

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

## Как справляться с побочными явлениями: Потеря веса

Люсинда Портер,  
Дипломированная Медсестра

*Серьёзная потеря веса может быть проблемой для пациентов, проходящих антигепатитовое лечение. Правильное питание является залогом поддержания хорошего состояния здоровья при приёме противовирусных препаратов. Большинство пациентов испытывают потери веса (от незначительной до умеренной). К сожалению, потеря веса, связанная с лечением, может быть комбинацией обычного похудения с потерей мышечной массы. По этой причине так важно относиться к еде и питью как к лекарствам. Упражнения также необходимы для увеличения мышечной массы, стимуляции аппетита, поддержания иммунной системы и борьбы с депрессией и тревогой. Важно знать, что потеря веса может быть вызвана многими факторами, включающими изменение вкусовых ощущений, тошнотой, рвотой, депрессией и другими проблемами, которые должны быть оценены специалистами.*

Для поддержания нормального веса во время курса лечения пациентам следует следить за своим питанием и стараться обеспечить как можно лучшее самочувствие.

Некоторые способы поддержания нормального веса:

- Проконсультируйтесь со специалистом-диетологом по поводу выбора продуктов;

- Выбирайте высококалорийные продукты, богатые белком;
- Наряду с водой, пейте прозрачные соки – это добавит калорий;
- Добавки, увеличивающие калорийную ценность:
  - Порошковое молоко для обычного молока, коктейлей, запеканок, супов, яиц, картофельного пюре, каш, пудингов;
  - Арахисовое масло для бутербродов, вафель, блинчиков и фруктов;
  - Вареные бобовые или крутые яйца для супов, запеканок, макаронных изделий с сыром и мясом.
- Попробуйте специальные продукты, предназначенные для наращивания веса, такие как пищевые добавки, специальные смеси, растворимые смеси для завтрака, высококалорийные пудинги, и т. д.

Если Вы потеряли 2.5 или более килограмм в неделю, испытываете одышку или головокружение, немедленно обращайтесь к врачу.

**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 поощряется со ссылкой на Проект.