Ud af C'eren

STOP HEPATITIS C – ET FIX AD GANGEN

HVAD ER HEPATITIS C?

Hepatitis C (Hep C) er en betændelsestilstand i leveren, som skyldes en infektion med Hep C-virus. Hep C smitter, når blod fra en person, der har Hep C, bliver overført til en anden. Det sker meget let, hvis du deler fixeudstyr (sprøjter og kanyler), men det kan også ske ved at dele snifferør eller andet værktøj, du indtager dit stof med.

Når du er smittet med Hep C, vil du ofte kun have få mærkbare symptomer, men det betyder ikke, at sygdommen ikke er alvorlig.

Inden for de første 6 måneder efter man er blevet smittet, vil immunsystemet hos nogle personer (ca. 1 ud af 3) selv kunne bekæmpe infektionen uden behandling. Disse første 6 måneder kaldes den akutte fase.

Hvis ikke kroppen af sig selv i løbet af den første tid bekæmper Hep C-virussen, kalder man infektionen for kronisk.

Det er den kroniske Hep C, der gør skade på leveren. I første omgang som en mild påvirkning af leveren, men det kan udvikle sig til at blive mere alvorligt, efterhånden som leveren bliver mere og mere påvirket af infektionen. Man siger, at leveren udvikler fibrose, som kan sammenlignes med arvæv, der gør, at leveren bliver hård og får sværere ved at fungere. Hvor stor skade, der er på leveren, måler man i stadier kaldet F1, F2, F3 og F4, hvor F3 og F4 er de mest alvorlige stadier.

Uden behandling vil ca. hver 5. med kronisk Hep C udvikle skrumpelever – en alvorlig form for leverskade, der kan udvikles i løbet af 20-30 år med infektion. Det kaldes stadie F4. Skrumpelever er en farlig tilstand, da det kan medføre leversvigt og leverkræft.

Det lyder skræmmende, men er du smittet, er der i dag flere nye behandlingstilbud, der kan kurere næsten alle for Hep C.

Husk på, du kan selv gøre meget for at passe på dig selv og for at undgå at blive smittet med Hep C.

HVORDAN SMITTER HEP C?

Den største smittekilde for Hep C er blod fra andre, der har sygdommen. Hvis blod, der indeholder Hep C-virus, kommer ind i din blodbane, er der en meget høj risiko for, at du bliver smittet.

Op mod halvdelen af dem, der fixer, har kronisk Hep C. Derfor kan du kun undgå at blive smittet med Hep C, hvis du både tilbereder og fixer dit stof på en sikker og omhyggelig måde.

SMITTE VED SEX

Hep C kan også i sjældne tilfælde overføres via sex - særligt hvis der opstår blødninger, eller hvis den ene part har menstruation. Sikker sex og brug af kondom kan beskytte dig mod Hep C og andre seksuelt overførte sygdomme.

TATOVERINGER OG PIERCINGER

Du kan også blive smittet med Hep C-virus, hvis du bliver piercet eller tatoveret med urene instrumenter. Hvis du skal have lavet tatoveringer eller piercinger, så gå til professionelle personer, der er omhyggelige med hygiejnen.

DET SIKRE FIX

Når du fixer og stikker nålen ind i blodåren, skal du altid være helt sikker på, at intet af det værktøj, du bruger, er forurenet af andre menneskers blod.

Dette betyder, at ingen andre må have brugt værktøjet, OG at hverken dit stof eller dit udstyr må have været i kontakt med andre brugeres værktøj. Det gælder:

- *Sprøjter og nåle*
- *Snifferør*
- *Crackpibe*
- *Kogekar*
- *Skyllevand*
- *Vat*
- *Ske, bæger eller filter*

Det er også farligt at bruge andres filtre, fordi disse ofte kommer i direkte kontakt med brugte nåle. Filtre er fugtige og varme, og derfor trives bakterier og virus godt i dem.

Din bedste beskyttelse er KUN at anvende éngangsudstyr. Alternativt bør du kun anvende dit eget kogekar, vand og bæger, som du ikke deler med andre.

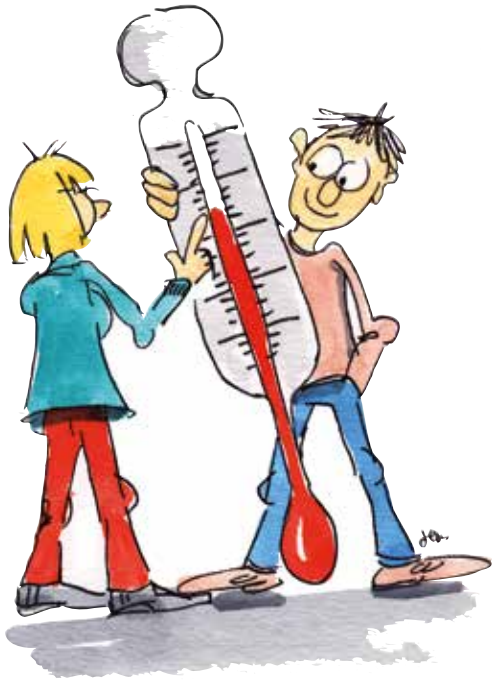
Vask altid hænder med sæbe eller håndsprit – både før og efter dit fix.

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ HEP C?

Mange, der bliver smittet med Hep C, ved det ikke selv. De symptomer, man har, kan ofte være tegn på så meget andet.

Der kan gå fra et par uger op til flere måneder, før Hep C-infektionen har sat sig i leveren, og eventuelle symptomer opstår.

Hvis du oplever symptomer på smitte med Hep C, kan det være:



- *Smerter omkring leveren (i højre side af kroppen, nederst i brystkassen)*
- *Smerter eller hævelse i maveregionen*
- *Mørk urin*
- *Træthed*
- *Feber*
- *Kløe*
- *Manglende appetit*
- *Kvalme og opkastning*
- *Lys afføring*
- *Gulsot (får du gulsot, vil huden og det hvide i øjnene få en gul kulør. Til at begynde med ser det ud, som om du er blevet solbrun, men farven er en anelse mere gul end brun).*

Bemærk, at mange symptomer kan forveksles med symptomerne fra dit stofbrug eller en helt anden sygdom. Oplever du gennem længere tid nogle af de ovenstående symptomer, så kontakt din læge for en sikkerheds skyld.

HVORDAN STILLES DIAGNOSEN?

Når du lader dig indskrive på et behandlingscenter for stofbrug, bliver du automatisk tilbudt at blive undersøgt for Hep C. Dette gøres ved hjælp af en simpel blodprøve, som enten er et prik i fingeren eller en almindelig blodprøve.

Er du allerede indskrevet til behandling, vil du blive tilbudt at blive testet for Hep C 1-2 gange årligt.

Skal du i heroinbehandling, er det et krav, at du bliver testet for Hep C, inden du kan modtage behandling. Skal du i anden substitutionsbehandling med fx metadon, er det ikke et krav, at du skal testes for Hep C, men det er en god idé altid at tage imod dette tilbud for din egen sikkerhed og sundheds skyld.

Viser dine blodprøver, at du er smittet med Hep C, vil du blive henvist til et hospital, hvor de vil tage sig af de videre undersøgelser.

Du kan altid gratis og helt anonymt lade dig teste for Hep C.

Spørg din læge eller kontakt dit behandlingscenter.

Der er også mulighed for at komme til at tale med en sygeplejerske, som vil orientere dig om smitteveje, smitterisiko og symptomer. Der vil også være mulighed for at få en snak omkring gode sniffe- og fixevaner, hvordan du kan leve med sygdommen i hverdagen, og eventuelt hvilke behandlingsmuligheder der er.

Alt efter hvilken kommune du bor i, er der flere behandlingssteder, der også tager sig af hepatitis-behandlingen, så du ikke behøver at tage på hospitalet.

Tal med dit behandlingssted om dine muligheder.

Husk, at du ikke er alene
Mange stofbrugere er smittet med Hep C, og der er gode muligheder for behandling, når du først har fået diagnosen.

DER ER GODE MULIGHEDER FOR BEHANDLING

Selv efter flere års kronisk Hep C kan de fleste behandles. Og når først leveren er fri for virus, kan den ofte reparere sig selv og genvinde meget af den tabte funktion.

Der er inden for de seneste år kommet nye behandlingsmuligheder, der gør det muligt af fjerne Hep C-virussen helt fra kroppen. De nye behandlinger er meget effektive og har kun få bivirkninger. De nye behandlinger kaldes DAA (direkte aktive antivirale stoffer).

Siden de nye behandlinger er kommet til, behandler man ikke længere med de gamle stoffer (kaldet interferoner). Du kender måske nogen, der har været i behandling med de gamle typer. Så ved du også, at det var hårdt og svært at komme igennem. Det var næsten et års behandling, og der var hårde bivirkninger. Nu når der er kommet nye og bedre behandlinger, bruger man ikke de gamle typer længere.

De nye behandlinger tages dagligt som tabletter i 8-24 uger, og mere end 90 % er herefter kureret for Hep C. Selvom du bliver helbredt for Hep C, kan du blive smittet igen. Husk at bruge tips om Det Sikre Fix. Læs mere på side 5.

HVORDAN KOMMER JEG I BEHANDLING?

Der er fortsat en del begrænsninger for, hvornår man får tilbudt behandling med den nye medicin. Blandt andet fordi medicinen er meget dyr, og man derfor har besluttet, at man ikke kan behandle alle med det samme. Derfor er det for tiden kun patienter med stadie F2-F4, der får tilbudt behandling.

Sygdommens sværhedsgrad kan bedst vurderes ud fra en slags ultralydsundersøgelse af leveren, også kaldet en fibroscanning. Det er sjældent nødvendigt at tage prøver af leveren. Man får også foretaget en række blodprøver, som viser noget om leverens tilstand, dine såkaldte levertal. Du kan læse mere om de forskellige blodprøver på side 12-13.

DU SKAL VÆRE STABIL FOR AT KUNNE FÅ TILBUDT BEHANDLING

Det er din læge på det sygehus, hvor du er tilknyttet, der vurderer, om du er egnet til at kommet i behandling.

Udover din sygdomstilstand vil din læge vurdere, om du er stabil nok til at kunne modtage behandling. Når lægen vurderer, om du er stabil, vil han/hun typisk kigge på følgende:

- Er du i substitutionsbehandling (fx med metadon eller buprenorfin), og følger du denne behandling regelmæssigt?
- Er du i stand til at følge hepatitis-behandlingen – det vil sige tage din medicin hver dag på det aftalte tidspunkt?
- Møder du op til de aftalte kontroller?
- Hvis du har et sideforbrug eller drikker meget alkohol, kan det være svært at huske at tage medicin og møde op til kontroller. Det kan gøre din chance for behandling mindre.

Bemærk: Hvis du tager din substitutionsmedicin, som du skal, er du stabil, og du er derfor også i stand til at fuldføre en Hep C-behandling.

HVAD ER LEVERTAL?

Ordet *levertal* dækker over de blodprøver, der kan fortælle noget om, hvordan leveren fungerer, og om du har en sygdom i leveren.

Hvad betyder det, at "dine tal er fine"?
Dine levertal giver tilsammen lægen et overblik over, hvor godt din lever fungerer. Når lægen siger, at 'dine tal er fine', betyder det typisk, at resultatet af dine blodprøver holder sig inden for det, der kaldes 'normalværdien'. Det vil sige, at din lever fungerer udmærket, også selvom du har en sygdom i leveren.

Hvilke blodprøver, lægen vælger at tage, kan variere, men de generelle levertal indeholder oftest de prøver, som er omtalt her. Samtidig kan du se, hvad normalværdien er for de mest typiske blodprøver.

Bilirubin: Et affaldsstof fra nedbrydning af hæmoglobin fra røde blodlegemer. Leveren hjælper med at udskille bilirubin, så hvis leveren ikke er i stand til det, stiger værdien.
Normalværdien er 5-25 µmol/L for voksne – der kan dog være stor forskel afhængigt af, hvornår på døgnet der måles.

Basisk fosfatase: Et enzym, som dannes både i leveren, men også i knogler.
Normalværdien er 35-105 U/L for voksne, men der kan være forskelle i intervallet afhængigt af den specifikke målemetode.

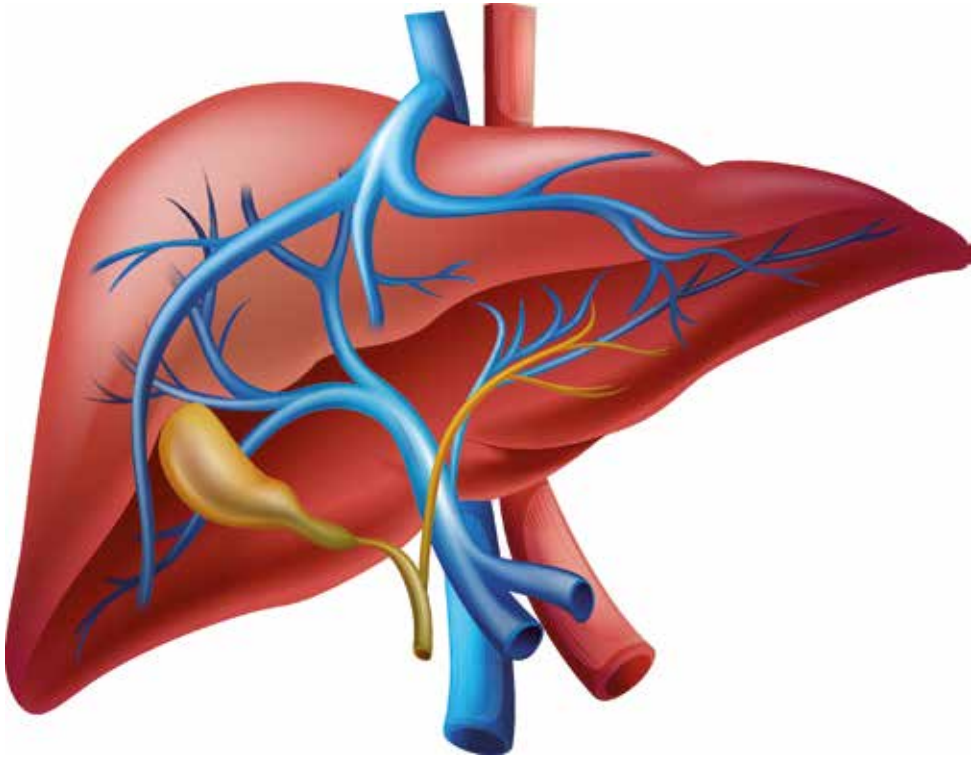
Albumin: Et protein i blodet, som dannes af levercellerne. Værdien afspejler leverens evne til at danne proteiner.
Normalværdien varierer fra laboratorium til laboratorium bl.a. på grund af forskellige målemetoder.

ALAT: Et enzym, man finder inde i selve levercellerne. Hvis levercellerne dør og går i stykker, siver ALAT ud i blodet, og ALAT-værdien stiger.
Normalværdien er 10-70 U/L for mænd og 10-45 U/L for kvinder.

INR: INR står for International Normalized Ratio også kaldet koagulationsfaktor 2, 7, 10.
Koagulationsfaktorerne 2, 7 og 10 er proteiner, der bliver dannet af levercellerne og sørger for, at blod størkner. Mængden af dem måles indirekte gennem tallet INR, som er et mål for, hvor lang tid blodet er om at størkne.
Normalværdien er 0,9-1,2 for voksne, såfremt man ikke er i behandling med fx blodfortyndende medicin.

Afhængigt af situationen kan lægen vælge at supplere med andre blodprøver end dem, som er nævnt her.

Kilde:
Dansk Selskab for Infektionsmedicin



KORT OM LEVEREN

Man kan beskrive leveren som et slags renseri og depot. En af leverens vigtigste opgaver er, at den fjerner affaldsstoffer. Den nedbryder og fjerner alkohol og alle andre skadelige stoffer, som kommer ind i kroppen, eller som kroppen selv producerer. Leveren er en del af fordøjelses-systemet, og den lagrer næringsstoffer (vitaminer, sukker og fedt), indtil din krop har brug for dem.

LEVERTAL OG HEP C

Undervejs i et behandlingsforløb for Hep C måler lægen dine levertal med jævne mellemrum for at holde øje med, hvordan leveren har det.

Optimalt bør du få dine levertal målt 1-2 gange om året.

HVAD ER SKRUMPELEVER (CIRROSE)?

Når leveren udsættes for skadelig påvirkning, som fx Hep C, vil den reagere ved at danne arvæv. Ardannelsen kaldes også fibrose. Efter flere år med Hep C, spreder ardannelsen sig i leveren og ændrer leverens struktur og funktion. Leveren kan skrumpe og blive hård – også kendt som skrumpe-lever eller cirrose. Har du udviklet skrumpelever, har du en højere risiko for at få leverkræft.

Man kan opdele graden af fibrose fra F1 til F4, hvor F1 er en mild grad af fibrose, og F4 er den sværeste grad, skrumpelever.

HVORDAN PASSER DU BEDST PÅ DIG SELV, HVIS DU HAR HEP C?

Hvis du har Hep C, kan du gøre mange ting for at passe på dig selv.

- Lad så vidt muligt være med at drikke alkohol. Alkohol kan fremskynde udviklingen af leverskader, så det er en god idé at begrænse indtaget og helst helt undgå alkohol.

- Sørg for at blive henvist til en specialafdeling på et sygehus. Det kan din praktiserende læge sørge for. På en specialafdeling vil du blive tilbudt undersøgelse 1-2 gange om året, for at man kan holde øje med, hvordan din lever har det og vurdere, om du skal sættes i behandling.

- Lad dig vaccinere mod andre former for hepatitis (hepatitis A og hepatitis B), da disse sygdomme forløber mere alvorligt, hvis du også har Hep C. Vaccination er gratis, og du kan få den hos din egen læge eller via dit behandlingscenter.

- Det meste af den mad og væske, vi indtager, passerer gennem leveren. Prøv derfor at spise en sund og varieret kost. Du må gerne drikke masser af kaffe.

- Hep C smitter nemt ved at dele værktøj, filtre, snifferør osv. Sørg for, at du er den eneste, der bruger dit eget værktøj, og at andre ikke kan få adgang til det – heller ikke din kæreste eller gode venner. På den måde undgår du at smitte andre.

HVOR KAN JEG FÅ MERE INFORMATION OM HEP C?

- Din praktiserende læge
- Dit behandlingscenter
- Hepatitislinien, telefon 80 40 12 50

Juli 2016 · Udgivet af Brugernes Akademi med støtte fra AbbVie · Tilrettelæggelse: Molecule Consultancy · Illustrator: Jens Schmidt-Andersen · Grafisk layout: Line Flindt Grafik

Ud af C'eren

OPLYSNING OM HEPATITIS C
TIL AKTIVE OG TIDLIGERE STOFBRUGERE

Brugernes Akademi

www.brugernesakademi.dk

MØD OS PÅ FACEBOOK:
www.facebook.com/brugernesakademi