



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

- **STIL DE VIAȚĂ LA PACIENȚII CU INFECȚIE CRONICĂ VIRALĂ C -**

Hepatita C este cauzată de virusul hepatitei C (VHC) și poate varia de la o boală ușoară, care durează câteva săptămâni, până la o boală gravă, pe tot parcursul vieții. Pe lângă tratament, pentru hepatita C este indicat și un regim alimentar.

Ficatul, organul afectat de hepatita C, are rolul de a elimina toxinele din organismul uman. Practic, tot ce mâncăm, bem, medicamentele pe care le luăm, sunt metabolizate la nivel hepatic și de aceea ajung, într-o formă sau alta, să afecteze și ficatul. Dacă acesta este deja bolnav, este obligatorie o atenție sporită.

Hepatita C poate fi acută sau cronică. Forma acută este o infecție de scurtă durată, ale cărei simptome pot dura până la 6 luni. Uneori, corpul este capabil să lupte împotriva infecției și virusul dispare. Dar, pentru majoritatea oamenilor, o infecție acută duce la infecție cronică.

Hepatita C cronică este o infecție de lungă durată, care, dacă nu este tratată, se poate întinde pe tot parcursul vieții și poate duce la probleme grave de sănătate, inclusiv leziuni hepatice, ciroză (cicatrici ale ficatului), cancer hepatic și chiar deces.

Tratamentul hepatitei C se face cu medicamente antivirale, care pot vindeca boala în majoritatea cazurilor. La pacienții cu hepatită C acută, medicul poate aștepta să vadă dacă infecția devine cronică înainte de a începe tratamentul.

Dacă hepatita provoacă ciroză, un medic specializat în boli hepatice va recomanda un tratament care poate include medicamente, intervenții chirurgicale și alte proceduri medicale. Dacă hepatita C duce la insuficiență hepatică sau cancer hepatic, este posibil ca pacientul să aibă nevoie de un transplant de ficat.

Deoarece această boală îngreunează funcțiile normale ale ficatului, pe lângă medicamentele prescrise, este de ajutor și un regim alimentar pentru hepatita C.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Unele alimente și obiceiuri de viață pot contribui la îmbunătățirea funcțiilor hepatice.

- **O alimentație echilibrată**

Nu există un regim alimentar special pentru hepatita C, pur și simplu pacienții cu această boală trebuie să urmeze aceleași reguli ca o persoană sănătoasă: să consume mai multe legume, fructe, proteine slabe și produse din cereale integrale și să reducă aportul de grăsimi animale, sare și zahăr.

Fructele și legumele oferă nutrienți precum fibre, acid folic, vitamina A, vitamina C, vitamina B6, potasiu; ar trebui consumate între una și trei căni de legume în fiecare zi. Pentru a obține cea mai largă gamă de vitamine, e bine să se consume o varietate de legume.

Alimentele care conțin proteine sunt foarte importante, deoarece proteinele ajută la repararea și înlocuirea celulelor hepatice deteriorate de hepatita C. Opțiunile excelente de proteine includ pește, fructe de mare, pui, nuci, ouă și produse din soia (tofu, pate de soia făcut în casă etc.).

Cerealele integrale sunt o sursă bună de fibre alimentare. Ar trebui să se consume pâine integrală, paste din făină integrală, hrișcă, quinoa, orez brun sau sălbatic, fulgi de ovăz.

Este deosebit de important să se reducă aportul de sare, deoarece sarea în exces poate duce la retenția de apă, crescând în consecință tensiunea arterială, ceea ce poate fi periculos pentru persoanele cu ciroză.

Unii oameni cu hepatită C constată că boala le scade apetitul, iar dacă se întâmplă acest lucru, nu trebuie să se forțeze să mănânce mai mult decât simt nevoia la micul dejun, prânz și cină, ci mai degrabă să ia mese mai mici pe parcursul zilei.

- **Activitatea fizică**

Unele medicamente pentru hepatită pot provoca depresie, dar activitatea fizică luptă împotriva acestei tulburări. Având în vedere că unul dintre principalele simptome ale hepatitei C este oboseala, pacientul se poate gândi că efortul fizic îl





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

poate epuiza mai mult; în realitate, îl va ajuta să se simtă mai bine și să obțină treptat mai multă energie.

- ***Ce alimente și obiceiuri de viață afectează ficatul?***

Alcoolul

Alcoolul poate grăbi și agrava afectarea celulelor ficatului, generând în plus și steatoză hepatică (așa-numitul „ficat gras”).

Drogurile

Drogurile de orice tip afectează ficatul, în special cele administrate pe cale venoasă, care în plus, pot constitui o sursă de re-infectare.

Fumatul

Fumatul și suplimentele cu nicotină cresc riscul de cancer la ficat. Pacientul diagnosticat cu hepatita C ar trebui să renunțe imediat la fumat sau să ceară sfatul medicului legat de ce metode naturale de abandonare a fumatului ar putea încerca.

Mâncarea tip fast food

Mâncărurile grase, prăjelile, semipreparate, ambalate, cu mulți conservanți, aditivi, foarte sărate, care se procesează foarte greu nu au ce să caute într-un regim alimentar pentru hepatita C. De asemenea, ar fi de preferat ca pacientul să nu consume nici carne afumată sau brânzeturi afumate, mai ales industrial.

Carnea și peștele crude

Carnea și peștele negătite pot reprezenta o sursă de infectare, problematică pentru persoanele deja afectate de hepatita C. Se vor evita, deci, biftecul, tartarul, ceviche, sushi, sashimi, mai ales din surse nesigure.

Unele medicamente

Pacienții cu hepatită C, în special în stadii avansate și după apariția cirozei, trebuie să evite anumite medicamente care pot agrava afectarea ficatului. Acestea sunt: paracetamolul, ibuprofenul, naproxenul, pastilele pentru dormit.



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

De exemplu, paracetamolul și ibuprofenul sunt prezente în multe medicamente pentru tratarea banalelor răceli. De aceea, orice afecțiune, oricât de puțin gravă ar fi, la pacientul cu hepatita C, trebuie tratată sub atenta supraveghere a unui medic și nu se vor lua medicamente după ureche.

Și alte medicamente sunt hepatotoxice, de exemplu cele care aparțin claselor antimicotice, antihelmintice, anticoncepționale, hipocolesterolemizante și antitumorale, de aceea trebuie cerut sfatul medicului pentru cea mai bună alegere terapeutică. Și dacă pacientul intenționează să ia suplimente cu efect hepatoprotector trebuie să întrebe mai întâi medicul despre ce poate lua în siguranță și ce nu.

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Program regional de prevenire, depistare precoce (*screening*), diagnostic și direcționare către tratament al pacienților cu boli hepatice cronice secundare infecțiilor virale cu virusuri hepatice B/D și C din regiunile Nord-est și Sud-est - LIVE(RO)2 - EST" POCU/755/4/9/136209, Cod SMIS: 136209 implementat de Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași în calitate de beneficiar, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Communication Specialist - Prof. univ. dr. Carol Stanciu

Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea SE - Asist. univ. dr. Laura Huiban

Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea NE - Ivona Burduja

Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași

Str. Universității nr. 16, 700115, Iași, România

www.umfiasi.ro

Manager proiect,

Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN

Email: proiecte.europene@umfiasi.ro



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI