

## ANEXE

### *Anexa 1. Principiile alimentației raționale*

- Folosiți o alimentație variată, incluzând, în primul rând, produse de origine vegetală, și nu animalieră.
- Consumați pâine produsă din cereale, paste făinoase, orez sau cartofi de câteva ori în zi.
- Tindeți spre o varietate cât mai largă de fructe și de legume, consumate preponderent în stare proaspătă (cel puțin 400 g, exceptând cartofii).
- Mențineți-vă greutatea corporală în limitele recomandate (indicele masei corporale de la 20 la 25), inclusiv prin efort fizic adecvat în fiecare zi. Indicele masei corporale (IMC) se calculează după următoarea formulă:  $IMC = \frac{\text{masa corporală (kg)}}{\text{talie}^2 \text{ (m)}}$ .
- Țineți sub control consumul de grăsimi, care să nu depășească 30% din totalul calorajului ingerat, substituind maximal grăsimile de origine animală cu cele de origine vegetală sau cu margarine fine.
- Consumați lapte și produsele lactate (chefir, brânză, lapte bătut, iaurt, lapte acru, telemea) degresate și nesărate.
- Selectați pentru uz curent produsele care conțin cantități mici de zahăr, reduceți consumul de zahăr rafinat, prin limitarea dulciurilor și a băuturilor răcoritoare îndulcite.
- Reduceți consumul de sare sub 6 g/zi (o linguriță care include și sarea din pâine, și din produsele conservate cu sare).
- Ingestia de alcool (în cazul în care nu sunt indicații pentru excludere) nu trebuie să depășească 50 ml alcool (tărie de 40%) sau 200-250 ml vin cu 10-12% alcool, sau 500 ml bere cu 5% alcool (în medie 0,5 g/kg de etanol) la pacienții cu hepatita cronică cu activitatea minimală.
- La pacienții cu HC u activitatea moderată/severă și CH se recomandă excluderea alcoolului și fumatului
- Preparați alimente prin metode securizate și igienice. Reducerea cantităților de grăsimi folosite se obține dacă bucatele se prepară în baie de aburi, prin fierbere, la cuptor.

### *Anexa 2. Ghidul pacientului cu HCV B și Delta*

#### GHIDUL PACIENTULUI CU HEPATITĂ CRONICĂ VIRALĂ B, D

**Ficatul** este cel mai mare organ din corpul omenesc, este situat în cadranul superior pe dreapta al abdomenului, este acoperit de coaste. Cântărește 1500 g, ceea ce înseamnă 1/50 parte din masa corpului. Anatomic este format din 2 lobi: lobul stâng și lobul drept; dreptul este de aproximativ 6 ori mai mare decât stângul. Ficatul este un organ foarte important pentru viață, îndeplinește rolul de filtru pentru organismul uman.

#### **Rețineți funcțiile ficatului:**

- Sintetizează proteinele, factorii de coagulare ai sângelui, hemoglobina, componentele sistemului imun.
- Participă în metabolizarea grăsimilor, glucidelor, proteinelor, apei și vitaminelor.
- Participă la buna funcționare a sistemului endocrin (participă în metabolismul hormonilor).
- Formarea și eliminarea bilei, fără care nu poate fi efectuată digestia alimentelor.
- Acumularea și păstrarea diverșilor compuși necesari pentru organismul uman: glicogenul (rezerva de glucoză a organismului), grăsimi, microelemente.
- Detoxifierea diverșilor compuși care pătrund în organism din mediul înconjurător (inclusiv a medicamentelor).

## Ce este hepatita cronică?

Hepatita cronică se definește ca o boală inflamatoare a ficatului, cu persistența semnelor clinice și biochimice mai mult de șase luni.

## Cauzele hepatitei cronice

Cel mai frecvent hepatita cronică se dezvoltă în urma acțiunii îndelungate a virusurilor hepatice (B,C, D), alcoolului, medicamentelor (din diverse grupe farmacologice), precum și unor mecanisme autoimune.

Uneori cauza hepatitei cronice nu poate fi depistată și atunci hepatita cronică este numită neclasificabilă ca virală sau autoimună.

## Ce este hepatita cronică virală B?

Hepatita cronică B este o boală inflamatoare a ficatului, determinată de virusul hepatic B, cu durată de mai mult de 6 luni, cu potențial de progresare spre ciroză hepatică.

**Virusul hepatic B**, odată pătruns în celula hepatică, se înmulțește, iar antigenele sale se exprimă la suprafața membranei celulei hepatice, care ulterior sunt recunoscute de celulele imune ale organismului și dezvoltă un răspuns imun mediat celular.

**Căile de transmitere a infecției cu VHB** sunt: *parenterală* (prin administrarea intravenoasă a medicamentelor și drogurilor cu utilaj medical nesteril, prin tatuaje, piersing, acupunctură, prin manopere chirurgicale, stomatologice, în caz de transplant de organe și țesuturi), *sexuală* (contacte sexuale neprotejate, homosexuali), *perinatală* (de la mamă infectată cu VHB la nou-născut),

## Care sunt semnele hepatitei cronice?

În marea majoritate a cazurilor, hepatita cronică o lungă perioadă de timp poate decurge fără careva manifestări clinice. Doar în 20-30% din cazuri pacienții pot prezenta careva semne.

## Ce plângeri poate avea un bolnav cu hepatita cronică?

- Obosește repede
- Slăbește (scade în greutate)
- Subfebrilitate
- Scăderea capacității de muncă
- Scăderea apetitului și disconfort în abdomen (balonare, se satură repede în timpul mesei)
- Icter (îngălbenirea pielii, ochilor)
- Scaunul devine deschis la culoare sau alb, urina – întunecată
- Dureri musculare
- Dureri în articulații
- Erupții cutanate, alergii.

## Complicațiile hepatitei cronice virale B sunt:

- **ciroza hepatică**, care se dezvoltă la fiecare al 5-lea (15-20%) bolnav cu hepatită cronică B;
- **cancerul hepatocelular**, care reprezintă cea mai severă complicație a infecției cu virusul B și riscul apariției este de 200 de ori mai mare la persoanele cu AgHBs (care mai este cunoscut ca antigenul australian) prezent, comparativ cu cei neinfecțați.

## Care sunt măsurile de prevenire a hepatitei cronice virale B?

Vaccinarea se recomandă persoanelor cu risc sporit pentru infecția VHB:

- persoanele care administrează medicamente și droguri injectabile;
- recipienții de sânge și organe (transfuzii repetate de sânge, hemofilie, transplant de organe);
- lucrători medicali, expuși la inocularea accidentală cu sânge infectat;

- persoanele cu contacte sexuale neprotejate sau care aplică tatuaje, piersing, acupunctură;
- persoanele care se află în închisori și copiii din case-internat.

În prezent se recomandă administrarea vaccinului în 3 doze (prima doză, a doua doză la 1 lună și a treia doză la 6 luni), ce duce la apariția nivelului de anti-HBs mai mult de 10 mil. UI/ml la aproximativ 95% de persoane vaccinate. Se administrează i/m în deltoid. Durata imunității induse în urma vaccinării este >15 ani.

**Măsuri pentru încetinirea progresării hepatitei cronice:**

- evitarea folosirii alcoolului; fumatului
- evitarea folosirii medicamentelor fără prescripția medicului;
- vaccinarea contra hepatitei A.

**Măsuri pentru reducerea riscului transmiterii infecției cu virusul hepatic B altor persoane:**

- nu donați sânge, organe, țesuturi, lichid seminal;
- nu folosiți periute de dinți, lame de bărbierit sau alte articole personale, care ar putea avea sânge pe ele;
- bandajați leziunile de pe piele;
- discutați cu partenerii sexuali despre riscul transmiterii infecției VHB/VHB prin contact sexual, folosiți condoamele.

## Concluzii

Hepatita cronică virală B nu este o maladie letală, ea poate fi și trebuie tratată. Pacienții cu hepatită cronică B trebuie să fie sub control medical permanent.

Alegerea schemei optime de tratament pentru fiecare pacient o poate face doar medicul specialist.

S-a demonstrat că alcoolul și fumatul contribuie la progresarea hepatitei, de aceea se interzice folosirea oricărui tip și oricărei cantități de alcool.

Doar în cazul îndeplinirii stricte a cerințelor medicului se poate obține succes în tratamentul pacienților cu hepatită cronică.

Ciroza hepatică virală B prezintă stadiul evolutiv de HC virală de etiologie VHB, are trei stadii de progresare A, B, C cu diferite complicații posibile care necesită tratamentul medicamentos individual și supravegherea medicului de familie și specialistului gastroenterolog/hepatolog/infecționist după caz.