

C: Benim Yolculuğum

Hepatit C ile İyi Yaşam

Hepatit C gibi kronik bir rahatsızlıkla yaşamak yaşamınızı farklı yönlerden etkileyebilecek bir yolculuktur. Hepatit C ile iyi yaşamayı öğrenmek rahatsızlığın sizi yönetmesine izin vermek yerine rahatsızlığınızı yönetmede olumlu bir adımdır. Yaşam tarzı değişikliği, en küçük şeyler bile, sağlığınıza ve günlük yaşamınıza katkıda bulunabilir.

Aşağıda faydalı bulabileceğiniz bazı öneriler ve kılavuzlar mevcuttur. Lütfen yaşam tarzı endişelerini ya da değişikliklerini doktorunuzla konuşmayı unutmayın. Sağlık durumunuza ve bireysel ihtiyaçlarınıza dayalı olarak size spesifik önerilerde bulunabilir.

Alkol

Hepatit C hastalık ilerlemesini yavaşlatmada etkili bir önlem alkol tüketimini azaltmak veya tamamen bitirmektir.

Hepatit C enfekte olmuş kişilerde alkol tüketimi, karaciğer hastalığının ilerlemesini hızlandırmasıyla bilinir.^{1,2} 2002 Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH) Konsensus Beyanına göre, erkekler için üç adet alkollü içecek ve kadınlar için iki adet alkollü içecek hepatit C-ilişkili karaciğer hasarı riskini artırır.¹ Alkol tüketimi aynı zamanda interferon tedavisine verilen yanıtı zayıflatır.²

Hepatit C sahibi kişilerin alkolden tamamen arınması önerilir.² Bazı kişiler bunu kolayca yaparken diğer bazıları zorlanmaktadır. Bunu tek başına yapmak zorunda olmadığınızı hatırlamanız önemlidir. Hasta dernekleri harika bir destek ve öneri kaynağı olabilirler. Aynı zamanda alkol tüketimini azaltmada ya da tamamen bırakmada pratik yardım için doktorunuza da danışabilirsiniz.

Diyet ve beslenme

Dengeli, besleyici diyet uygulamakla ilişkili potansiyel faydalar herkes için geçerlidir. Beslenme ile ilgili unsurların hepatit C'ye katkı derecesi henüz bilinmemekle beraber karaciğerin metabolizmadaki merkezi rolü nedeniyle sağlıklı bir diyet uygulamak önemlidir.² Aldığımız tüm yiyecekler ve içecekler metabolizasyon için karaciğerden geçmek zorundadır.³

Burada sağlıklı, dengeli ve aynı zamanda karaciğerinizi koruyacak ve vücudunuzun bağışıklık sistemini destekleyecek bir diyet için uygulanacak bazı basit öneriler bulabilirsiniz.

- Karaciğer için zararlı maddeler içerebilecek yiyecekleri tüketmeyin. Bunlar içinde işlenmiş ve doymuş yağ oranı yüksek, tuzlu ve şekerli yiyecekler bulunur.⁴
- Her gün bol miktarda su için – ve şekerli içecekleri kesin
- Kahve (kafeinsiz değil) karaciğer için iyi olabilir – karaciğer hastalığı semptomlarına sahip kişiler günde beş fincana kadar kahve içebilirler!²
- Yeterli miktarda kalori tükettiğinizden emin olun – güne yayılmış enerji bakımından zengin bir diyet vücudunuza ihtiyacı olan enerji vermenin iyi bir yoludur ama elbette fazla kilo almaktan kaçının. Düzenli öğünler yiyin ve tüm temel gıda grupları arasında iyi bir denge kurun^{2,4}
- Lif bakımından zengin, tam tahıllı karbonhidratlar ve yağsız et, beyaz et, balık, fasulye, yumurta, fındık, fıstık, tohum, süt, yoğurt ve peynir gibi protein içeren çok çeşitli gıdaları tercih edin⁴
- Vitaminler çok önemlidir – aşırıya kaçmadan A ve C vitamini bakımından zengin gıdalar sağlıklı bir diyetin kaçınılmaz unsurlarıdır ve E vitamini hepatit C'si olan kişilerde faydalı etkiler göstermiştir² Siroz hastalarında vitamin eksikliği yaygın olduğu için vitamin düzeylerinizi kontrol etmek faydalı olabilir.²
- Demir bakımından zengin gıdalardan mesela kırmızı et, ciğer, ıstiridye, tuna, susam, kayısı, erik ve demir eklenmiş kahvaltı gevreğinden kaçının çünkü fazla demir karaciğere zarar verebilir³
- Asitli hastalar (karında aşırı sıvı toplanması) için ki bu sorun sirozdan kaynaklanabilir, ³ doktorlarıyla günlük tükettikleri su miktarı ve diyetetik tuz alımının sınırlandırılması konusunu konuşmaları şiddetle önerilir⁵

C: Benim Yolculuğum

Hepatit C ile İyi Yaşam

En uygun diyet çok sayıda faktöre dayanır. Bunlar arasında geçmişte aldığınız ilaç tedavileri, ağırlık, karaciğerdeki hasarın boyutu ve semptomlarınız yer alır. Bu faktörleri doktorunuzla konuşmanız önemli (ayrıca doktorunuzdan bir uzman diyetisyen önermesini isteyebilirsiniz.²

Keyif için alınan uyuşturucular

Neredeyse tüm keyif amaçlı kullanılan uyuşturucular karaciğer tarafından işlenir. Keyif amaçlı kullanılan uyuşturucuların çoğu karaciğeriniz için toksiktir ve bu özellikle hepatit C'li olan kişiler için tehlikelidir.¹ Ayrıca keyif amaçlı kullanılan uyuşturucuların çoğunun toksik safsızlık içermesi ihtimali vardır.⁶

Hepatit C'li kişiler için genel olarak 'güvenli' olduğu ya da iyi tolere edildiği düşünülen uyuşturucular, karaciğer sorunlarını alevlendirebilir (hatta reçetesiz alınan ya da tamamlayıcı/alternatif ilaçlar bile). Bu nedenle daima doktorunuzu keyif amaçlı kullanılanlar dahil, aldığınız tüm ilaçlar ve uyuşturucular hakkında bilgilendirmelisiniz.

Alkol tüketiminde olduğu gibi hepatit C ile yaşayan insanların, keyif amaçlı kullanılan uyuşturuculardan uzak durmaları önerilir. Bırakmak zor olabilir ve bunu tek başına yapmak zorunda olmadığınızı unutmayın. Hasta dernekleri harika bir destek ve öneri kaynağı olabilirler. Ayrıca doktorunuzla keyif amaçlı kullanılan uyuşturucuların tamamen bırakılması konusunda pratik yardım almak için konuşabilirsiniz.

Uyuşturucu kullanıyorsanız kendinize ait steril malzeme kullandığınızdan emin olun. Bu malzemeleri kendinize başkasından hastalık bulaşmaması ve hepatit C enfeksiyonunuzu başkalarına bulaştırmamak için kimseyle paylaşmayın.

Sigara içmek

Tütün ve nikotin içmenin ilişkili olduğu sağlık risklerini herkes biliyor. Hepatit C'li kişiler için sigara kullanmak artmış riskler taşır. Örneğin sigara içmek karaciğer hasarına yakınlığı potansiyel toksik maddeler nedeniyle artırıyor ve karaciğer kanseri de dahil bazı tür kanser risklerini artırır.⁷

Hepatit C'li kişilere sigarayı azaltmaları ya da tamamen bırakmaları önerilir.² Ancak sigarayı bırakmak çok zor olabilir – özellikle aynı anda diğer maddeleri de mesela alkol, azaltmaya ya da bırakmaya çalışıyorsanız.

Sigarayı bırakmak için doğru zamanı seçin ve bunu tek başına yapmak zorunda olmadığınızı hatırlayın. Hasta dernekleri harika bir destek ve öneri kaynağı olabilirler. Nikotin replasman terapisini, aldığınız diğer ilaçlarla çakışmayacağından ya da tepkiye neden olmayacağından emin olmak için doktorunuzla konuşun. Doktorunuz sigarayı bırakmakla ilgili diğer stratejilerden bahsedebilir ve pratik yardım sunabilir.

Egzersiz

Hafif, düzenli egzersiz – haftada en az üç kere 15-30 dakika egzersizin – genel sağlık durumunuza ve mutluluğunuza çok sayıda faydası vardır.² Örneğin hepatit C ile yaşayan insanlar için fiziksel aktivite enfeksiyonun gidişatını etkilemeyecektir, ancak yorgunluk, stres ve depresyon semptomlarına iyi gelirken aynı zamanda iştahınızı artırır, bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve iyi hissetmenizi sağlar.²

Egzersiz yapmaktan keyif aldığınız şeyi bulmak amacıyla yaklaşmak en iyisidir. Bu köpeğinizle kısa bir yürüyüş yapmak ya da arkadaşlarla bisiklete binmek olabilir. Spor salonunda bir seans, yoga ya da pilates sınıfı veya bir takım sporu olabilir. Seçeneklerin sonu yoktur; egzersiz düzeninizin keyifli olduğundan ve iyi hissetmenizi sağladığından emin olun!

Kilo Kaybı

Önemli kilo kaybı karaciğer hastalığından kaynaklı kötü beslenmenin bir işareti olabilir. Örneğin karaciğer belki de belirli proteinleri işlemekte sorun yaşıyor olabilir.³ Kilo kaybı fark ederseniz veya kilo kaybediyor olmaktan endişeliyseniz doktorunuzla konuşun, size protein ve diğer besinleri emilmesi daha kolay bir formda sunan besin desteği verebilir.⁴

Hastalar kilo artışı gözlemlerse bunu doktoruyla derhal konuşmalıdır çünkü karaciğer bozuklukları kilolu kişilerde daha yaygın bir durumdur. Kronik hepatit C'li olan kişiler bu nedenle karaciğer ekstra stres yaşatmamak için normal bir kiloya sahip olmaya çalışmalıdır.³

C: Benim Yolculuğum

Hepatit C ile İyi Yaşam

Uyku ve dinlenme

Yeterli uyku almak ve dinlenmek hepatit C ile iyi yaşamının önemli bir parçasıdır, enerjinin korunmasına yardım eder ve yorgunluk ve depresyona karşı savaşır. Daha iyi uyumak için deneyebileceğiniz bazı basit stratejiler vardır.⁸

- Beden saatinizi düzenlemeye yardım etmek için belirli bir uyku saati seçin⁸
- Her gün sekiz saat uyumak için yeterli zaman verin.⁸ sekiz saat uyku genellikle bir yetişkin için yeterlidir
- Yatma zamanı yaklaştığında bir rutininiz olsun mesela ılık bir şeyler içmek ya da kitap veya dergi okumak⁸
- Uyumadan önce egzersiz yapmaktan kaçının⁸
- Gün sonuna doğru kafein alımını azaltın kahve ya da kafeinli gazlı içecekler gibi⁸
- Yasemin çayı, papatya çayı, lavanta kokusu ve ılık süt rahatlatmanıza ve uykuya dalmanıza yardımcı olabilir⁸

Semptomları yönetmek

Hepatit C'li kişiler değişik semptomlara sahip olabilirler ya tek tek ya da aynı anda çok sayıda olabilir. Semptomlarınızın tümünü nasıl yöneteceğinize ilişkin seçenekleri keşfetmek için doktorunuzla konuşmalısınız.

Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler bazı durumlarda faydalı olabilir ancak daima doktorunuzu aldığınız tüm ilave tedaviler ve ek besinler hakkında karaciğerde kontrendikasyon ya da advers etki ihtimaline karşı bilgilendirmelisiniz.⁸

Burada hepatit C ile yaşayan kişilerin deneyimlediği en yaygın semptomların bir özetini bulabilirsiniz:

- **Yorgunluk** kronik HCV ile yaşayan insanların %67'sinde bildirilmiştir⁹
- **Gribe benzer semptomlar** birkaç gün ya da bir hafta veya daha uzun sürebilir. Yaygın semptomlar arasında ateş, üşümek, baş ağrıları, yorgunluk ve kas ağrıları yer alır. Grip ilaçla tedavi edilebilir mesela parasetamol gibi ancak bunu doktorunuzla karaciğerde kontrendikasyon ya da advers etki ihtimaline karşı konuşmalısınız⁸
- **Mide bulantısı ve iştah kaybı** oldukça rahatsız edici ve güçten düşürücü bir semptom olabilir. Sağlıklı bir diyetle sahip olmaya ve iyi beslenmeye çalışın ve mide bulantısı ya da iştah kaybı durumu sürerse doktorunuza danışın⁸

- **Kas ve eklem ağrısı** bedenin farklı yerlerinde olabilir, gidip gelebilir. Kaslardaki ağrılar ve sancılar çoğunlukla genel bir his olarak deneyimlenir ancak bazı insanlar bedenin tek bir bölgesinde ağrı bildirmiştir. Ağrı ve sancılar rahatsızlığı ve inflamasyonu azaltmak için tasarlanmış ilaçla (parasetamol gibi) tedavi edilebilir ancak bunu karaciğerde kontrendikasyon ya da advers etki ihtimaline karşı doktorunuzla konuşmalısınız⁸
- **Karın ağrısı** tam göğüs kafesinin altında sağ tarafta olursa bunun sebebi karaciğer hasarı olabilir. Semptom ve ağrı yönetimini karaciğer rahatsızlığı ve ağrısı için tedaviye başlamadan önce doktorunuzla konuşmanız önemlidir⁸

Duygusal sağlığın yönetimi

Hepatit C insanları duygusal olarak etkiler. Teşhis konulmasıyla ve bir tedavi altına girmekle uzlaşmak duygusal deneyimler açısından çok farklı hisleri ve tepkileri tetikleyeceği için zorlayıcı olabilir. Bu çok normal – Bir teşhise nasıl tepki verileceğiyle ilgili 'doğru' yol yoktur.¹⁰

Örneğin hüznü ya da depresif hissetmek olağan dışı değildir. Kaygı, sinirlilik, umutsuzluk, çaresizlik ya da her zamanki aktivitelere karşı ilgisizlik hissedilebilir.⁸ Hatırlanması gereken en önemli şey konuşabileceğiniz insanların olduğudur – hiçbir şeyle tek başına başa çıkmak zorunda değilsiniz.

Sağlığınız ve mutluluğunuz için duygularla uzlaşmak ve onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek önemlidir. Aile ve arkadaşlar harika bir destek kaynağı olabilirler. Ancak, ailenizle ya da arkadaşlarınızla konuşamazsanız doktorunuzla ya da hemşirenizle konuşun veya yerel destek grubuyla temasa geçin. Hepatit C ile yaşayan çok sayıda insan vardır ve karaciğer hasta destek grupları teşhisinizi kabul etmek ve hepatit C ile iyi yaşamak için stratejiler belirlemek konusunda size yardım edecek harika bir destek sistemi sunarlar.¹⁰

C: Benim Yolculuğum

Hepatit C ile İyi Yaşam

ELPA'nın hasta organizasyonlarında 'C: Benim Yolculuğum' kaynağını ziyaret etmek isteyebilirsiniz. Bu kaynaktaki ülkenizdeki organizasyonların bir listesini bulabilirsiniz. Aynı zamanda ELPA'nın web sitesini ziyaret edebilirsiniz. Orada da uluslararası karaciğer hasta organizasyonlarını ve hizmetlerini bulabilirsiniz.

Aile ve arkadaşlar

Hepatit C ile iyi yaşamak aynı zamanda aile ve arkadaşlarınıza karşı sağlık durumunuzla ve hislerinizle ilgili açık ve dürüst olmak anlamına gelir. Teşhis konulduğunda bu haberi paylaşmak destekleyici olacağını bildiğiniz aile üyeleri ve arkadaşlarla bile zor olabilir.

Bu süreci yönlendirmenizde yardımcı olacak bazı ipuçları:¹⁰

- Hepatit C'niz olduğunu ailenizle ve arkadaşlarınızla ne zaman ve nasıl paylaşacağınızı düşünün ve kendinize zaman tanıyın
- Onların ilk anda duygusal davranışları ya da hatta şok olmaları ve üzülmeleri ihtimallerine karşı hazırlıklı olun¹⁰
- Sorulara hazırlıklı olun – Hastalık hakkında bilgi sahibi olmaları ihtimali pek yok ve size çok sayıda soru sorabilirler¹⁰
- Gerçekler hakkında bilgi verin ve mitleri gidermeye hazır olun – örneğin ailenize ve arkadaşlarınıza çatal bıçak, yiyecek içecek paylaşmak, sarılmak ya da öpmek gibi günlük aktiviteler ile bulaştıramazsınız¹¹
- Aldığınız tedavilerden haberdar edin ve tedavinin muhtemel etkileri ya da yan etkilerinden bahsedin
- Onları da dahil edin ve sonraki adımı düşünün – en yakınlarınızı doktorunuzla görüşmesi ve daha detaylı bilgi alması için teşvik etmek faydalı olabilir¹⁰

- Diğerlerine bulaştırmamak için önlem alın. Örneğin genel bir kural olarak diş fırçası ya da jilet gibi malzemeleri paylaşmayın; kan damlarsa bunu çamaşır suyuyla temizleyin; ilaç alma materyallerini paylaşmayın (ör., iğneler ve şiringalar vb.)¹¹

Kime ve ne zaman söyleyeceğiniz size ait bir karardır; ancak uzun vadede, tanıdıklarınızdan destek almak, pozitiflik ve teşvik mutluluğunuzun önemli bir parçasıdır.

Seks partnerleriniz

Daima seks partnerlerinize hepatit C ile yaşadığınızı ve güvenli seks yaptığınızı söylemelisiniz. Hepatit C cinsel yollarla bulaşabilir. Cinsel yolla bulaşma riski diğer karışık faktörler olmadığında düşüktür.¹² Bu faktörler arasında regl dönemi kanaması, anal seks, ülserler ya da genital yaralar yani cinsel olarak bulaşmış enfeksiyon bulunur.¹²

İşyeri

Hepatit C ile yaşıyorsanız, hastalık nedeniyle ya da testler için izin kullanmanız gerekebilir. Çoğu insan iş yükünü azaltmanın ve ara vermenin uyum sağlamada işe yaradığını düşünmektedir.¹⁰

İşyerinize sağlık durumunuzla ilgili bilgi vermeyi düşünün. Ülkenizdeki politikalara bağlı olarak işyerinizin işten izin vermek ya da klinik ziyareti ya da doktorunuzu görmek için ekstra ücretli izin vermek gibi anlayış göstermesi gerekli olabilir.

Univ. Prof. Dr. Markus Peck-Radosavljevic, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı, Dept. of Gastroenterology & Hepatology, Medizinische Universität Wien.

¹ C. Bruce, The First Year: Hepatitis C: An Essential Guide for the Newly Diagnosed (Da Capo Press, 13 Dec 2013), pp13-14
² Dietitians of Canada. Hepatitis C: nutrition care. Canadian guidelines for health care providers. http://www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/EA6145BC-FF7B-448A-B5E6-6EDED47D878C/0/Hep_Guidelines_HCVNutritionCare.pdf adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
³ The Hepatitis C Trust. Diet. <http://www.hepcetrust.org.uk/Living%2Bwith%2bHep%2bC/Caring%2Bfor%2Byourself/Diet.html> adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
⁴ Hep. Hepatitis C: the basics. http://www.hepmag.com/articles/2512_11280.shtml adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
⁵ Moore, K.P. & Aithal, G.P. Guidelines on the management of ascites in cirrhosis. *Gut*. 2006; 55: 1-12. http://www.bsg.org.uk/images/stories/docs/clinical/guidelines/liver/ascites_cirrhosis.pdf adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
⁶ The Hepatitis C Trust. Recreational drugs. <http://www.hepcetrust.org.uk/Living%2Bwith%2bHep%2bC/Caring%2Bfor%2Byourself/Drink%2Bband%2Bdrugs/Recreational%2Bdrugs.html> adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
⁷ Scott, J.D. Hepatitis C Online. Counselling patients with chronic hepatitis C. <http://www.hepatitis.cw.edu/go/evaluation-staging-monitoring/counseling-liver-health/core-concept/all> adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
⁸ Hepatitis Australia. Symptom management. <http://www.hepatitisaustralia.com/symptom-management/> adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
⁹ Hassoun Z, Willems B, Deslauriers J, Nguyen BN, Huet PM. Assessment of fatigue in patients with chronic hepatitis C using the Fatigue Impact Scale (abstract). *Dig Dis Sci*. 2002; 47(12):2674-81. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12498284> adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
¹⁰ Stop Hepatitis. Living with hepatitis C. Available at: <http://www.stop-hepatitis-c.info/living-with-hepatitis-c>. Erişildi Ocak 2015
¹¹ ELPA. "Hepatitis C Understanding a silent killer." 2012. http://www.elpa-info.org/tl_files/elpa_downloads/2012/ELPA-HepC_Booklet2012-FINAL-small.pdf adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015
¹² The Hepatitis C Trust. Sexual transmission. <http://www.hepcetrust.org.uk/Living%2Bwith%2bHep%2bC/Prevention/Sexual%2Btransmission.html> adresinde bulunabilir. Erişildi Ocak 2015