

## โรคตับอักเสบซี > 3. การรักษาและใช้ชีวิตให้ดี

- 3.1 การรักษาสำหรับโรคตับอักเสบซีมีอะไรบ้าง
- 3.2 การรักษาโรคตับอักเสบซีมีผลประโยชน์อย่างไรบ้าง
- 3.3 ใครบ้างที่สามารถรับการรักษาโรคตับอักเสบซี
- 3.4 การรักษามีค่าใช้จ่ายเท่าไร
- 3.5 การเตรียมพร้อมสำหรับการรักษา
- 3.6 การรักษาทางเลือกเสริม หรือการบำบัดแบบดั้งเดิม
- 3.7 การรักษาโรคตับอักเสบซี และการตั้งครรรภ์
- 3.8 ถ้าคุณเป็นผู้ใช้ยาเสพติดหรือกำลังบำบัดจากการติดยา
- 3.9 การเตรียมตัวสำหรับนัดพบแพทย์ของคุณ
- 3.10 การเตรียมตัวในการรักษา-ระยะเวลาและความมุ่งมั่น
- 3.11 ใครที่สามารถออกไปส่งยารักษาโรคตับอักเสบซี
- 3.12 ฉันจำเป็นต้องพบแพทย์หรือไม่ในขณะที่รับการรักษา
- 3.13 ฉันสามารถรับยาได้ที่ไหน
- 3.14 การจัดการกับผลข้างเคียง
- 3.15 การดูแลตัวเองในขณะที่คุณรับการรักษา
- 3.16 การช่วยเหลือ

### 3.1 การรักษาสำหรับโรคตับอักเสบซีมีอะไรบ้าง

มีการรักษาแบบใหม่เพื่อรักษาโรคตับอักเสบซีซึ่งถือว่ามีประสิทธิภาพ ง่ายในการปฏิบัติและมีผลข้างเคียงเพียงเล็กน้อย

ไม่เพียงแต่การรักษาแบบใหม่ที่มีโอกาส 90-95% ในการรักษาโรคตับอักเสบซีให้หายขาด ระยะเวลาในการรักษายังสั้นกว่าเก่าอีกด้วย

แพทย์ทั่วไปและผู้เชี่ยวชาญทางเฉพาะสามารถที่จะกำหนดยารักษาให้ได้ ซึ่งทำให้ง่ายขึ้นสำหรับคนที่รับการรักษา

การรักษาแบบใหม่เรียกว่า ไตเรค-แอดดิง แอนติไวรัส (direct-acting antivirals) หรือ ดีเอเอ (DAAs) และเป็นยาแบบเม็ดในบางกรณี ยาอื่นๆ เรียกว่า Ribavirin และ Pegylated Interferon อาจจะถูกใช้รวมในการรักษา Pegylated Interferon ใช้โดยการฉีดยา

การรักษาใช้เวลาระหว่าง 8 ถึง 24 สัปดาห์ และถูกแนะนำสำหรับทุกคนที่เป็นโรคตับอักเสบซี

แพทย์ของคุณจะอธิบายว่าการรักษาแบบไหนเป็นผลดีที่สุดที่สุดสำหรับ

คุณ และคุณจะใช้เวลานานแค่ไหนในการรักษา

ก่อนที่จะตัดสินใจเข้ารับการรักษาโรคตับอักเสบซี มันเป็นเรื่องที่สำคัญ มากที่จะค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้

เอกสารข้อเท็จจริงนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจการรักษา อย่างไรก็ตาม แพทย์ของคุณสามารถตอบคำถามอื่นๆที่คุณอยากรู้ได้

### 3.2 อะไรคือประโยชน์ของการเข้ารับการรักษาโรคตับอักเสบซี

เหตุผลบางส่วนในการเข้ารับการรักษาคือ:

- รักษาคุณให้ห่างจากไวรัส
- ส่งเสริมให้สุขภาพของคุณดีขึ้น
- ป้องกันความเสียหายของตับ และมะเร็งตับ
- อายุยืนยาวขึ้น

### 3.3 ใครบ้างที่สามารถรับการรักษาโรคตับอักเสบซี

การรักษาแบบใหม่ใช้ได้กับใครก็ได้ที่เป็นโรคตับอักเสบซี ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป และมีบัตรเมดิแคร์

### 3.4 การรักษามีค่าใช้จ่ายเท่าไร

การรักษาโรคตับอักเสบซีแบบใหม่ได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินภายใต้ผลประโยชน์ด้านเภสัชกรรม (PBS) โดยรัฐบาลออสเตรเลีย ซึ่งหมายถึง ถ้าคุณมีบัตรเมดิแคร์ รัฐบาลจะครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการรักษาส่วนใหญ่ คุณต้องจ่ายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าคุณมีบัตรสุขภาพ หรือบัตรผู้สูงอายุ ค่าใช้จ่ายจะยิ่งน้อยกว่าเดิม

ถ้าคุณไม่มีบัตรเมดิแคร์ คุณไม่มีสิทธิ์สำหรับความช่วยเหลือด้านการเงินในการรักษาของรัฐบาล พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับแนวทาง อื่นที่คุณสามารถรับการรักษาได้

### 3.5 การเตรียมพร้อมสำหรับการรักษา

ก่อนเริ่มต้นการรักษาแพทย์ของคุณจำเป็นต้องทำการตรวจสอบบางอย่าง และต้องการข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและการดำเนินชีวิตทั่วไปของคุณ ซึ่งจะช่วยให้แพทย์ของคุณตัดสินใจว่าการรักษาแบบไหนที่ถูกต้องสำหรับคุณ และคุณจำเป็นต้องพบกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางหรือไม่

#### การตรวจเลือด

คุณอาจจะต้องตรวจเลือดเพื่อ:

- ยืนยันว่าคุณเป็นโรคตับอักเสบซี
- ตรวจสอบว่าสายพันธุ์อะไร (ชนิด) ของโรคตับอักเสบซีที่คุณเป็น
- ตรวจสอบการอักเสบ หรือความเสียหายของตับ

#### ไฟโบรสแกน (Fibroscan)

ไฟโบรสแกน คือเครื่องที่ใช้ตรวจสำหรับโรคตับแข็ง (ความเสียหายรุนแรง) ของตับ มันคล้ายๆ กับอัลตราซาวด์ และไม่เจ็บ

## การตรวจสอบอื่นๆ

แพทย์ของคุณอาจจะทำการตรวจสอบอื่นๆ เพื่อตรวจสอบสภาพทั่วไป ของคุณ เช่น เชื้อเอชไอวี โรคตับอักเสบบี และตรวจสอบการตั้งครรภ์

## ประวัติทางการแพทย์ของคุณ

แพทย์ของคุณจำเป็นต้องทราบว่าเคยได้รับการรักษาโรคตับอักเสบซี มาก่อนหรือไม่ คุณมีปัญหาเรื่องสุขภาพอื่นๆและทานยาการรักษาในโรคนั้น รวมไปถึงการบำบัดทางเลือกเสริมอื่นๆ มันเป็นสิ่งสำคัญเพราะยาบางตัวสามารถทำปฏิกิริยากับ (ส่งผลกระทบต่อ) การรักษาโรคตับอักเสบซี โดยทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง หรือก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย การรักษาโรคตับอักเสบซีสามารถส่งผลกระทบต่อตับยาอื่นๆ ที่คุณทานอยู่ และก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้

## การดำเนินชีวิตของคุณ

เพื่อให้ยาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณจำเป็นต้องทานยาตามที่แพทย์ของคุณบอก นี่เรียกว่า *การยึดมั่น* แพทย์ของคุณอาจถามคุณ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของคุณ ในกรณีที่มีสถานการณ์ที่อาจจะทำให้ยากลำบากสำหรับการทานยาของคุณแต่ละวัน แพทย์ของคุณ สามารถช่วยคุณหาทางจัดการสิ่งเหล่านี้ และสามารถบอกคุณว่าต้องทำอะไรถ้าคุณลืมทานยา

## 3.6 การรักษาทางเลือกเสริมหรือการบำบัดแบบดั้งเดิม

บางคนใช้ยาทางเลือกเสริมหรือยาแผนโบราณ เช่น การฝังเข็ม การรักษาแบบยาธรรมชาติ ยาจีน การบำบัดด้วยสมุนไพร วิตามินและ อาหารเสริม เพื่อช่วยเรื่องปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการรักษาเหล่านี้มี ผลกระทบต่อการรักษาโรคตับอักเสบซี มันเป็นสิ่งสำคัญที่ควรบอก แพทย์ของคุณเกี่ยวกับการรักษาทางเลือกเสริมอื่นๆ ที่คุณกำลังทำอยู่ หรือการรักษาใดๆก็ตามที่คุณกำลังคิดว่าจะทำ

## 3.7 การรักษาโรคตับอักเสบซี และการตั้งครรภ์

ถ้าคุณเป็นผู้หญิง คุณไม่สามารถทำการรักษาโรคตับอักเสบซีในขณะที่คุณตั้งครรภ์อยู่ หรือให้นมลูก เนื่องจากยาสามารถส่งผลร้ายต่อบุตร ของคุณได้

ถ้าคุณเป็นผู้ชาย และกำลังทานยา Ribavirin ภรรยาหรือคูครองของคุณไม่ควรตั้งครรภ์อยู่ หรือกำลังจะตั้งครรภ์ในขณะที่คุณทำการรักษา

สอบถามแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่มีความปลอดภัยเพื่อใช้กับการรักษาโรคตับอักเสบซี ถ้าการรักษาของคุณรวมถึงการใช้ Ribavirin แพทย์ของคุณอาจจะแนะนำให้คุณใช้วิธีการคุมกำเนิดสองทาง

หลังจากเสร็จสิ้นการรักษาของคุณ คุณและคูครองของคุณจำเป็นต้อง รอเป็นเวลาระยะหนึ่งก่อนจะตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย ถ้าการรักษาของคุณรวมถึงการใช้ Ribavirin คุณจำเป็นต้องรอหกเดือน

ถ้าการรักษาของคุณไม่รวมถึงการใช้ Ribavirin ระยะเวลาการรอคือ หกสัปดาห์

### 3.8 ถ้าคุณเป็นผู้ใช้ยาเสพติดหรือกำลังบำบัดจากการติดยา

คนที่อยู่ในระหว่างการบำบัดจากการติดยาโดยใช้เมธาโดน (methadone) หรือยาอื่นๆอยู่ คุณสามารถรักษาโรคตับอักเสบซีให้ หายขาดได้ การรักษา ini ยังเป็นการแนะนำสำหรับผู้ที่มีติดยาเสพติดด้วยเช่นกัน

การรักษาที่ประสบผลสำเร็จไม่ได้หยุดคุณจากการติดเชื้อตับอักเสบซีอีก เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะไม่ติดเชื้อตับอักเสบซีอีก มันเป็นสิ่งสำคัญที่ คุณไม่ใช่อุปกรณ์การฉีดยาร่วมกัน

บอกแพทย์ของคุณถ้าคุณอยู่ในระหว่างการบำบัดจากการติดยาโดยใช้เมธาโดน (methadone) หรือยาอื่นๆอยู่ หรือใช้ยาเสพติดชนิดอื่น เนื่องจากปริมาณยาที่ใช้ของโรคตับอักเสบซีอาจจะต้องถูกปรับเปลี่ยน

### 3.9 การเตรียมตัวสำหรับนัดพบแพทย์ของคุณ

มันเป็นความคิดที่ดีในการเตรียมรายการต่างๆที่คุณจำเป็นต้องรู้ก่อนที่ จะรับการรักษา นี้คือคำถามบางส่วนที่คุณอาจต้องการถามแพทย์ของคุณ:

- การรักษาแบบไหนที่ดีที่สุดสำหรับฉัน
- มีการตรวจสอบอะไรบ้างที่ฉันต้องทำก่อนรับการรักษา
- ฉันต้องใช้ยาบ่อยแค่ไหนและใช้อย่างไร (ยาเม็ด หรือยาฉีด)
- ใช้เวลานานแค่ไหนในการรักษา
- เมื่อไหร่ที่ฉันจะทราบว่าฉันได้รับการรักษาโรคตับอักเสบซี หายขาดแล้ว
- ผลข้างเคียงที่เป็นไปได้มีอะไรบ้าง
- ถ้าฉันลืมหาน/ฉีดยา หรือบั้งเข็มใช้ยาเกินขนาด ฉันควรทำอย่างไร
- จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ถ้าฉันใช้ยาสำหรับสภาวะการรักษาอื่น
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันหยุดการรักษาอย่างทันที
- มีค่าใช้จ่ายเท่าไร
- ฉันรับยาได้จากที่ไหน
- ฉันต้องพบแพทย์บ่อยแค่ไหน ในระหว่างที่ฉันรับการรักษาอยู่
- ฉันยังสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม
- ฉันสามารถเดินทางไปต่างประเทศได้ไหมในระหว่างรับการรักษา
- การรักษาจะมีผลกระทบต่องานและชีวิตครอบครัวของฉันหรือไม่

### 3.10 เมื่อรับการรักษา - ระยะเวลาและความมุ่งมั่น

มีความพร้อมสำหรับการรักษาเป็นสิ่งสำคัญ

การรักษาแบบใหม่่ง่ายต่อ การปฏิบัติและมีผลข้างเคียงเพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การรักษาสัมฤทธิ์ผล คุณจำเป็นต้องมุ่งมั่นในการ ใช้ยาอย่างจริงจัง ตามที่แพทย์ของคุณบอกและครบตามช่วงเวลา

### 3.11 ใครที่สามารถออกใบสั่งยารักษาโรคตับอักเสบซี

แพทย์ทั่วไป (พี.จี) สามารถออกใบสั่งยาและดูแลการรักษาโรคตับอักเสบซีแบบใหม่ได้ ในการปรึกษาร่วมกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน อย่างไรก็ตาม ไม่ได้มีแพทย์ทั่วไปทุกคนที่เลือกทำแบบนี้ คุณจำเป็นต้องตรวจสอบกับแพทย์ของคุณก่อน

สำหรับรายชื่อของจีพีในนิวเซาท์เวลส์ที่ออกใบสั่งยารักษาโรคตับอักเสบซี เข้าดูได้ที่ [www.hep.org.au/services-directory/](http://www.hep.org.au/services-directory/)

คนที่เป็โรคตับแข็ง (ตับเสียหายรุนแรง) โรคตับอักเสบอื่นๆ หรือ หรือภาวะสุขภาพร่างกายที่วิกฤต และคนที่เคยรับการรักษาโรคตับอักเสบซีมาก่อน จำเป็นต้องพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านแพทย์ทั่วไป

ของคุณอาจจะสามารถทำการประเมินผลเบื้องต้นได้และส่งตัวคุณเข้าพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านถ้าจำเป็น คุณสามารถพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและรับการรักษาที่คลินิกของโรงพยาบาล

### 3.12 ฉันจำเป็นต้องพบแพทย์หรือไม่ในขณะที่รับการรักษา

คุณจะพบแพทย์ของคุณในการเริ่มต้นและเสร็จสิ้นของการรักษา ในบางกรณี แพทย์ของคุณอาจขอพบคุณสี่สัปดาห์หลังจากที่คุณเริ่มการรักษา แต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นควรถามว่าคุณจำเป็นต้องพบแพทย์ของคุณระหว่างการรักษาหรือไม่และการตรวจสอบอะไรบางอย่างที่ต้องทำ

คุณจะต้องตรวจสุขภาพ 12 สัปดาห์หลังจากเสร็จสิ้นการรักษา แพทย์ของคุณจะทำการตรวจเลือดเพื่อดูว่าการรักษาสัมฤทธิ์ผลหรือไม่ คนส่วนมากจะหายขาด เพียงแค่ 10% เท่านั้นของคนที่ไม่หายขาด

ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับผลข้างเคียง คุณควรพบแพทย์ของคุณเพื่อขอความช่วยเหลือ ถ้าคุณมีความยากลำบากในการจดจำที่จะใช้ยา แพทย์ของคุณจะช่วยคุณหาทางในการจำได้

ถ้าคุณจำเป็นต้องเริ่มใช้ยาอื่นๆ มันเป็นสิ่งสำคัญที่ควรบอกแพทย์ของคุณก่อนแต่เนิ่นๆ เพราะมันอาจจะส่งผลกระทบต่อยาโรคตับอักเสบซีของคุณ

### 3.13 ฉันสามารถรับยาได้ที่ไหน

โดยส่วนมาก คุณสามารถรับยาได้ที่ร้านขายยาในเขตของคุณ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ร้านขายยาทุกร้านที่จะขายยาเหล่านี้ ดังนั้นคุณ ควรตรวจสอบกับทางร้านเกี่ยวกับเรื่องนี้ สำหรับรายชื่อของร้านขายยา ใกล้บ้านคุณที่ขายยาโรคตับอักเสบซี เข้าดูได้ที่ <https://www.hep.org.au/services-directory/>

ถ้าคุณได้รับการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่คลินิกของโรงพยาบาล คุณอาจจำเป็นต้องไปที่ร้านขายยาของโรงพยาบาลเพื่อ รับยาของคุณ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านของคุณจะบอกว่าคุณสามารถ รับยาได้ที่ไหน

คุณสามารถซื้อยาสำหรับสี่สัปดาห์ได้เท่านั้นในแต่ละครั้ง และใน หลายๆกรณีคุณจำเป็นต้องสั่งซื้อยาล่วงหน้า

มันเป็นสิ่งสำคัญที่คุณไม่ควรขาดตอนการใช้ยาของคุณ ดังนั้นคุณ ควรซื้อยาชุดต่อไปให้พร้อมก่อนชุดเก่าจะหมด

### 3.14 การจัดการกับผลข้างเคียง

คนส่วนมากใช้ยาใหม่ไม่มีผลข้างเคียงอะไร บางคนมีผลข้างเคียงไม่มากนัก

ผลข้างเคียงบางอย่างอาจรวมถึง ความอ่อนเพลีย ปวดหัว คลื่นไส้ คัดตามผิวหนัง และการนอนหลับ ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ห้ามหยุดใช้ยาของคุณ ให้คุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการ คนที่ใช้ Ribavirin และ/หรือ Pegylated Interferon อาจจะมีผลข้างเคียงมากกว่า แต่อาการจะยังไม่เริ่มจนกระทั่งสอง-สามสัปดาห์หลังการรักษาเริ่มขึ้น

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการจัดการกับผลข้างเคียงของการรักษาโรคตับ อักเสบซีคือ คิดในแง่ดีและขอความช่วยเหลือ ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่ท่านต้องผ่อนคลายกับตัวท่านเอง

นี่คือผลข้างเคียงทั่วไปจากการใช้ยาโพลีเกต อินเตอร์เฟรอนและยา ริบาไวริน รวมทั้งบางวิธีที่ท่านสามารถใช้จัดการกับมัน

ผลข้างเคียง	วิธีจัดการผลข้างเคียง
ปวด คัดหรือมีรอยแดงเกิดขึ้นจากการฉีดยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ล้างมือก่อนฉีดยาเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ</li> <li>ให้แน่ใจว่าบริเวณที่ฉีดยาสสะอาดและได้รับการฆ่าเชื้อ</li> <li>ใช้จุดที่แตกต่างกันในการฉีดยาแต่ละสัปดาห์เพื่อเพื่อเวลาให้แผลหาย</li> </ul>
อาการคล้ายเป็นไข้หวัด คือ เป็นไข้ หนาวสั่น เหนื่อยล้า คลื่นไส้ ปวดหัวและไม่อยากรับประทานอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฉีดยาก่อนเข้านอน</li> <li>ดื่มน้ำมาก ๆ</li> <li>รักษาตนเองให้อุ่นด้วยการใส่เสื้อผ้าเพิ่มขึ้นเพื่อลดอาการหนาวสั่น</li> <li>ทำให้ตนเองเย็นเพื่อลดไข้</li> <li>พักผ่อนให้เพียงพอ</li> </ul>
คนส่วนใหญ่มีอาการเหล่านี้หลังจากฉีดยา ซึ่งจะมีอาการจากสองหรือสามชั่วโมงจนถึงหนึ่งวัน	
รู้สึกไม่สบายในท้องรวมทั้งไม่อยากรับประทานอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงการมีท้องว่าง รับประทานอาหารเมื่อท่านหิวอย่างมาก</li> <li>รับประทานอาหารต่าง ๆ ให้เล็กลงอย่างบ่อยขึ้น</li> <li>หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและสุรา และรับประทานอาหารที่มีวิตามินสูง</li> </ul>
ผิวหนัง คัดตามผิวหนัง ผื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงสบู่และแชมพูที่มีน้ำหอม</li> <li>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำฝักบัวและอาบน้ำอ่างที่ร้อนมาก ๆ</li> <li>ปกป้องผิวของท่านจากแสงแดด</li> <li>ใช้ครีมกับผิวแห้ง</li> </ul>
เหนื่อยล้า	<ul style="list-style-type: none"> <li>ให้ปรับเปลี่ยนนอริยาบท คือ ไม่นั่งนานเกินไปหรือยืนนานเกินไป</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พักผ่อนให้พอดีกับการทำกิจกรรม</li> <li>• ให้อาหารที่อร่อย</li> <li>• รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำ</li> </ul>
<p>ซึมเศร้าและวิตกกังวล</p> <p>อารมณ์ผันผวนและรำคาญ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ได้รับความช่วยเหลือ จากครอบครัวและเพื่อนของท่าน</li> <li>• หลีกเลี่ยงและลดความเครียด</li> <li>• ออกกำลังกาย ง่ายๆ ทุกวัน</li> <li>• พูดคุยกับเจ้าหน้าที่สุขภาพว่าท่านรู้สึกอย่างไรและจะทำอะไรได้บ้าง</li> </ul>
มีปัญหาในการจัดจ้อและความหลงลืม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทำรายการขึ้นมาและทำตามนั้น</li> <li>• ให้อาหารกับตนเองมากขึ้นในการทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จ</li> <li>• หาหรือเกี่ยวกับการตัดสินใจที่สำคัญกับคนที่ท่านไว้วางใจ</li> </ul>

### 3.15 การดูแลตัวเองในขณะที่คุณได้รับการรักษา

คนส่วนมากผ่านพ้นการรักษาได้โดยไม่ยากลำบากมากนัก และสามารถใช้ชีวิตในการทำงานและครอบครัวต่อไปได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตาม ชนิดของการรักษาที่คุณได้รับการรักษาอยู่ และปัญหาสุขภาพ อื่นๆที่คุณมีอาจทำให้มันยากลำบากมากขึ้น นี่คือนโยบายบางส่วนที่สามารถช่วยคุณอยู่ได้ดี ในขณะที่คุณรับการรักษา:

#### การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการรักษา และช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกายเบาๆทุกวัน เช่น การเดิน ว่ายน้ำ ทำสวน ยืดเส้นยืดสาย ไทเก๊ก โยคะ

#### การผ่อนคลาย

ชีวิตมีความเร่งรีบ บางครั้งมันยากที่จะจดจ่อในการใช้ยา การจัดการกับ ผลข้างเคียง ไปพบแพทย์ ตามกำหนดนัด ทำงานและรักษาสมดุลของ

ชีวิตในแต่ละวัน หาเวลาสำหรับการผ่อนคลายสามารถช่วยได้ ลองการทำสมาธิ เดินเล่นในสวนสาธารณะ พูดคุยกับเพื่อน หรือ กิจกรรมอะไรก็ได้ที่ช่วยให้คุณรู้สึกมีความสุขและคิดในแง่บวก

#### สารอาหาร

รับประทานอาหารที่มีสารอาหารสมบูรณ์เป็นสิ่งสำคัญในการรักษาระดับพลังงาน สุขภาพที่ดี โดยทั่วไปและรู้สึกเป็นอยู่ดี เป็นสิ่งสำคัญที่จะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ น้ำตาลน้อยและเกลือ น้อยรวมทั้งดื่มน้ำมากๆ

### **สุราและยาเสพติด**

ถ้าท่านดื่มสุราท่านควรลดปริมาณการดื่มให้น้อยกว่า ถ้าท่านเป็นโรคตับ แก้วธรรมดาต่อสัปดาห์ 7 แฉ่งท่านไม่ควรที่จะดื่มสุราเลย ยาเสพติดบางอย่างสามารถมีผลร้ายกับตับของท่านหรือจะทำให้ติดตาม

ยาเสพติดบางอย่างสามารถมีผลร้ายกับตับของท่านหรือจะทำให้ ติดตามการรักษาของท่านได้ยากขึ้น บอกแพทย์ของคุณถ้าคุณใช้ ยาเสพติด เพราะมันอาจจะทำปฏิกิริยา และส่งผลกระทบต่อการรักษา

### **หลีกเลี่ยงไวรัสตับอักเสบ**

แพทย์หลายท่านแนะนำคนที่เป็นโรคตับอักเสบซีให้รับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีและซี แม้ว่าไวรัสจะแตกต่างกันแต่ทุกไวรัสก็มีผลกระทบกับตับ

### **ฉันสามารถเดินทางไปต่างประเทศได้หรือไม่ระหว่างรับการรักษา**

เมื่อคุณได้เริ่มการรักษาโรคตับอักเสบซีแล้ว มันเป็นสิ่งสำคัญที่คุณ ห้ามหยุดยาเพื่อให้แน่ใจว่าคุณ ได้รับผลที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้ มีหลายสิ่งที่คุณควรพิจารณาเมื่อคุณวางแผนที่จะเดินทางไปต่างประเทศในขณะที่รับการรักษาโรคตับอักเสบซี:

- บอกแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับแผนของท่าน ทำแบบนี้ท่านจะ สามารถวางแผนเกี่ยวกับ สิ่งจำเป็นจากการรักษาไปพร้อมกัน
- ถ้าการรักษาของคุณรวมถึงการฉีดยา คุณต้องเตรียมเพื่อเดินทางพร้อมเข็มและกระบอกฉีด ยา การพกพาเข็มฉีดยาและยาใน ระหว่างเดินทางอาจต้องมีจดหมายจากแพทย์หรือพยาบาล ของ ท่าน จดหมายนี้จะอธิบายว่า เป็นยาอะไร ใช้ยาอะไรบ้างและมันต้องถูกเก็บภายใต้ความเย็น
- ให้แน่ใจว่าท่านมียารักษาโรคตับอักเสบซีเพียงพอสำหรับการเดินทาง ในหลายประเทศไม่ได้มีการรักษาเหล่านี้หรือการรักษาเหล่านี้ แพงมาก ให้ดูว่าถ้าท่านทำยาหายหรือทำยาเสียหายแล้ว ท่าน สามารถทำอะไรได้บ้างในประเทศที่ท่านกำลังท่องเที่ยว
- ให้เก็บยารักษาโรคตับอักเสบซีและยาอื่นๆที่สั่งจากแพทย์ใน กระเป๋าถือเดินทางเสมอ เพื่อในกรณีกระเป๋าเดินทางอันอื่นหายไป หรือได้รับล่าช้า ถ้ายาของคุณต้องถูกเก็บภายใต้ความเย็น ใช้ถุง เก็บความเย็นกับน้ำแข็ง ยาจำเป็นต้องถูกแช่เย็นจนถึงปลายทาง
- มันสำคัญที่จะไม่ติดเชื้อโรคตับอักเสบบีอื่น ๆ ดังนั้นให้ปรึกษา แพทย์ของท่านเกี่ยวกับการรับ วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีและซี
- จดจำและสนใจในอาหารของท่านโดยเฉพาะน้ำที่ท่านดื่มเพื่อหลีกเลี่ยงโรคท้องร่วงและการ เจ็บป่วยอื่น ๆ

## **3.16 การช่วยเหลือ**

มันสามารถเป็นสิ่งที่ดีหากมีการช่วยเหลือก่อนเข้ารับการรักษา โดยเฉพาะถ้าการรักษาของคุณ มีตัวยาที่มีผลข้างเคียงมาก (Ribavirin และ Pegylated Interferon)



ครอบครัว เพื่อน และผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพเข้าใจว่าคุณผ่านอะไร มาและสามารถช่วยเหลือคุณได้ พวกเขาสามารถช่วยหากคุณต้องการ คนเตือนให้ใช้ยา และกระตุ้นคุณให้รักษาต่อไปเมื่อคุณขาดแรงจูงใจ

ถ้าคุณไม่อยากบอกคนที่คุณรู้จักเกี่ยวกับโรคตับอักเสบซีของคุณคุยกับแพทย์ของคุณ หรือองค์กรโรคตับอักเสบท้องถิ่นเกี่ยวกับการบริการช่วยเหลือที่มีอยู่