

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

## Как справляться с побочными явлениями:

# Вода

Люсинда Портер,  
Дипломированная Медсестра

Трудно переоценить важность питья адекватного количества воды при прохождении курса противовирусной терапии. Многие побочные явления, вызванные приёмом интерферона, можно в значительной степени ослабить, если пить достаточное количество воды. А есть ли опасность потреблять слишком много воды? ДА. Избыточное количество воды может нарушить электролитный баланс в организме. Это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Поэтому так важно посоветоваться с врачом, прежде чем значительно увеличивать количество потребляемой воды.

### Простые рекомендации:

- Пейте воду до того, как почувствуете жажду, поскольку ощущение жажды – это первый признак обезвоживания организма;
- Постарайтесь ограничить кофеин-содержащие напитки, такие как содовую, чай и кофе. Такие напитки вызывают ещё более сильную жажду;
- Всегда имейте под рукой бутылку воды – в

машине, дома, на работе;

- Долька лимона, лайма или огурца придаст питьевой воде приятный вкус;
- Лучше потягивать воду небольшими глотками целый день, чем выпить всё залпом – это даёт возможность организму лучше её всасывать.

### Сколько воды необходимо?

Существует много способов подсчитать какое минимальное количество воды необходимо для здорового человека каждый день. Если Вы проходите курс противовирусной терапии, Вам следует пить больше обычного дневного количества, в зависимости от рекомендаций Вашего врача. Один из способов подсчёта дневного количества воды, необходимого для того, чтобы оставаться здоровым – вес тела (выраженный в фунтах) следует разделить на два. Например, если человек весит 180 фунтов, ему требуется пить 90 унций воды в день, (т.е. одиннадцать стаканов).

Дополнительная информация по пересчёту единиц массы и объёма имеется на сайте:

<http://www.easysurf.cc/cnver13.htm>

### Как следить за количеством выпитой воды?

Проведено множество исследований на эту тему. Показано, что, как правило, количество воды, выпиваемой за день, значительно ниже количества, необходимого для того, чтобы быть здоровым. Кроме того, в этих исследованиях показано, что обычно люди считают, что они пьют гораздо больше, чем на самом деле, поскольку они не следят за количеством потребляемой воды. Многие, проходящие курс противовирусного лечения, сообщают, что в те дни, когда они пьют больше воды, они в значительно меньшей степени страдают от побочных явлений терапии.

Простые методы по учёту потребляемой воды:

- Наполните бутылку свежей водой. Запишите количество воды в бутылке и сколько раз в день Вы ее наполняете;
- Покупайте бутылочную воду в магазине (следите за составом воды по этикетке). Купите количество бутылок, соответствующее дневной норме. Поставьте

все эти бутылки на видное место и постарайтесь выпить их в течение дня.

#### *Помощь при побочных явлениях*

Влияние питьевой воды на побочные явления велико. Для поддержания водного баланса рекомендуется пить непосредственно до и после инъекции антивирусного препарата.

- Вода вымывает шлаки из организма, переносит питательные вещества и регулирует температуру тела;
- Вода помогает поддерживать необходимую влажность кожи, снижает синдром сухости кожи, вызванный антивирусными препаратами;
- Многие, проходящие курс лечения, испытывают так называемый рибавириновый кашель – вода поможет смягчить горло и, тем самым, уменьшить кашель;
- Достаточное количество воды помогает правильному пищеварению, предотвращает запоры и другие проблемы;
- Обильное питье помогает восстановить необходимый водный баланс и избежать обезвоживания организма при диарее;
- Антивирусные препараты снижают естественную выработку слюны, что может привести к кариесу и проблемам с дёснами. Вода помогает вымывать болезнетворные бактерии изо рта и поддерживать необходимую влажность во рту.

Обильное питье – одна из самых лучших стратегий, которой можно воспользоваться для уменьшения побочных явлений интерфероновой терапии.

Прочитайте полностью серию Лечение от гепатита С – Как справляться с побочными явлениями на сайте <http://www.hcvadvocate.org/hepatitis/factsheets.asp>

- Как справляться с побочными явлениями;
- Тревога, мания и депрессия;
- Гигиена рта;
- Депрессия;

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

**Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте [www.hcvadvocate.org](http://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](mailto: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 и поощряется со ссылкой на Проект.