

Miten elää C-hepatiitin kanssa?

Potilasohje hepatiitti C -viruksen kantajalle

Hepatiitti C on viruksen aiheuttama maksatulehdus. Verikokeessa on varmistunut, että sairastat C-hepatiittia ja on mahdollista, että voit tartuttaa muita. Tartuntariski on olemassa, jos vertasi joutuu toisen henkilön ihorikkoihin, avohaavoihin tai limakalvoille. Tartunta voi tapahtua myös seksin välityksellä. Tartunta ei tapahdu ehjän ihon läpi eikä tavallisessa kanssakäymisessä.

Ilmoita mahdollisille altistuneille tartunnastasi ja ohjaa heitä hakeutumaan tutkimuksiin.

Lähes kaikilta hepatiitti C on mahdollista hoitaa 12 viikkoa kestäväällä ilmaisella lääkekuurilla.

Vältä tartuttamasta muita

- Älä jaa muiden kanssa pistoshuumeiden käyttövälineitä, lävistys- tai korvakoruja, hammasharjoja, partateriä tai muita välineitä, joista voi syntyä iho- tai limakalvovaurioita.
- Pese verellä tahriintuneet tekstiilit vähintään 60-asteisessa vedessä.
- Käytä kondomia kaikissa uusissa ja tilapäisissä seksisuhteissa. Tämä koskee kaikkia ihmisiä, ei pelkästään hepatiitti C tartunnan saaneita. Kerro vakituiselle seksikumppanille, että hepatiitti C:n tartunta seksin välityksellä on harvinaista eikä kondomin käyttö ole välttämätöntä, jos kumppanisi näin valitsee.
- Peitä haavat ja ihorikot laastarilla tai siteellä.
- Hävitä veren tahrinat sidetarpeet ja kuukautissuojat huolellisesti, voit laittaa ne sekajätteeseen.
- Mikäli vertasi joutuu toisen henkilön avohaavaan, ihorikkoihin tai limakalvoille, huuhdellaan kyseinen alue puhtaaksi vedellä.
- Huomioithan, että ihosi on ehjä käyttäessäsi yleisiä uimahalleja tai saunoja.
- Älä luovuta verta.

Hoida itseäsi

- C-hepatiitin jo rasittaessa maksaa vältä muita rasitteita kuten alkoholia ja muita päihteitä, tupakointia ja ylipainoa.
- Keskustele lääkärin kanssa kaikkien lääkkeiden – myös reseptivapaiden – sekä vitamiinien, kivennäisaineiden ja luontaistuotteiden käytöstä. Noudata ohjeita.
- Liikunta vahvistaa immuunijärjestelmää, parantaa mielialaa ja unen laatua sekä auttaa painon hallinnassa.