choroby wątroby typowe są zaburzenia trawienia, bóle brzucha, wzdęcia, nudności i wymioty, biegunka lub zaparcia, oraz brak apetytu. Dieta musi być urozmaicona i smaczna, z uwzględnieniem zwyczajów żywieniowych pacjenta. Pamiętać trzeba o konieczności dostarczania organizmowi codziennej porcji niezbędnych składników pokarmowych. Posiłki powinny być niewielkiej objętości, przyjmowane często, tj. 5-7 razy w ciągu dnia. Dieta pacjentów z przewlekłą chorobą wątroby powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, potrzebnych do utrzymania równowagi energetycznej i metabolicznej, a także dla wyrównania niedoborów białka, witamin i soli mineralnych – ważnych w procesie regeneracji komórek wątrobowych. Zalecenia dietetyczne omawiane tutaj dotyczą tylko pacjentów z wyrównaną i wydolną czynnością wątroby. U chorych z zaawansowaną marskością, wodobrzuszem, encefalopatią, dieta jest dużo bardziej restrykcyjna i wymaga ścisłej kontroli ze strony pacjenta i lekarza.

Ponad połowę spożywanego białka powinno stanowić białko zwierzęce, tj. mięso drobiowe, produkty mleczne, ryby, nabiał. W diecie należy ograniczyć czerwone mięso (wołowina, baranina, dziczyzna). Należy wykluczyć tłuste wędliny; boczek, słonina, pasztetowa. Zalecana jest wędlina drobiowa, zwłaszcza z indyka. Zalecana obróbka kulinarna potraw, to gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii kulinarnej. Chorzy powinni unikać potraw smażonych i pieczonych na tłuszczu oraz grillowanych.

Niedozwolone są używki, takie jak alkohol, mocna kawa i mocna herbata oraz kakao. Zaleca się lekkie herbatki owocowe, soki, kawę zbożową, i duże ilości wody niegazowanej.

Żadna ilość alkoholu etylowego nie jest dozwolona w chorobach wątroby !

Pamiętaj

Spożywanie znacznych ilości alkoholu, definiowane jako przekraczające 50 -80 g/dobę, wiąże się z nasileniem choroby wątroby i jest czynnikiem ryzyka, który należy całkowicie wyeliminować.

Palenie tytoniu jest związane ze zwiększonym ryzykiem rozwoju procesów onkogennych; dlatego jest przeciwwskazane u chorych z podejrzeniem raka wątroby, szczególnie u osób, u których w rodzinie występowały choroby nowotworowe.

Życie płciowe

Według różnych źródeł, od 5 do 25 % zakażeń HBV przenosi się przez kontakty seksualne, ponieważ wirus przenika przez delikatną, półprzepuszczalną błonę śluzową narządów płciowych. Człowiek zakażony HBV nie ma przeciwwskazań do kontaktów seksualnych z partnerem/partnerką zdrową, pod warunkiem zabezpieczenia prezerwatywą. Warto zachęcić swojego dotychczasowego partnera/partnerkę do wykonania testów na obecność HBV. Jeśli partner nie jest zakażony HBV, powinien się zaszczepić szczepionką profilaktyczną. Traktuj to jako troskę o bezpieczeństwo bliskiej osoby.

Sport i rekreacja

Powinieneś unikać intensywnych treningów i sportów wysiłkowych oraz urazowych. Nie ma jednak przeciwwskazań do umiarkowanego wysiłku – spacerów i przebywania na świeżym powietrzu. Należy jednak unikać bezpośredniej ekspozycji na słońce.