

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Как справляться с
побочными явлениями:

Поддерживайте положительный настрой

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Антивирусное лечение тяжело переносится большинством пациентов. Побочные эффекты могут быть как незначительными, так и очень тяжёлыми. Помимо физических расстройств, пациенты сталкиваются с множеством психологических проблем, вызванных интерфероном или рибавирином. Для того, чтобы успешно пройти курс лечения, необходимо запастись необходимыми знаниями и стратегией.

Поддержание положительного настроения во время лечения может быть нелёгким делом, но оно имеет крайне важное значение, и должно стать одним из Ваших приоритетов. Хотя нет научно доказанных данных, подтверждающих тот факт, что положительный настрой влияет на результат лечения, тем не менее, многие пациенты считают, что именно положительный настрой и вера в успех помогли им продержаться и пройти полный курс лечения. Старайтесь поддерживать в себе положительный настрой, но не ожидайте, что Вам это удастся на 100%. Важно понять, что положительный настрой это не цель, а средство. Будьте реалистичны, и не считайте себя неудачником, поскольку во время лечения следует относиться к самому себе очень терпимо.

Настрой

Каким образом поддерживать положительное настроение? Существует много способов. Например, до начала лечения напишите список причин, побудивших Вас начать лечение. Перечитывайте этот список почаще.

Возможные причины, побудившие Вас пройти курс антивирусного лечения:

- Улучшение своего здоровья;
- Возможность продлить жизнь;
- Знать, что Вы сделали все возможное;
- Для того, чтобы оставаться живым для своих детей, внуков, близких людей;
- Испытать жизнь во всех её проявлениях;
- Просто, чтобы избавиться от вируса;
- Чтобы оставить лечение гепатита С позади;
- Иметь детей;
- Уменьшить симптомы и улучшить качество жизни;
- Способствовать достижению личных и профессиональных целей;
- Не быть обузой для других.

Начинать день с положительного настроения – уже полдела. Проснувшись утром, постарайтесь подумать хотя бы об одной вещи, за которую вы благодарны судьбе.

Например:

- Я благодарен судьбе, за то, что у меня есть возможность пройти лечение;
- Я благодарен судьбе за людей, которые меня окружают;
- Я благодарен судьбе за то, что у меня есть крыша над головой и кровать, где я могу спать в безопасности.

Постарайтесь перестроить ход своих мыслей.

Например:

- Вместо того, чтобы думать «Я не в состоянии охватить всё это», старайтесь думать «Я делаю всё, что от меня зависит»;

- Если Вы поймаете себя на мысли «Я устал», постарайтесь сказать себе «Это в конце концов пройдёт»;
- Если Вы думаете «Я не могу больше», скажите себе «Я буду продолжать, поскольку это только временное явление».

Вечером перед сном оглянитесь на прожитый день и постарайтесь осознать, что помогло Вам чувствовать себя лучше, а что - ухудшало Ваше состояние. Поздравьте себя с ещё одним днём лечения позади! Напомните себе, что Вы теперь на один день ближе к окончанию лечения и к Вашей конечной цели.

Поддержка

Поддерживать положительный настрой при прохождении антивирусного лечения практически невозможно, если у пациента нет надёжной поддержки. Крайне важно получить поддержку из всех доступных источников: семья, друзья, коллеги по работе, люди, входящие в группу поддержки, которые уже прошли или проходят лечение в настоящее время. Если Вы ещё не записались в группу поддержки, сделайте это до начала лечения.

Внешний вид

Чтобы поддерживать положительный настрой, очень важно тщательно заботиться о себе, включая внешний вид. Люди, как правило, лучше себя чувствуют, когда они выглядят хорошо. Если Вы просыпаетесь с плохим самочувствием, Вы почувствуете себя намного лучше, если приведёте себя в порядок. Это даст Вам положительный заряд на весь день.

Попробуйте следующее:

- Принимайте душ или ванну каждый день. Побалуйте себя качественными средствами для ванн с приятным запахом и дающие приятные ощущения Вашей коже. Зажгите свечи и послушайте приятную музыку;
- Позаботьтесь о руках и ногтях;
- Увлажняйте, увлажняйте, увлажняйте!
- Продумайте причёску, которая Вам идёт, и за

которой несложно ухаживать в случае выпадения волос;

- Регулярно чистите зубы и пользуйтесь флоссом;
- Мужчины: принимайте душ и брейтесь или подстригайте бороду и/или усы;
- Женщины: если Вы пользуетесь косметикой – продолжайте это делать и во время лечения;
- Одевайтесь как обычно, даже если Вы проведёте весь день лёжа на диване;
- Носите одежду приятных Вам цветов.

Упражнения

Упражнения являются одним из наиболее важных компонентов поддержания здоровья, особенно при прохождении лечения. Упражнения помогут Вам поддерживать положительный настрой, сконцентрироваться и улучшить общее состояние. При этом умеренность является ключом к успеху. Упражнения могут быть самыми разнообразными и не требующими больших затрат. Вам не обязательно бежать марафон, чтобы быть в хорошей форме.

Примеры:

- Упражнения на растяжение;
- Ходьба;
- Вращение обруча (хула-хуп);
- Плавание;
- Йога;
- Пилатес.

Расслабление

Антивирусное лечение часто приводит к стрессу. Нужно постоянно помнить о времени приёма всех лекарств, бороться с побочными явлениями, заботиться о работе и семье – это может оказаться слишком для любого человека. Попробуйте некоторые из способов, перечисленных ниже:

- Медитация – повторяйте « Я хочу быть здоровым» на вдохе, и «Пусть все будут здоровы» на выдохе;
- Молитва – произносите молитву, соответствующую вашим религиозным

убеждениям по крайней мере один раз в день;

- Зажигайте свечи и слушайте музыку;
- Многие люди в период стресса непроизвольно задерживают дыхание. Обратите на это внимание и постарайтесь дышать нормально;
- Выбирайте красивые места для прогулок: берег моря или реки, сад или парк.

Общественная жизнь

Побочные эффекты лечения и требования повседневной жизни могут привести к ощущению неуверенности в себе. Продолжайте поддерживать свою общественную жизнь, но не требуйте от себя слишком многого. Будьте реалистичны при оценке своих возможностей. Однако, изоляция от семьи и друзей – это самый короткий путь к депрессии. Поэтому важно поговорить с семьёй и друзьями до начала лечения, так чтобы они были в курсе дела и не обижались, если приходится отменять встречи или изменять другие планы. Иногда сознание, что вы можете в любую минуту отказаться от общественных мероприятий или просто уйти пораньше, может уменьшить стресс. Расслабьтесь и наслаждайтесь временем, проведённым с друзьями и родными.

Ежедневная стратегия

Постарайтесь заниматься тем, что даёт возможность посмеяться. Выбирайте комедии, читайте комиксы, используйте юмор – в самые тяжёлые моменты он поможет Вам видеть события в перспективе. Занимайтесь любимым делом. А самое главное – научитесь доставлять себе удовольствие.

Как справляться с побочными явлениями

- 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.