



C HEPATITISAREN BIRUSA DUTENENTZAKO INFORMAZIOA

Zer da gibela?

Gibela bizitzeko ezinbestekoa den organo bat da; abdomeneko goialdean dago, eskuinean, diafragmaren azpian, eta saihetsek babesten dute.

Zer funtzio ditu gibelak?

Odolaren bidez zuzenean heltzen zaizkion substantzia toxikoak iragazten eta eraldatzen ditu.

Behazuna sortzen du, elikagaien gantzak xurgatzeko.

Hepatitis birikoak edozein pertsonari eragin diezaioke, adina, sexua eta gizarte-egoera alde batera utzita. Pertsona gehienek kasuan, gaixotasunak ez du sintomarik azaleratzen.

Zer dira transaminasak?

Zenbait organoren zelulen barruan dauden proteinak dira. Hauek dira garrantzitsuenak: GOT edo AST, eta GPT edo ALT. Hepatitis badago, proteina horiek aldatzen dira eta gora egiten dute.

Zer da karga birikoa?

Gorputzean dagoen birus-kantitatea da; odolean neur daiteke, eta infekzioa aktibo dagoela adierazten du.

Zer da genotipoa?

C hepatitisaren birusa sei taldetan baino gehiagotan sailkatu da, desberdintasun genetikoak eta munduko eremu geografikoak oinarri hartuta. Genotipoak garrantzi klinikoa du, tratamendu-motan, tratamenduaren iraupenean eta erantzunean eragina duelako.

Ohikoa al da C hepatitisaren birusak eragindako infekzioa gertatzea?

C hepatitis oso gaixotasun ohikoa da, eta gaur egun, gibeledko gaixotasun kronikoen lehen kausa da. Espainian, birusak eragindako infekzioaren prebalentzia % 1ekoa da herritarren artean.

Ba al dago txertorik C hepatitisaren aurka?

Gaur egun, ez dago C hepatitisaren birusaren aurkako txertorik.

Nahiz eta A eta B hepatitisen kontrako txertoak jarrita izan, ez zaude babestuta C hepatitisaren aurrean.





Zer transmisio-mekanismo ditu C hepatitisak?

C hepatitisaren birusa kutsatzeko, kontaktua gertatu behar du infekzioa duen pertsona baten odolarekin. Infekzioa ez duen pertsonak zauri irekiren bat izan behar du infekzioa kutsatu ahal izateko.

Bi bide ezagun daude C hepatitisaren birusaz kutsatzeko:

- Bide parenterala: transfusioak, kirurgia, xiringa berberak partekatzea, tatuajeak behar bezala ez egitea, akupuntura, *piercing*ak, kokaina edo beste droga batzuk inhalatzeko tresnak, eta nahi gabe ziztatzea kutsatuta dagoen orratz batekin.
Gaur egun, ia ezinezkoa da C hepatitisaren odol-transfusioen bidez kutsatzea. Ezohikoa da organo-transplanteen ondorioz kutsatzea, transplantearen aurretik probak egiten baitira.
- Bide ez-parenterala: familia-barneko transmisioa, sexuaren bidezko transmisioa eta transmisio perinatale.

Zer prebentzio-neurri hartu behar ditut?

Dieta osasungarria egin behar duzu, **ez alkoholik edan eta ez erre**. Beste zerbait mugatu behar baduzu, esango dizugu.

Gehiegizko pisuak eboluzioa azelera dezake, eta beraz, saihestu egin behar da.

Ariketa fisiko arina oso osasungarria izan daiteke.

ARRETA-NEURRIAK

- Ezin zara odol-emaila izan, odolaren bidez kutsatzen den gaixotasun bat duzulako.
Larruazalean zauririk, urraturik edo beste lesiorik baduzu eta beste norbaitek sendatu behar baduzu, esan iezaiozu neurriak hartu behar dituela zure odolarekin ez zikintzeko. Jarraian, jarri apositu bat zauriaren gainean, harik eta orbaintzen den arte.
- Ez partekatu higiene-tresnak beste pertsona batzuekin; adibidez, orrazia, hortzetako eskuila, bizar-axfla, azazkal-moztekoa eta manikura egiteko beste tresna batzuk. Izan ere, larruazaleko urradura txikien bidez kutsa daiteke.
- Ez partekatu beste pertsona batzuei ziztatzeko xiringak edo orratzak.
- Tatuajeak edo *piercing*ak erabilera bakarreko materiala darabilten zentroetan egin behar dira.
- Drogak sudurretik inhalatzean, ez partekatu tresnarik.
- Jantziak odolez zikintzen bazaizkizu, senideen jantziekin batera garbitu ditzakezu; ez da zertan modu berezian jokatu, ez baitago kutsatzeko arriskurik.
- Ahoan odola darion zauririk edo lesiorik ez baduzu, ez dago gomendio berezirik baxerari dagokionez. Horrelako zauriren bat duzunean, baxera detergentez, ur beraz eta libiaz garbitu behar da.



- Orain arteko ikerketa-lanen arabera, ez da transmisiorik gertatu izerdiaren, malkoen edo listuaren bitartez.

BIZITZA SEXUALA

- Ezohikoa da C hepatitisaren birusaz kutsatzea sexuaren bidez, baina gerta daiteke. Preserbatiboa erabiltzen bada, sexuaren bidez kutsatzeko arriskua desagertu egiten da. C hepatitisaren birusak eragindako infekzioa baduzu, garrantzitsua da bikotekideari esatea, elkarrekin erabaki ahal izateko zer jarrera izan.
- Bikotekide egonkorrik ez baduzu, beti erabili behar duzu preserbatiboa.
- Harremanak badituzu hilekoa dagoenean, ezinbestekoa da preserbatiboa erabiltzea, kontaktu zuzena dagoelako odolarekin.
- Uzki-sexuan, preserbatiboa erabiltzea gomendatzen da, mukosan lesioak sortzeko arriskua dela eta.
- Aho-sexuaren inguruan, C hepatitisaren birusa ez da aho-bidez transmititzen, baina salbuespena dira ahoko ultzerak edo oi hemorragikoak dituzten pertsonak. Halakoetan, preserbatiboa erabiltzea gomendatzen da.

BIDE PERINATALA

- Haurdunaldian, amak jaioberriari C hepatitisaren kutsatzeko arriskua txikia da; zehazki, % 3 eta 5 artekoa.
- Amagandiko edoskitzea: ez da frogatu C hepatitisaren birusa amaren eta haurraren artean kutsa daitekeenik amagandiko edoskitzearen bidez. Tratamendua egiten ari bazara interferonekin, erribabirinarekin eta proteasaren inhibitzaileekin, ezin diozu semeari edo alabari bularra eman.

Nola bizi C hepatitisarekin?

- Ez dago eragozpenik ohikotasunez lan egiteko, gibelego gaixotasun aurreratua ez baduzu, behintzat.
- Medikamentuak: esan medikuari eta erizainari gaixotasun hori duzula. Ez hartu medikamenturik zure kabuz.