

L'epatite C ➤ 3. Trattamenti e vivere bene

- 3.1 Quali sono i trattamenti per l'epatite C?
- 3.2 Quali sono i benefici del sottoporsi al trattamento dell'epatite C?
- 3.3 Chi può accedere al trattamento dell'epatite C?
- 3.4 Quanto costa il trattamento?
- 3.5 Prepararsi al trattamento
- 3.6 Terapie complementari e tradizionali
- 3.7 Il trattamento per l'epatite C e la gravidanza
- 3.8 Se fai uso di droghe o sei sotto trattamento per l'uso di droghe
- 3.9 Prepararsi agli appuntamenti medici
- 3.10 Sottoporsi al trattamento- tempo e impegno
- 3.11 Chi può prescrivere il trattamento per l'epatite C?
- 3.12 Devo vedere il dottore nel periodo in cui mi sottopongo al trattamento?
- 3.13 Dove trovo i farmaci?
- 3.14 Tenere sotto controllo gli effetti collaterali
- 3.15 Prendersi cura di se stessi mentre ci si sottopone al trattamento
- 3.16 Supporto

3.1 Quali sono i trattamenti per l'epatite C?

Sono ora disponibili nuovi trattamenti per l'epatite C. Sono efficaci, facili da prendere e hanno pochi effetti collaterali.

Non solo i nuovi trattamenti danno una possibilità del 90-95% di curare l'epatite, ma la durata del trattamento è di molto inferiore rispetto a prima.

Possono essere prescritti dal tuo medico di base (GP) o da specialisti, il che rende più facile accedere al trattamento.

I nuovi trattamenti si chiamano antivirali ad azione diretta o DAAs e sono presi sotto forma di pillole. In alcuni casi, altri farmaci il Ribavirin e il Pegylated Interferon possono essere incluse nel trattamento. Il Pegylated Interferon è somministrato con una iniezione.

Il trattamento dura da 8 a 24 settimane ed è raccomandato a tutte le persone che vivono con l'epatite C.

Il tuo dottore ti spiegherà qual'è il trattamento più adatto a te e per quanto tempo dovrai sottoportici.

Prima di decidere se iniziare il trattamento per l'epatite C è importante raccogliere quante più informazioni puoi.

Questo libretto ti aiuterà a capire i trattamenti. Inoltre il tuo dottore può rispondere a tutte le tue domande.

3.2 Quali sono i benefici del sottoporsi al trattamento dell'epatite C?

Alcune delle ragioni per sottoporsi al trattamento:

- Curarsi dal virus
- Migliorare la salute
- Prevenire danni al fegato ed il cancro al fegato
- vivere più a lungo

3.3 Chi può accedere al trattamento dell'epatite C?

I nuovi trattamenti sono a disposizione di tutte le persone che hanno l'epatite C, hanno più di 18 anni e sono in possesso di una carta Medicare.

3.4 Quanto costa il trattamento?

I nuovi trattamenti dell'epatite C sono sovvenzionati dal Governo Australiano sotto il Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) . Questo vuol dire che, se hai una carta Medicare, il governo copre la maggior parte del costo del trattamento e tu paghi solo un piccolo costo. Se hai una Health Care o Pension Card il costo sarà ancora minore.

Se non hai una carta Medicare non hai diritto al trattamento sovvenzionato. Chiedi al tuo dottore in che altri modi puoi accedere al trattamento.

3.5 Prepararsi al trattamento

Prima di cominciare il trattamento il tuo medico dovrà fare alcuni test ed avrà bisogno di raccogliere informazioni sul tuo stile di vita. In questo modo il tuo medico potrà decidere quale è il trattamento più adatto a te e se hai bisogno di vedere uno specialista.

Analisi del sangue

Potresti avere bisogno di fare delle analisi del sangue per:

- Confermare che hai l'epatite C
- Scoprire quale genotipo (tipo) del virus dell'epatite C hai
- Controllare se il tuo fegato è infiammato o danneggiato.

Fibroscan

Il Fibroscan è una macchina che controlla la cirrosi (seri danni) al fegato. È simile ad un ultrasound e non è doloroso.

Altri test

Il tuo medico potrebbe richiedere altri test per controllare il tuo stato di salute generale, come il test per l' HIV, L' epatite B ed il test di gravidanza.

La tua storia medica

Il tuo medico avrà bisogno di sapere se sei già stato sottoposto al trattamento per l' epatite C, se hai altri problemi di salute e se prendi altre medicine, incluse quelle per terapie complementari. Questo è importante perché alcuni farmaci possono interagire con (influenzare) il trattamento dell'epatite C rendendolo meno efficace o causare effetti collaterali dannosi . Il trattamento dell'epatite C può anche interagire con altri farmaci che assumi e causare effetti collaterali dannosi .

Il tuo stile di vita

Per fare in modo che le medicine siano efficaci nel miglior modo possibile, c' è bisogno che siano prese esattamente nel modo prescritto dal medico. Questa si chiama *aderenza*. Il tuo medico potrebbe farti delle domande sul tuo stile di vita, nel caso ci siano circostanze nel tuo stile di vita che rendano difficile prendere le medicine tutti i giorni. Il tuo medico può aiutarti a gestirle e ti può dire che cosa fare se dimentichi di prendere una dose.

3.6 Terapie complementari e tradizionali

Alcune persone usano medicine tradizionali o complementari come: agopuntura, omeopatia, la medicina cinese, le terapie a base di erbe, vitamine e integratori alimentari come aiuto per i problemi di salute. Dato che alcune di queste possono interferire con il trattamento per l'epatite C, è importante informare il medico di ogni trattamento complementare che prendi o hai intenzione di prendere.

3.7 Il trattamento per l'epatite C e la gravidanza

Se sei una donna non puoi cominciare il trattamento per l'epatite C durante la gravidanza o durante l'allattamento perché le medicine possono essere dannose per il neonato.

Se sei un uomo che prende Ribavirin tua moglie o la tua partner non dovrebbe essere in stato di gravidanza o restare incinta mentre assumi il trattamento.

Chiedi informazioni al tuo medico riguardo i metodi contraccettivi che sono sicuri da usare con il trattamento per l'epatite C. Se il tuo trattamento include il Ribavirin, il tuo medico potrebbe chiederti di usare due metodi contraccettivi.

Una volta finito il trattamento, tu e il tuo partner dovrete aspettare per un periodo di tempo prima che sia sicuro rimanere incinta. Se il tuo trattamento include il Ribavirin dovrai aspettare sei mesi. Se il tuo trattamento non include il Ribavirin, il tempo di attesa è sei settimane.

3.8 Se fai uso di droghe o sei sotto trattamento per l'uso di droghe

Le persone che sono sotto metadone o altri trattamenti per l'uso di droghe possono essere trattate con successo per l'epatite C.

Il trattamento è raccomandato anche a chi si inietta droghe.

Se il trattamento ha successo questo non impedisce di contrarre nuovamente l'epatite C. Per assicurarsi di non contrarre nuovamente l'epatite C è importante non scambiarsi macchinari per l'iniezione di droghe.

Informa il tuo medico se prendi il metadone o altre terapie o se usi droghe perché in quel caso ci potrebbe essere bisogno di aggiustare la dose dei farmaci per il trattamento dell'epatite C.

3.9 Prepararsi agli appuntamenti medici

È sempre una buona idea preparare una lista di cose che si vuole sapere prima di iniziare il trattamento. Questa è una lista di domande che potresti voler rivolgere al tuo medico:

- Quale è il miglior trattamento per me?
- Di quali test avrò bisogno prima di cominciare?
- Quante volte dovrò prendere le medicine per il trattamento e in che modo le prendo (pillole, iniezioni) ?
- Quanto dura il trattamento?
- Quando saprò se sono stato curato dall'epatite C?
- Quali sono i possibili effetti collaterali?
- Se dimentico di prendere una dose o accidentalmente ne prendo troppo, che cosa devo fare?
- Che succede se sto prendendo medicinali per altre condizioni di salute?
- Che succede se smetto il trattamento improvvisamente?
- Quanto costa?
- Dove trovo i farmaci ?

- Quante volte devo vedere il dottore mentre sono sotto trattamento?
- Posso ancora avere rapporti sessuali?
- Posso viaggiare all' estero?
- Essere sotto trattamento avrà degli effetti sul mio lavoro o vita familiare?

3.10 Sottoporsi al trattamento- tempo e impegno

Essere pronto per il trattamento è importante.

I nuovi trattamenti sono facili da assumere ed hanno meno effetti collaterali. Tuttavia , affinché il trattamento funzioni, è necessario essere impegnati a prendere il farmaco esattamente come raccomandato dal medico e per tutta la durata del tempo .

3.11 Chi può prescrivere il trattamento per l' epatite C?

I medici generici (GP) possono prescrivere e controllare i nuovi trattamenti per l' epatite C in collaborazione con uno specialista. Tuttavia non tutti i GP scelgono di farlo, quindi è bene controllare con il proprio medico.

Per una lista di GP del NSW che prescrivono il trattamento per l'epatite C visita:
www.hep.org.au/services-directory/

Le persone affette da cirrosi (gravi danni al fegato), altre malattie del fegato o gravi condizioni di salute, e le persone che hanno in passato ricevuto il trattamento per l' epatite C, dovranno vedere uno specialista. Il tuo medico generico dovrebbe essere in grado di fare la valutazione iniziale e ti suggerirà uno specialista se necessario. È possibile vedere uno specialista ed ottenere il trattamento in cliniche del fegato presso gli ospedali .

3.12 Devo vedere il dottore nel periodo in cui mi sottopongo al trattamento?

Vedrai il tuo medico all' inizio ed alla fine del trattamento. In alcuni casi il tuo medico potrebbe chiederti di vederlo a quattro settimane dall' inizio del trattamento. Ognuno è diverso , quindi è bene chiedere se avrai bisogno di consultare il medico durante il trattamento e che test dovrai fare.

Ti sottoporrai ad una visita medica a 12 settimane dalla fine del trattamento. Il tuo medico farà una analisi del sangue per controllare che il trattamento abbia funzionato. La maggior parte delle persone saranno curate dal trattamento, solo circa il 10% delle persone non saranno guarite.

Se hai problemi con gli effetti collaterali dovresti vedere il medico per ricevere aiuto. Se hai problemi a ricordare di prendere le medicine il tuo dottore può aiutarti a trovare il modo migliore per ricordarti.

Se hai necessità di prendere altri farmaci è importante che tu avverta prima il tuo medico perché queste possono interferire i farmaci per l'epatite C.

3.13 Dove trovo i farmaci ?

Nella maggior parte dei casi, sarai in grado di ricevere i farmaci nella farmacia del tuo quartiere. Tuttavia non tutte le farmacie vendono questi medicinali, quindi devi prima chiedere a loro se le vendono. Per una lista di farmacie vicine alla tua residenza che vendono i medicinali per l'epatite C visita <https://www.hep.org.au/services-directory/>

Se sei sotto trattamento da uno specialista presso una clinica del fegato ospedaliera, potresti dover andare alla farmacia dell'ospedale per ricevere i tuoi farmaci.

Potrai solo comprare farmaci per la durata di quattro settimane ogni volta ed in molti casi dovrai ordinarli in anticipo.

È importante che tu non smetta di prendere i farmaci durante il trattamento, quindi è bene acquistare il lotto successivo di farmaci prima che ti servano, per evitare di restare senza.

3.14 Tenere sotto controllo gli effetti collaterali

La maggior parte delle persone che prendono i nuovi farmaci non soffrono effetti collaterali. Alcune persone soffrono effetti lievi.

Alcuni effetti collaterali possono includere affaticamento, mal di testa, nausea, prurito della pelle e disturbi del sonno. Se accusi uno di questi effetti non smettere di prendere i farmaci ma parla con il tuo medico dei modi per gestirli.

Coloro che prendono Ribavirin e/o Pegylated Interferon potrebbero soffrire di alcuni effetti collaterali, che di solito possono manifestarsi dopo alcune settimane dall' inizio del trattamento.

La cosa più importante per gestire gli effetti collaterali della cura dell'epatite C è mantenere un atteggiamento positivo e cercare aiuto. Questo è il momento di essere gentili con se stessi.

Qui sotto c'è un elenco dei comuni effetti collaterali da Pegylated Interferon e Ribavirin, ed alcuni consigli per gestirli.

Effetti collaterali	Modi per gestirli
Dolore, prurito o rossore che potrebbe apparire dove si è fatta l'iniezione	<ul style="list-style-type: none">• Lavarsi le mani prima dell'iniezione per evitare infezione• Assicurarci che l'area dove inniettare è pulita e sterilizzata• Usare posti diversi dove fare l'iniezione così da dare il tempo di guarire
Sintomo come un raffreddore - febbre, freddo, stanchezza, nausea. Mal di testa e poco appetito La maggior parte delle persone accusa questi sintomi dopo l'iniezione. Di solito durano da un paio d'ore a un giorno.	<ul style="list-style-type: none">• Fare l'iniezione prima di andare a letto• Bere molta acqua• Mantenersi caldi indossando indumenti pesanti per evitare il freddo• Mantenersi freschi per ridurre la febbre• Riposarsi molto
Sentirsi male di stomaco incluso perdita di appetito	<ul style="list-style-type: none">• Evitare di avere lo stomaco vuoto, mangiare quando si ha fame• Mangiare poco ma spesso• Evitare cibo grasso e alcol e mangiare cibo che contiene molte vitamine

Pelle secca, prurito alla pelle, rossore	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare profumi saponi e sciampo • Evitare doccie e bagni troppo caldi • Proteggersi dal sole • Usare pomate per la pelle secca
Stanchezza	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiare attività- non sedersi e stare in piedi troppo a lungo • Bilanciare riposo e attività • Fare piccolo dormite spesso • Mangiare cibo sano e bere acqua
Depressione e ansia Cambiamenti di umore e irritabilità	<ul style="list-style-type: none"> • Farsi aiutare, chiedere alla famiglia e agli amici • Evitare e ridurre lo stress • Fare esercizi fisici leggeri ogni giorno • Parlare con un professionista della salute di come ci si sente e cosa si può fare
Difficoltà nella concentrazione e smemoratezza	<ul style="list-style-type: none"> • Fare una lista e seguirla dettagliatamente • Creare più tempo per fare e finire le cose • Discutere le decisioni importanti con qualcuno in cui si ha fiducia

3.15 Prendersi cura di se stessi mentre ci si sottopone al trattamento

La maggior parte delle persone che si sottopongono al trattamento non incontrano particolari difficoltà e sono in grado di continuare la loro normale vita lavorativa e familiare. Tuttavia il tipo di trattamento che segui e altri problemi di salute possono renderlo più difficile. Ecco alcune idee che possono aiutarti a stare bene mentre ti sottoponi al trattamento:

Fare esercizio

L'esercizio fisico aiuta a ridurre la stanchezza da trattamento e aiuta a sentirsi meglio sia fisicamente che mentalmente. Fai ginnastica dolce tutti i giorni, come camminare, nuotare, fare giardinaggio , stretching, tai chi, yoga.

Rilassarsi.

La vita ti occupa. A volte è difficile ricordarsi di prendere le medicine, gestire eventuali effetti collaterali, andare agli appuntamenti medici, lavorare e mantenere la vita di tutti i giorni. Trovare del tempo per il relax può aiutare. Prova la meditazione, una passeggiata nel parco, una chiacchierata con un amico o qualsiasi attività che ti faccia sentire felice e positivo .

Alimentazione

Una dieta equilibrata è importante per mantenere buoni livelli di energia, buona salute e un sentimento di un benessere generale. Una dieta con un contenuto basso di grassi, zuccheri e sale è importante, e anche bere molta acqua.

Droghe e alcol

Se si beve alcol, si dovrebbe ridurre l'ammontare che si beve a non più di 7 bicchieri alla settimana. Se si ha la cirrosi, è seriamente raccomandato di non bere alcol affatto.

Alcune droghe illegali possono nuocere al fegato e possono creare difficoltà a controllare che effetto ha la cura. Di al tuo medico se stai facendo uso di droghe non legali perché c'è il rischio che queste interferiscano con il trattamento.

Evitare gli altri virus dell'epatite

Molti dottori consigliano alle persone con l'epatite C di fare la vaccinazione per l'epatite A e B. Anche se i virus sono diversi, colpiscono il fegato.

Posso viaggiare all'estero quando sono sotto cura?

Una volta iniziato il trattamento per l'epatite C è importante non interromperlo in modo da avere risultati ottimali. Ci sono certe cose che è bene tenere in considerazione nel pianificare di andare all'estero mentre ci si sottopone al trattamento dell'epatite C.

- Dire al dottore o all'infermiere specializzato dei propri piani così da progettare insieme per ogni eventuale bisogno medico.
- Se si ha bisogno di siringhe per il trattamento bisognerà organizzare gli aghi e siringhe per il viaggio. Potrebbe essere che ci sia bisogno di una lettera dal dottore per viaggiare con aghi e siringhe. La lettera deve spiegare a che cosa servono le medicine, come si devono assumere e come si devono mantenere al fresco.
- Assicurarsi di avere abbastanza medicine della cura con se per il viaggio. In molti paesi queste cure non sono disponibili o sono molto care. Informarsi su cosa si deve fare, nel paese in cui si viaggia, nel caso si perdesse o si danneggiassero le medicine.
- Portare sempre con se le medicine della cura nel bagaglio a mano, nel caso le altre valigie vengano smarrite. Se i farmaci devono essere refrigerati, è bene usare una borsa termica con un impacco di ghiaccio congelato. I farmaci dovranno essere refrigerati una volta arrivati a destinazione.
- È importante non essere infetti con altri tipi di epatite, quindi è consigliabile vaccinarsi contro l'epatite A e B.
- Ricordarsi di fare attenzione alla dieta e specialmente all'acqua che si beve per evitare diarrea e altre infezioni.

3.16 Supporto

Può essere utile avere un buon supporto prima di iniziare il trattamento, soprattutto se il trattamento comprende i farmaci con più effetti collaterali (Ribavirin and Pegylated Interferon).

La famiglia, gli amici e i lavoratori del servizio sanitario capiscono quello che stai attraversando e ti possono supportare. Ti possono aiutare se hai bisogno di assistenza nel ricordare di prendere il farmaco ed incoraggiarti a continuare se non ti senti motivato .

Se preferisci non dire a nessuno che conosci del tuo stato di epatite C, parla con il tuo medico o con una organizzazione locale dell'epatite in merito ai servizi di supporto disponibili .