

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Алкоголь И Гепатит С

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Одной из главных рекомендаций, которые получают пациенты, инфицированные вирусом гепатита С (ВГС), является отказ от алкоголя. Это особенно важно для пациентов, проходящих антивирусную терапию. У пациентов, употребляющих алкоголь во время лечения, вероятность выздоровления значительно ниже. Американская Ассоциация по Изучению Болезней Печени (AASLD) совместно с Национальным Институтом Здоровья (NIH) настоятельно рекомендуют больным гепатитом С избегать любого употребления алкоголя.

Воздержание от алкоголя для больных ВГС так же важно, как наличие парашюта у человека, прыгающего с самолета. Эта рекомендация не подлежит обсуждению. Однако, некоторым требуются доказательства. Может быть, можно выпить “немножко” или “по праздникам”? Точного ответа на этот вопрос пока не существует. Тем не менее, рекомендуется полная абстиненция. Зачем ненужный риск? Как сказал один пациент: “Я отношусь к умеренной нерегулярной выпивке примерно как к “русской рулетке”: вы как бы направляете пистолет на свою печень, нажимаете на курок и надеетесь, что пронесет”. В одном можно быть совершенно уверенным – алкоголем печень не вылечить.

К сожалению, отказаться от выпивки не просто. По данным Национального Центра Информации о Наркомании и Алкоголизме (NCADI), около 14 миллионов американцев подпадают под определение алкоголиков или злоупотребляющих алкоголем. Примерно 1 из 13 взрослых имеют проблемы с алкоголем. Злоупотребление алкоголем пагубно влияет не только на печень. Оно разрушает иммунную систему, мозг, приводит к финансовым проблемам, а также к проблемам в отношениях между близкими людьми и в семье.

Короче, алкоголь оказывает разрушительное влияние на все стороны человеческой жизни. Как распознать, есть ли у вас проблема с алкоголем? Для этого разработаны специальные анкеты. Национальный Центр Информации по Наркомании и Алкоголизму (NCADI) предлагает анкету **CPBO (CAGE** в английской аббревиатуре):

”Ответы на следующие четыре вопроса помогут определить, есть ли у вас или у кого-то из ваших близких проблема с алкоголем:

- Приходило ли вам в голову, что следовало бы **С**низить количество выпивки?
- **Р**аздражает ли вас, когда вас критикуют по поводу выпивки?
- Испытываете ли вы чувство **В**ины по поводу неумеренной выпивки?
- Приходилось ли Вам когда-либо **О**похмеляться?

Положительный ответ даже на один из этих вопросов указывает на то, что проблема может иметь место. Если вы ответили “да” более одного раза – вполне вероятно, что проблема существует. Если у вас есть основание предполагать наличие проблемы с алкоголем у вас или ваших близких, необходимо обратиться к врачу немедленно. Специалист поможет точно определить, есть ли у вас проблема, и как с ней лучше всего справиться.”

Если вы не можете самостоятельно бросить пить, вам необходима помощь. Алкоголизм это болезнь, а не недостаток характера. Существует множество источников помощи, включая профессиональные и непрофессиональные, религиозные и нерелигиозные, а также помощь самому себе. Если один метод не помог – пробуйте другой, и так до тех пор, пока не найдете то, что поможет вам.

Источники информации

Анонимные Алкоголики (АА)

www.alcoholics-anonymous.org

Телефоны групп АА можно найти в любом телефонном справочнике или в Международном центре АА: PO Box 459, New York, NY 10163 (212) 870-3400

Анонимные Наркоманы (АН)

www.na.org

Телефоны групп АН можно найти в любом телефонном справочнике или в Международном центре АН: PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 (818) 773-9999

Национальная центр сбора и распространения информации об алкоголизме и наркомании (NCADI)

<http://ncadi.samhsa.gov>

(800) 729-6686

Национальный институт по исследованию злоупотребления алкоголем и алкоголизма

www.niaaa.nih.gov

(301)443-3860

Национальный институт по исследованию наркомании

www.drugabuse.gov

Администрация служб психического здоровья и борьбы с наркоманией (SAMHSA), включая Службу направления наркоманов на лечение

www.samhsa.gov

P.O. Box 2345

Rockville, MD 20847-2345

(877) SAMHSA-7 or (877) 726-4727)

Стандартные эквиваленты выпивки		
	Обычное пиво ~5%	33 грамм = 1 448 грамм = 1.3 616 грамм = 2 1120грамм =3.3
	Пиво с повышенным содержанием алкоголя ~7%	33 грамм = 1.5 448 грамм = 2 616 грамм = 2.5 1120грамм =4.5
	Столовое вино~12%	750 мл бутылка = 5
	Крепкие алкогольные напитки ~40%	Коктейль = 1 или более* Пинта = 11 1.75 мл = 39
*В зависимости от смешиваемых напитков и их содержания в коктейле, одна порция может содержать 2, 3 и более стандартных единиц алкоголя.		

Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте www.hcvadvocate.org.

• Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

Исполнительный Директор и Главный Редактор HCSP Publications

Алан Францискус

Дизайнер

Пола Фенер

Перевод:

Ирина Гаврилова

Производство

С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:

Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Сведения, представленные в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2010 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.