

Гепатит С – это заболевание, поражающее печень. Эта болезнь вызывается вирусом. Он передается от человека к человеку через кровь. Заражение может произойти разными путями, например, при внутривенном введении наркотиков или половой связи.

Термин гепатит используется для обозначения разных форм воспаления печени. Гепатит просто обозначает «воспаление печени» (гепа- – обозначает печень, -тит – обозначает воспаление). [Гепатит](#) может быть вызван целым рядом факторов, в том числе злоупотреблением алкоголем, больших доз некоторых лекарственных препаратов, токсинов и вирусов, среди них вируса гепатита С.

Гепатит С вызывается вирусом, который передается от одного человека к другому через кровь и жидкости организма, в том числе при использовании игла для внутривенного введения, или медицинские инструменты, или во время беременности и родов.

У некоторых людей, в течение долгого времени, хроническая инфекция вирусом гепатита С может привести к повреждению печени и привести к циррозу печени. Употребление алкоголя и избыточного веса добавит к риску развития цирроза.

Хронический гепатит С является наиболее частым заболеванием печени и является причиной смерти 8-13 тысяч человек в год вследствие цирроза печени и других осложнений. Большинство случаев трансплантации печени вызваны вирусным гепатитом С.

### **Какими симптомами проявляется вирусный гепатит С?**

Сразу после попадания вируса в организм развивается острый гепатит С. На этой стадии, обычно, не возникает никаких симптомов.

У 70-80% людей инфекция переходит в хроническую форму. Слово «хронический» применяется потому, что инфекция будет существовать долго или пожизненно, до

момента пока лечение не уберет вирус из организма.

Большинство людей, инфицированных вирусом гепатита С, не имеют симптомов, даже если повреждение печени очень тяжелое. Лишь у некоторых могут развиваться легкие симптомы, поэтому люди не всегда знают, что инфицированы.

К большому сожалению, гепатит С практически не проявляет себя какими-либо симптомами, но вирус при этом все равно повреждает печень! Среди всего лишь возможных, но не обязательных симптомов гепатита усталость, утомляемость, снижение работоспособности и потеря аппетита, дискомфортные ощущения в животе и суставах. В общем-то, весьма распространенные симптомы, которые к тому же не являются симптомами только гепатита, а могут возникать при многих других заболеваниях.

Среди легких симптомов могут быть такие общие симптомы, как усталость и более редкие тошнота, снижение аппетита, слабость, мышечные или суставные боли, снижение веса.

В большинстве случаев гепатит С длится много лет. Такое длительное повреждение печени приводит к развитию цирроза печени, при котором также может не быть никаких симптомов. У людей с циррозом могут появляться увеличение живота в объеме за счет накопления в нем жидкости, появление синяков, затруднение дыхания, ощущение переполненности в животе, пожелтение кожи и глаз, внезапное чувство растерянности и даже кома.

### **Как заражаются гепатитом С?**

Вирус гепатита С передается через контакт с кровью.

### **Кровь**

Гепатит С чаще всего распространялся посредством переливания зараженной крови до 1990 года, когда кровь доноров еще не проверяли на наличие гепатита. Как результат, сегодня кровь всегда проверяют и риск заразиться гепатитом при переливании крови незначительный, примерно 1 на 1,9 миллиона переливаний крови.

### Секс

Вирус гепатита С может передаваться половым путем, хотя риск заражения при этом очень маленький. Риск передачи вируса между гомосексуальными партнерами (то есть между партнерами не имеющих прямой связи половых органов) оценивается в 1 заражение из 1000 в год. Из-за незначительного риска заражения большинство экспертов не считают нужным использовать презервативы для профилактики передачи гепатита С при гомосексуальных связях.

Однако, при гетеросексуальных связях (между мужчиной и женщиной) **ОБЯЗАТЕЛЬНО** использовать презерватив. Это защищает здорового партнера от передачи вируса, а также больного гепатитом С от получения половым путем других инфекций.

### Другие пути передачи

Нет подтверждений, что вирус может передаваться при поцелуях, любовных ласках, чихании, кашле, обычном бытовом контакте, приеме пищи из одной тарелки, потреблении жидкости из одной чашки, через кухонные принадлежности и посуду, ЕСЛИ НЕТ контакта с кровью больного гепатитом С.

Тем не менее, использовать принадлежности для бритья, зубные щетки и другие предметы, которые могут быть заражены кровью больного, НЕ рекомендуется. Это правило также применимо к принадлежностям для вдыхания кокаина, а также игл и шприцов для проведения инъекций (уколов).

### Беременность

Риск передачи гепатита С ребенку во время беременности зависит от количества вируса в крови. Чаще всего этот риск оценивается в 5-6% (примерно 1 из 12). Беременные женщины с гепатитом С или планирующие беременность должны обсудить риск заражения ребенка с врачом.

### Как определяют гепатит С?

Чаще всего для диагностики используется анализ крови. Он позволяет ответить на вопросы:

- Есть ли у Вас гепатит С?
- Какой тип вируса обнаружен?
- Какое лечение будет наиболее эффективным?

Диагностика или выявление гепатита С достаточно простая процедура, необходимо всего лишь сдать анализ крови на определение антител к вирусу гепатита С. Этот анализ крайне редко дает ложные результаты. Поскольку гепатит С заболевание хроническое, а не экстренное и не требует неотложной моментальной диагностики, вопрос об анализах упирается в основном во время. Так, бесплатный анализ можно сделать в поликлинике по месту жительства, получив направление от участкового терапевта или гастроэнтеролога. Но скорее всего это будет не быстро. Сдавая анализ за свои собственные деньги, вы получите результат в удобное для вас время.

Спорных вопросов в диагностике вирусного гепатита С нет.

Если результат анализа отрицательный, вопрос закрывается. А вот если положительный, придется пройти дополнительную диагностику. Большинство лабораторий при положительном результате анализа, сразу же переделывают его другим подтверждающим методом из того же образца крови. А где-то придется сдавать кровь еще раз.

Кроме этого доктор может назначить дополнительные обследования, включающие определение других параметров крови, обследование печени с помощью ультразвука и компьютерной томографии, биопсию печени и другие.

### Анализ крови

Диагноз гепатита С устанавливают по анализу крови. В большинстве случаев используется так называемый скрининговый тест (определение специальных антител к вирусу). Его проводят, если есть один или более факторов риск быть инфицированным.

- контакт с кровью больного гепатитом С
- перед медицинскими процедурами
- при выявлении заболеваний печени
- при обнаружении СПИДа
- если предыдущий половой партнер обнаружил гепатит С
- после внутривенного введения наркотиков
- после применения гемодиализа (при лечении заболеваний почек)
- переливание крови до 1992 года

Менее часто скрининговый тест используется при появлении симптомов гепатита, таких как снижение аппетита, тошнота, симптомы, похожие на грипп, желтуха, боли в животе справа (в области печени).

Если скрининговый тест на гепатит С положительный, требуется дальнейшее обследование для подтверждения наличия вируса в организме. Результаты этого теста также используются для определения вида лечения.

- РНК вируса гепатита С позволяет определить количество вируса в циркулирующей крови. Она определяется в крови через интервал времени от нескольких дней до 8 недель после возможного заражения

- Генотип вируса гепатита С позволяет определить специфический тип вируса. У больных гепатитом С в России 1 генотип является наиболее частым. Также встречается

2 и 3 генотип вируса.

### **Биопсия печени**

Это процедура исследования состояния печени, которая проводится в больнице. При этом с помощью специальной иглы из печени берется небольшой кусочек ткани, и она исследуется под микроскопом. После изучения образца печени получается детальное описание всех происходящих в ней изменений.

Биопсия печени не требуется для установления диагноза гепатита С, однако позволяет оценить изменения в самой печени и правильно спланировать лечение. Результаты обследования помогают определить как сильно активно заболевание и вирус и также сделать долгосрочный прогноз.

### **Какие осложнения бывают при гепатите С?**

Вирус гепатита С вызывает повреждение печени, несмотря на то, что печень способна сама себя восстанавливать. Повреждение происходит в течение многих лет.

У некоторых людей, в результате повреждения рубцовая ткань (называемая фиброзом) накапливается в печени и может, в конечном счете, замещать собой всю печень, приводя к циррозу. Люди с циррозом имеют сильное повреждение печени, приводящее к осложнениям.

Одно из наиболее пугающих осложнений цирроза – это развитие рака печени (он также называется гепатоцеллюлярная карцинома). У около 2% людей с циррозом в год (1 из 50) развивается гепатоцеллюлярная карцинома. Следовательно у большинства людей с циррозом печени вследствие гепатита С не развивается рак печени.

### **Какие факторы способствуют развитию цирроза?**

Ученые изучили большие группы людей с гепатитом С и выяснили, что случается через определенное время. Только около 20% (1 из 5) получают цирроз в течение 20 лет при инфицировании гепатитом С. Большинство других имеют воспаление в печени, но у них не успевает развиться цирроз. Ученые также идентифицировали факторы, которые повышают риск развития цирроза после инфицирования гепатитом.

### **Употребление алкоголя**

Люди с гепатитом С, которые употребляют алкоголь, имеют больший риск развития цирроза печени. Количество алкоголя, которое является более менее безопасным для печени при гепатите С, оценить достаточно сложно. Даже небольшое количество алкоголя (социальное) связано с повышением риска цирроза печени. Достоверно определено и рекомендуется полное исключение алкоголя.

### **Курение марихуаны**

Употребление марихуаны приводит к ускорению повреждения печени и замещению ее фиброзной тканью, поэтому людям с гепатитом С рекомендуется избегать употребления марихуаны.

### **Избыточный вес и ожирение**

Ожирение может приводить к накоплению и отложению жиров в печени (стеатоз), которое повышает риск развития цирроза. Избыток жиров в печени также ухудшает результаты лечения гепатита С.

### **Интенсивность повреждения печени**

Увеличение интенсивности воспаления в печени делает ее более уязвимой к повреждению и дальнейшему развитию фиброза и цирроза. Существует множество методов определения, того, насколько сильно повреждается печень при гепатите С, в том числе исследование крови, специальное ультразвуковое исследование, биопсия печени. Именно биопсия печени является «золотым стандартом» диагностики, хотя и не рекомендуется для абсолютно всех пациентов.

### **Какие существуют варианты лечения гепатита С?**

В ситуации когда вирусный гепатит С выявлен нужно сохранять хладнокровие и ни в коем случае не заниматься самостоятельным лечением!!! Никаких экспериментов.

Самым благоразумным будет сразу начать лечение. На ранних стадиях гепатит С лечится проще, быстрее, эффективнее, чем на поздних, когда уже развился цирроз и нужна пересадка печени.

Конечно, важно будет проведение расширенной и детальной диагностики с определением типа вируса, его количества и определенных генов в организме, отвечающих за успешность лечения. В зависимости от этих параметров выбирается вариант и схема лечение, а также его продолжительность.

Медицинская наука стремительно движется вперед, разрабатываются новые методы и способы лечения. И если ранее считалось, что вирусный гепатит С неизлечим. Теперь мы можем официально заявлять о прекрасных результатах излечения!

### **Восстановление и защита печени**

Компонентов в лечении всегда два – один из них направлен на борьбу с вирусом, а



второй на восстановление структуры и функции печени. Для лечения изменений, которые вызвал вирус, используются препараты урсодезоксихолевой кислоты (урсосан). Это высокоэффективные средства, стабилизирующие клетки печени и предохраняющие их от повреждения. Для лечения болезней печени используется множество лекарств, одни из них помогают только при определенных заболеваниях, другие имеют более общее действие. Одним из препаратов, которые имеют универсальное действие, независимое от причины поражения печени, является именно урсодезоксихолевая кислота (урсосан). Он имеет биологическую природу и по составу близок к продуктам обмена веществ в организме человека, поэтому является безвредным и может использоваться для профилактики. В последние годы проведено более 200 клинических исследований урсосана и доказано его защитное действие в отношении клеток печени. Более того, он имеет доказанный эффект в профилактике развития фиброза и цирроза печени. Препарат восстанавливает разрушенные вирусом гепатита С участки печени.

### Противовирусное лечение

Препараты, используемые для лечения, зависят от обнаруженного генотипа вируса. Обычно при лечении используется комбинация из 2 или 3 лекарств, а длительность составляет от 3 месяцев до 1 года.

Наиболее частое лечение гепатита С состоит из комбинации 2-х лекарств, уколов интерферона и таблеток рибавирина. Обычно рекомендуемая длительность лечения составляет 24 недели для 2 и 3 генотипов вируса. Ранее 1 генотип лечился в течение 48 недель. Однако сейчас появились новые средства, и длительность лечения зависит от того, лечился ли человек ранее и от количества вируса в крови при лечении.

Во время лечения необходимо периодически проверять количество вируса в крови, так называемую вирусную нагрузку. Целью лечения является полное избавление организма от вируса. Лечение также может быть остановлено ранее, если вирус не уничтожается или вследствие устойчивых побочных эффектов.

Обычно побочные эффекты встречаются у 80% пациентов, которые получают лечение интерфероном и рибавирином. Наиболее частые из них, это симптомы, похожие на грипп, снижение уровня красных и белых клеток крови, депрессия и усталость. Дополнительное лечение минимизирует возникающие симптомы.

### Ингибиторы протеазы

Пациенты с 1 генотипом вируса также могут лечиться ингибиторами протеазы в дополнение к интерферону и рибавирину. Эти лекарства доступны с 2013 года, поэтому лечившиеся ранее пациенты не получали эти лекарства.

Ингибиторы протеазы не работают сами по себе, из-за того, что вирус быстро приобретает к ним устойчивость. Однако одновременное их применение вместе с интерфероном и рибавирином делает лечение успешным. Эти таблетки боципревира и телапревира используются у больных с 1 генотипом вируса. Время лечения с использованием этих лекарств сократилось до 12 или 24 недель. Из наиболее частых побочных эффектов следует отметить кожный зуд и анемию.

### Новые средства лечения

В 2014 году появились (и мы уже их используем) новые схемы лечения без применения интерферонов. Они имеют значительно меньше побочных эффектов и очень высокую эффективность. Это позволяет добиться полного избавления от вируса любого генотипа уже за 12 недель лечения, а эффективность достигает более 90%.

### Стоимость лечения

Новые варианты лечения очень эффективны, не имеют побочных эффектов, однако являются дорогостоящими. Это их основной недостаток. Курс лечение может обойтись в круглую сумму порядка 500 тысяч рублей и более. Других недостатков у них нет. Гепатит С лечится быстро, с хорошим результатом и без побочных эффектов.

Старые варианты лечения до сегодняшнего дня остаются востребованными и эффективными. Именно из-за высокой стоимости новых средств для лечения. Основное преимущество старых схем лечения – это низкая стоимость, месячный курс обойдется

примерно в 30-50 тысяч рублей. А основной недостаток – большое количество побочных эффектов и большая длительность терапии (около 1 года).

Существуют региональные программы по лечению гепатита С, в которых лекарственные средства для проведения терапии предоставляются бесплатно. Чаще всего для льготное лечения предоставляются совсем не современные лекарства... Кроме того, квота на количество мест ограничена. Вариантов как обычно два. Либо ждать включения в группу бесплатного получения лекарств и развития цирроза (неизвестно, что наступит раньше), либо покупать лекарственные средства самостоятельно.

### **Нужно ли мне проходить лечение?**

Решение о том, надо ли начинать лечение гепатита С принимается Вашим лечащим врачом исходя из множества факторов, описанных ниже. Лечение не рекомендуется всем и каждому, доктор оценит потенциальный риск и пользу от начала лечения.

Самостоятельно выбирать вариант лечения нельзя, его должен определять врач, а также с определенной периодичностью контролировать процесс лечения и результаты анализов крови.

### **Возможно ли излечение от гепатита С?**

Шансы полностью вылечиться от гепатита С зависят от генотипа вируса. В среднем, это порядка 70-80% для людей с 1 генотипом вируса (если они принимают все лекарства) и 80% и более для людей со 2 и 3 генотипом вируса. Шансы на излечение для 4 генотипа от 50 до 70%. Современные препараты позволяют полностью избавиться от вируса гепатита С в течение менее 3-х месяцев с вероятностью излечения 96-98%!

Определить, полностью ли произошло излечение можно через 6 месяцев после окончания приема лекарств. Считается, что вирус полностью ушел из организма, если

через 6 месяцев после прекращения лечения он не обнаруживается. Исследования показывают, что после этого в течение более 10 лет следов вируса в организме нет.

**Что делать, если вирус не ушел из организма?**

Для тех людей, у которых предыдущее лечение было неэффективно и не привело к избавлению от вируса, существует несколько дополнительных возможностей лечения. Выбор лучшего варианта зависит от того, какое лечение было использовано до этого, как переносилось это лечение, от текущего состояния печени и других факторов.

Дополнительные возможности лечения предусматривают, в том числе и ожидание появления новых средств лечения, использования других режимов лечения, участия в клинических исследованиях. Обсудите с Вашим врачом другие способы и варианты лечения.

**Что я могу сделать, чтобы защитить свою печень?**

Необходимо избегать употребления алкоголя и марихуаны, вести здоровый образ жизни, провести вакцинацию (сделать прививку) против [гепатита А](#) и [В](#), пневмонии, гриппа и других заболеваний.

Также необходимо обсудить с доктором возможность приема лекарств, которые могут иметь побочные эффекты на печень.

**Что делать, если я хочу забеременеть?**

Этот вопрос необходимо детально обсудить с врачом. Примерно 1 женщина из 20, у которых есть гепатит С, могут передать его ребенку во время беременности.

### Что делать при длительном наличии гепатита С?

#### Скрининговые тесты

Если у человека обнаружен гепатит С и цирроз, он должен регулярно сдавать анализы и проходить обследования для выявления рака печени. Эти обследования обычно включают ультразвуковое исследование печени 2 раза в год. Доктор также будет назначать анализы крови (для измерения уровня альфа-фетопротеина).

Кроме этого необходимо проведение гастроскопии для выявления варикозного расширения вен пищевода. Они могут возникать у примерно 50% людей с циррозом.

#### Диета

Нет специфической диеты, которая бы улучшала признаки и симптомы гепатита С. Лучшая рекомендация при гепатите С соблюдать обычную здоровую сбалансированную диету. Обоснованно принимать поливитамины без железа. Безопасным является употребление кофе, исследования подтвердили положительное влияние кофе на состояние печени. Употребление алкоголя строго запрещено вследствие усиления повреждения печени. ( [см.стол № 5](#) )

#### Вакцинация

Все инфицированные гепатитом С должны быть привиты от гепатита А и В, до формирования стойкого иммунитета. Анализ крови покажет, была ли вакцинация ранее. Рекомендуется вакцинация для профилактики пневмонии, ежегодная вакцинация против гриппа, рекомендуется выполнение всех обычных прививок, включая дифтерию и столбняк каждые 10 лет.

#### Физическая активность и спорт

Физическая активность оказывает общее положительное воздействие на состояние здоровья, но не оказывает эффект на вирус гепатита С.

### **Лекарственные средства**

Печень перерабатывает многие из лекарств, включая пищевые добавки и растительные препараты. Перед употреблением медикаментов необходимо проконсультироваться с врачом. Многие лекарства абсолютно безопасны для печени.

Одним из важных исключений является парацетамол. Его максимальная доза составляет не более 500 мг. Некоторые лекарства от простуды, жаропонижающие, обезболивающие, противовоспалительные также не рекомендуются при гепатите С.

### **Растительные лекарства**

Про многие растительные средства заявляют о том, что они «лечат» или «восстанавливают» печень при гепатите С. Ни одно из этих заявлений не подтверждено. Кроме этого, растительные лекарства могут даже вызывать серьезные повреждения печени.

### **Какие прививки нужно делать при гепатите С?**

Люди с вирусным гепатитом С нуждаются в проведении вакцинации больше, чем остальные. Необходима вакцинация против следующих инфекций.

Гепатит А

Люди с гепатитом С должны получить 2 дозы вакцины в определенное время. Но вакцинация не требуется, если человек уже защищен от гепатита А.

### Гепатит В

Люди с гепатитом С должны получить 3 дозы вакцины определенное время. Но вакцинация не требуется, если человек уже защищен от гепатита В.

### Пневмония

Люди с гепатитом С должны получить 1 или 2 дозы пневмококковой вакцины в возрасте с 19 до 64 лет. Они также могут сделать еще одну вакцинацию после 65 лет, если прошло более 5 лет от последней вакцинации.

### Грипп

Люди с гепатитом С должны получить 1 дозу вакцины ежегодно.

### Дифтерия и столбняк

Люди с гепатитом С должны получить 1 дозу вакцины каждые 10 лет.

### Коклюш

Люди с гепатитом С должны получить 1 дозу вакцины в течение жизни.

### **Зачем нужно делать прививки при гепатите С?**

Инфекции могут протекать тяжелее у людей, которые уже имеют другую инфекцию. Люди с гепатитом С уже имеют инфекцию, вызванную вирусом гепатита С.

Если гепатит С выявлен, присоединение другой инфекции может очень серьезно ухудшить состояние. Из-за того, что печень повреждается и не может полностью выполнять свою функцию, присоединение другой вирусной инфекции может полностью «выключить» печень. Наличие второй инфекции может ухудшить течение гепатита С. Это снижает функции иммунной системы, которая собственно и сопротивляется вирусу. Она не может работать правильно вследствие наличия вирусного гепатита.

Вакцины могут иметь побочные эффекты, однако, они не интенсивные и не продолжительные. Польза от них при гепатите очень велика.