

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Как справляться с побочными явлениями антивирусного лечения

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Практически все, кто лечится интерфероном и рибавирином, замечают побочные действия этих препаратов. Некоторые из них очень неприятны. Важно помнить, что разные люди могут испытывать разные симптомы; кроме того, побочные явления не обязательно бывают сильно выражены. Некоторые из побочных явлений подобны симптомам самого гепатита С; их можно контролировать теми же методами. К счастью, существуют многочисленные способы борьбы с побочными явлениями, некоторые из которых обсуждаются ниже. Наиболее важная рекомендация для тех, кто собирается приступить к лечению - это создание системы поддержки до начала лечения. Специальные группы поддержки, семья, друзья могут в значительной степени облегчить этот непростой период. Если симптомы очень беспокоят Вас, нелишним будет обратиться к врачу.

Общие рекомендации:

- По возможности, возьмите отпуск или больничный на работе на пару недель; если это невозможно - попробуйте хотя бы изменить расписание работы на более удобное или снизить рабочую нагрузку.
- Принимайте лекарства на ночь; это позволит вам проводить наиболее тяжёлый период проявления побочных эффектов во сне (4-6 часов после инъекции препарата).
- Пейте как можно больше жидкостей, не содержащих алкоголя или кофеина - это помогает облегчить побочные явления. Полезно пить воду или прозрачные фруктовые соки (яблочный, клюквенный, виноградный) непосредственно до и после инъекции.
- Некоторые пациенты принимают обычные болеутоляющие (не требующие рецепта) за час до инъекции, другие - через 2-3 часа после укола. **Предупреждение:** комбинация алкоголя и ацетаминофена (основной компонент многих анальгетиков типа Tylenol) может вызвать молниеносный гепатит и привести к острой печёночной недостаточности.
- Головные боли можно облегчить отдыхом, массажем, прикладыванием теплого компресса на область затылка.
- Повышенную температуру можно сбить, протирая тело слегка тепловатой (не горячей и не холодной!) водой.
- Особенно важен уход за зубами. Интерферон вызывает сухость во рту; это может привести к разрушению зубов и заболеваниям дёсен. Регулярное посещение зубного врача и гигиена полости рта необходимы при лечении гепатита С.

Некоторые рекомендации для облегчения специфических симптомов:

Симптомы гриппозного типа:

- Принимайте болеутоляющие по совету врача, пейте как можно больше жидкостей, вводите препарат на ночь.
- Кожные раздражения в местах инъекций:
- Меняйте места инъекций, пользуйтесь смягчающими кремами.

Фатиг (хроническая усталость):

- Отдыхайте как можно больше;
- Обеспечьте регулярную умеренную физическую нагрузку;
- Если возможно, уменьшите рабочую нагрузку.

Раздражительность, депрессия, тревога:

- Постарайтесь получить помощь от группы поддержки, семьи, друзей. Попробуйте овладеть техникой расслабления. Тревожные состояния лечатся медикаментозно по назначению врача. Депрессию лечат антидепрессантами. Помните, что для того, чтобы результат лечения стал заметен, необходимо время. Подумайте о консультации со специалистом, если симптомы усиливаются.

Потеря аппетита:

- Ешьте регулярно, малыми порциями, даже если у Вас нет аппетита. Считайте пищу таким же лекарством (она необходима для здоровья). Кроме воды, пейте прозрачные фруктовые соки; чаще чистите зубы, чтобы избавиться от металлического привкуса во рту.

Потеря веса:

- Выбирайте высококалорийную белковую пищу; кроме воды пейте прозрачные фруктовые соки – это добавит калорий; попробуйте специальные продукты для увеличения веса – пищевые добавки, молочные смеси, растворимые порошковые смеси для завтрака, пудинги, и т.п.; добавляйте ингредиенты с повышенным содержанием питательных веществ, например:

- добавляйте порошковое молоко к обычному молоку, молочным коктейлям, супам, запеканкам, яйцам, картофельному пюре, кашам, пудингам;
- полезны бутерброды с арахисовым маслом;
- добавляйте вареные бобовые продукты или крутое яйцо к супам, запеканкам, макаронным изделиям с сыром или мясом;
- добавляйте плавленый сыр к бутербродам, гамбургерам, овощам, рису или лапше.

Тошнота/рвота:

- Если Ваш врач не возражает, принимайте специальные препараты, отпускаемые без рецепта; избегайте пищи или запахов, которые вызывают у Вас тошноту; избегайте острой, жирной пищи и продуктов, жаренных в масле; ешьте малыми порциями каждые 2-3 часа; во время приступов тошноты избегайте цитрусовых соков (апельсинового, ананасного и грейпфрутового) – вместо них пейте прозрачные соки, имбирный эль, некрепкий чай, спортивные напитки; ешьте и пейте медленно; пища должна быть комнатной температуры (не горячая и не холодная); если приступы тошноты происходят утром, попробуйте съесть немного сухих крекеров на голодный желудок, вставайте с постели медленно.

Диарея:

- Диарея (понос) обычно связана с приемом высоких доз интерферона. Попросите своего врача, если возможно, снизить дозу; попробуйте принимать лекарства типа Immodium, Metamucil, или растворимую клетчатку.

Сухость во рту и гигиена полости рта:

- Посетите зубного врача до лечения, во время лечения и после него; пейте как можно больше воды и прозрачных жидкостей (избегайте газированную воду, кофе, чай); пользуйтесь препаратами искусственной слюны; чистите зубы щеткой и флоссом (специальная нитка для чистки зубов); полощите рот после каждой еды; пользуйтесь мягкой зубной щеткой.

Кожные раздражения:

- Можно пользоваться обычными увлажняющими лосьонами, лучше на основе овсяных экстрактов; гидрокортизоновыми кремами, отпускаемыми без рецепта; можно пить антигистаминные таблетки и другие средства, устраняющие зуд; не пользуйтесь мылом или лосьонами с отдушками; при необходимости наносите солнцезащитные средства; проконсультируйтесь с дерматологом, если возникают более серьезные проблемы с кожей.

Бессонница:

- Попробуйте расслабляться с помощью медитации, теплых ванн, массажа; разработайте ритуал отхода ко сну; попробуйте принимать обычные средства от бессонницы типа Benadryl, если врач не возражает. Избегайте большой физической нагрузки, не пейте кофеин-содержащих напитков и не принимайте лекарственных стимулянтов на ночь. Проконсультируйтесь с врачом, если бессонница продолжается - Вам могут понадобиться специальные средства от бессонницы, отпускаемые только по рецепту.

Этот листок фактической информации затрагивает целый ряд побочных явлений, испытываемых пациентами во время антивирусной терапии. Важно помнить, что эти явления могут в значительной степени различаться для разных людей. Практически каждый испытывает какие-то побочные эффекты, однако у очень немногих развиваются жизнеугрожающие симптомы. Безусловно, лечение является очень нелёгким, однако, при соответствующем подходе и поддержке, большинство пациентов способно довести его до конца. А некоторые даже чувствуют себя лучше, проходя курс антивирусного лечения!

Важной рекомендацией является упреждающий подход к потенциальным побочным эффектам. Планируйте заранее, и Вам будет легче справиться. Лучше всего это делать, заручившись поддержкой семьи, друзей, близких людей, коллег по работе и медицинских работников. Подготовьте людей в Вашем окружении *до начала* лечения, чтобы Вы могли быть уверены в поддержке и заботе. Неплохо было бы договориться с кем-то, кто смог бы наблюдать за Вами и предупредить членов семьи и/или врачей при появлении признаков тревожности и депрессии, если они станут угрожающими.

Лечение гепатита С – это процесс, требующий концентрации всех сил и резервов, имеющихся в Вашем распоряжении. Помните: Вы можете вылечиться и, что ещё важнее, в процессе лечения Вы не одиноки.

Прочитайте другие Странички фактической информации этой серии:

- Воспаления рта
- Выпадение волос
- Гемолитическая анемия
- Гигиена рта
- Головные боли
- Депрессия
- Депрессия: информация для родственников и друзей
- Диарея
- Кожная реакция в местах инъекций лекарств
- Кожные раздражения
- Нейтропения
- Положительный настрой
- Потеря веса.
- Тошнота
- Тревога, мания и депрессия

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 • © 2005 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.