

Hépatite C ➤ 3. Traitements et vie saine

- 3.1 Quels sont les traitements pour l'hépatite C?
- 3.2 Quels sont les avantages du traitement de l'hépatite C ?
- 3.3 Qui a droit au traitement subventionné par le gouvernement ?
- 3.4 Combien ça coûte?
- 3.5 Se préparer pour le traitement
- 3.6 Les thérapies complémentaires ou traditionnelles.
- 3.7 Le traitement de l'hépatite C et la grossesse
- 3.8 Si vous prenez de la drogue ou un traitement de substitution
- 3.9 Préparation à vos visites médicales
- 3.10 Être sous traitement – temps et obligations
- 3.11 Qui peut prescrire un traitement de l'hépatite C?
- 3.12 Aurai-je besoin de voir le médecin au moment de prendre les médicaments?
- 3.13 Où puis-je obtenir mes médicaments?
- 3.14 Gérer les effets secondaires
- 3.15 Prendre soin de soi pendant le traitement
- 3.16 Soutien

3.1 Quels sont les traitements pour l'hépatite C?

Les nouveaux traitements sont disponibles pour traiter l'hépatite C. Ils sont efficaces, faciles à prendre et ont peu d'effets secondaires.

Il faut noter que les nouveaux médicaments ont la possibilité de guérir l'hépatite C 90-95%, par conséquent la durée du traitement est devenue beaucoup plus courte.

Ils peuvent être prescrits par les médecins généralistes (MG) ainsi que par les spécialistes, ceci est plus facile pour les personnes à traiter.

Les nouveaux traitements sont appelés antiviraux à action directe ou DAA et sont pris sous forme de comprimés. Dans certains cas, d'autres médicaments appelés Ribavirin et Pegylated Interferon peuvent être inclus dans le traitement. Pegylated Interferon est donnée sous forme d'injections.

La durée du traitement est variée entre 8-24 semaines et est recommandé pour toutes les personnes avec l'hépatite C.

Votre médecin vous dira quel traitement est le mieux pour vous et combien de temps vous aurez à prendre.

Avant de prendre le traitement de l'hépatite C, il est important d' apprendre le plus d'informations possible.

Ce document vous aidera à comprendre les traitements. Cependant, votre médecin c'est mieux placé pour répondre aux questions que vous pourriez avoir.

3.2 Quels sont les avantages du traitement de l'hépatite C ?

Quelques-unes des raisons de suivre un traitement contre l'hépatite C :

- Pour se débarrasser du virus
- Pour améliorer votre état de santé
- Pour prévenir la destruction du foie
- Pour vivre plus longtemps.

3.3 Qui a droit au traitement subventionné par le gouvernement?

Les gens âgé de 18 ans ou plus qui possèdent la carte médicale, peuvent recevoir les nouveaux médicaments pour l'hépatite C sous prescription médicale.

3.4 Combien ça coûte?

Les nouveaux traitements de l'hépatite C sont

subventionnée par le gouvernement australien dans le cadre du « Pharmaceutical Benefits Scheme » (PBS). Cela signifie que si vous avez une carte Medicare, le gouvernement couvre la majorité du coût du traitement et vous payez seulement une petite fraction du montant. Si vous avez une carte de santé ou une carte de pension, le coût est encore plus réduit.

Si vous n'avez pas la carte Medicare, vous N'AVEZ PAS droit à la thérapie subventionnée. Vous devez alors demander conseil à votre médecin au sujet des autres possibilités de traitement.

3.5 Se préparer pour le traitement

Avant de commencer le traitement de votre médecin devra faire des tests il aura aussi besoin d'informations sur votre état de santé général et le mode de vie. Cela aidera votre médecin à déterminer le meilleur traitement pour vous ainsi que votre besoin de voir le spécialiste.

Tests sanguins

Vous avez besoin de tests sanguins pour:

- Vérifiez que vous avez l'hépatite C
- Découvrez quel génotype (type) du virus de l'hépatite C vous avez
- Vérifier l'inflammation ou des dommages au foie.

Le Fibroscan

Le Fibroscan est une machine qui permet au médecin de déterminer la quantité de tissu cicatriciel présent dans le foie. Il est comme une échographie, la procédure n' est pas douloureux.

D'autres tests

Votre médecin peut effectuer d'autres tests pour vérifier votre état de santé général, comme le VIH, l'hépatite B et les tests de grossesse.

Vos antécédents médicaux

Votre médecin doit savoir si vous avez été sur le traitement de l'hépatite C avant, si vous avez d'autres problèmes de santé et si vous prenez d'autres médicaments, y compris les thérapies complémentaires. Ceci est important car certains médicaments peuvent interagir avec (incidence) le traitement de l'hépatite C rendant moins efficace ou provoquer des effets secondaires nocifs. Traitement de l'hépatite C peut également affecter d'autres médicaments que vous prenez et provoquer des effets secondaires nocifs.

Ton mode de vie

Pour le médicament que soit effectif, vous devrez le prendre exactement comme dit votre médecin. On appelle cela l'adhésion. Votre médecin peut vous poser des questions concernant votre mode de vie, dans le cas où il y a des circonstances qui peuvent rendre difficile votre prise de médicament journalier. Le médecin vous dira ce qu'il faut faire au moment où vous avez manqué la dose.

3.6 Les Thérapies complémentaires ou raditionnelles.

Certaines personnes ont recours à la médecine traditionnelle ou des traitements alternatifs comme par exemple: l'acupuncture, l'homéopathie, la médecine chinoise, les plantes médicinales, les vitamines et les compléments Certains de ces traitements alternatifs pouvant interférer avec la thérapie combinée de l'hépatite C, il est recommandé d'informer votre médecin à propos des traitements que vous prenez ou que vous envisagez à prendre.

3.7 Le traitement de l'hépatite C et la grossesse

Les médicaments pour le traitement de l'hépatite C sont contre indiqué pendant la grossesse ou l'allaitement car ils peuvent être très dangereux pour le bébé.

Il faut éviter la grossesse pendant que votre conjointe est sous 'Ribavirin'.

Demandez à votre médecin sur les méthodes contraceptives qui sont sûrs à utiliser avec le traitement de l'hépatite C. Si votre traitement comprend la 'Ribavirin', votre médecin peut vous demander d'utiliser deux méthodes de contraception.

Après avoir terminé votre traitement, vous et votre conjoint devrez attendre un certain temps avant qu'il ne soit sûr de tomber enceinte. Si votre traitement comprend la 'Ribavirin', vous devrez attendre six mois. Si votre traitement ne comprend pas la 'Ribavirin', l'attente est de six semaines.

3.8 Si vous prenez de la drogue ou un traitement de substitution

Beaucoup de personnes qui prennent de la méthadone ou d'autres traitements de substitution ont été soignées avec succès de l'hépatite C.

Le succès du traitement ne vous empêche pas d'avoir à nouveau l'hépatite C. Pour vous assurer que vous ne recevez pas de nouveau l'hépatite C, il est important que vous ne partagez pas le matériel d'injection.

Il est important de dire à votre médecin ou infirmier si vous prenez de la méthadone ou tout autre traitement de substitution car votre dose devra peut-être être modifiée. Les utilisateurs actifs de drogues injectables sont soignés avec succès dans certaines cliniques.

3.9 Préparation à vos visites médicales

Il est conseillé de préparer une liste de questions avant de commencer le traitement. Quelques questions à poser au médecin ou à l'infirmier :

- Quel est le meilleur traitement pour moi?
- Quels tests aurai-je besoin avant de prendre les médicaments d'avance?
- Combien de fois devrai-je prendre le traitement, et comment (comprimés, injections)?
- Pendant combien de temps dois-je suivre le traitement ?
- Quand est ce que je vais savoir si j'ai été guéri de l'hépatite C?
- Quels sont les effets secondaires du traitement ?
- Si j'oublie de prendre une dose, ou si j'en prends trop par mégarde, que devrais-je faire ?
- Qu'est-ce qui se passe si je prends des médicaments pour d'autres conditions médicales?
- Si j'arrête le traitement brusquement, que se passera-t-il ?
- Combien ça coûte ?
- Où puis-je obtenir le médicament?
- Combien de fois dois-je consulter le médecin pendant que je suis sur le traitement?
- Puis-je toujours avoir des rapports sexuels ?
- Puis-je voyager à l'étranger pendant le traitement ?
- Comment cela affectera-t-il mon emploi ou la vie de famille ?

3.10 Être sous traitement – temps et obligations

Être prêt pour le traitement est important.

Les nouveaux traitements sont efficaces, faciles à prendre et ont peu d'effets secondaires.

Cependant, pour que le traitement soit efficace, vous devez être engagé à prendre le médicament exactement comme votre médecin l'a prescrit et pendant toute la durée du traitement.

3.11 Qui peut prescrire un traitement de l'hépatite C?

Les médecins généralistes (MG) peuvent prescrire et superviser les nouveaux traitements de l'hépatite C en consultation avec le spécialiste. Cependant, pas tous les médecins choisissent de prescrire, vous aurez besoin de vérifier avec votre médecin.

Pour une liste des médecins généralistes dans NSW qui prescrivent les traitements de l'hépatite C consulter www.hep.org.au/services-directory/

Les personnes avec le cirrhose (lésions hépatiques graves), autre maladie du foie ou des maladies graves, et les gens qui ont été sur le traitement de l'hépatite C avant, auront besoin de voir un spécialiste. Votre médecin peut être capable de procéder à l'évaluation initiale et vous adresser

chez un spécialiste si nécessaire. Vous pouvez voir un spécialiste et obtenir votre traitement dans le service hépatique hospitalier.

3.12 Est-ce que je besoin de voir le médecin pendant que je suis en traitement?

Vous consultez votre médecin au début et à la fin du traitement. Dans certains cas, votre médecin peut demander de vous voir quatre semaines après le début du traitement. Tout le monde est différent, donc demandez si vous avez besoin de consulter votre médecin pendant le traitement et quels tests vous pourriez avoir besoin.

Vous devrez aussi faire un check-up 12 semaines après la fin du traitement. Votre médecin effectuera un test sanguin pour voir si le traitement a fonctionné. La plupart des gens sera guéri, seulement environ 10% des personnes ne sera pas guéri.

Si vous avez des problèmes avec aux effets secondaires, vous pouvez consulter votre médecin pour aide. Si vous avez des difficultés à vous rappeler de prendre le médicament, votre médecin peut vous aider à trouver d'autres façons de vous souvenir.

Dans le cas où vous avez besoin de prendre d'autres médicaments, il est important d'informer votre médecin en avance car il peut affecter votre médicament contre l'hépatite C.

3.13 Où puis-je obtenir mes médicaments?

Dans la plupart des cas, vous pourrez obtenir le médicament chez votre pharmacie locale. Cependant, pas tous les pharmacies vende ces médicaments, vous devrez vérifier. Pour une liste des pharmacies proches de chez vous qui vendent l'hépatite C médicaments consulter <https://www.hep.org.au/services-directory/>

Si vous êtes sous traitement par un spécialiste dans le service hépatique hospitalier, j'est peut être nécessaire d' aller à la pharmacie de l'hôpital pour obtenir votre médicament. Votre spécialiste vous dira où obtenir le médicament.

Vous avez l'autorisation d'acheter seulement quatre semaines de traitement à la fois. Souvent, vous aurez besoin de commander le médicament en l'avance.

Il est important que vous n'arrêtez pas de prendre vos médicaments, il faut donc toujours acheter votre prochain provision de médicaments bien avant que vous en avez besoin, afin de ne pas manquer la dose.

3.14 Gérer les effets secondaires

La majorite des patients qui prend le nouveau medicament n'ont pas d'effets secondaires cependant certaines personnes en éprouvent très peu.

Certains effets secondaires peuvent impliquer la fatigue, les maux de tête, la nausée, l'irritation de la peau et la difficulté à dormir. Si vous avez un de ces derniers, ne cessez pas de prendre vos médicaments, mais consultez votre médecin sur les moyens de les gérer.

Les personnes prenant la 'Ribavirine' et / ou le 'Pegylated Interferon' peuvent éprouver plus d'effets secondaires, mais ils commencent généralement quelques semaines après le début du traitement.

Le plus important quand on gère les effets secondaires du traitement de l'hépatite C est d'avoir une attitude positive et de vous faire aider. C'est une période où vous devez prendre soin de vous-même.

Voici quelques effets secondaires courants de le Pegylated Interferon et de la 'Ribavirin', et les manières dont vous pouvez les gérer .

Effets secondaires	Manières de gérer les effets secondaires
Douleur, irritation ou marque rouge après l'injection.	<ul style="list-style-type: none"> • Lavez-vous les mains avant l'injection pour éviter l'infection • Assurez-vous que l'endroit de la peau où l'injection sera administrée est propre et stérile • Choisissez chaque semaine un endroit différent pour l'injection pour permettre une meilleure cicatrisation
<p>Symptômes pseudo-grippaux : fièvre, frissons, fatigue, nausée, maux de tête et perte d'appétit</p> <p>La plupart des personnes connaissent ces symptômes après leur injection. Ils durent en général de quelques heures à une journée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faites votre injection avant de vous coucher • Buvez beaucoup d'eau • Couvrez vous bien pour réduire les frissons • Restez au frais pour faire baisser la fièvre • Reposez-vous bien
Mal de ventre et perte d'appétit	<ul style="list-style-type: none"> • Evitez d'avoir l'estomac vide, mangez quand vous avez très faim • Mangez des repas moins copieux plus souvent • Evitez les aliments gras et l'alcool, et mangez des aliments riches en vitamines
Peau sèche, irritée, rougeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Evitez les savons et les shampoings parfumés • Evitez les douches et bains très chauds • Protégez votre peau du soleil • Utilisez de la crème pour peau sèche
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> • Variez vos activités– ne restez pas assis ni debout trop longtemps

	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibrez les activités et le repos • Faites de courtes siestes • Mangez sain et buvez de l'eau
Dépression et anxiété, Changements d'humeur et irritabilité	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez du soutien à vos proches • Évitez et réduisez le stress • Faites des exercices physiques tous les jours, sans forcer • Parlez à un professionnel de santé de ce que vous ressentez et des moyens d'y remédier
Difficulté à se concentrer et pertes de mémoire	<ul style="list-style-type: none"> • Faites des listes de tâches et accomplissez-les l'une après l'autre • Donnez-vous plus de temps pour mener à bien vos activités • Discutez de vos décisions importantes avec quelqu'un de confiance.

3.15 Prendre soin de soi pendant le traitement

La plupart des gens passent par le traitement sans trop de difficulté et peuvent continuer leur travaux quotidiens et vie de famille normalement. Cependant, le type de traitement que vous prenez a d'autres problèmes de santé que vous pourriez avoir peut le rendre plus difficile. Ci dessous il y a la liste des idées qui peuvent vous aider à rester confortable pendant votre traitement:

L' exercice

L'exercice aide à réduire la fatigue du traitement et est important pour vous aider à vous sentir mieux physiquement et mentalement. Il est important de prendre de l'exercice régulièrement. Des exemples d'exercice léger sont la marche, la natation, le jardinage, le stretching, le tai chi et le yoga.

La relaxation

La vie est occupé. Il peut être stressant d'être sous traitement, essayer de se rappeler de prendre les médicaments, contrôler les effets secondaires, aller à des rendez-vous avec les médecins et gérer leurs activités quotidiennes. Trouver du temps pour se relaxer peut contribuer à réduire le stress. Essayez la méditation, une promenade dans le parc, une conversation avec un ami ou toute autre activité qui vous fait sentir heureux et positif.

L'alimentation

Une alimentation équilibrée est importante pour l'énergie, la santé en général et le bien-être. Il est important d'avoir un régime faible en matières grasses, en sucre et en sel, et de boire beaucoup d'eau.

L'alcool et les autres drogues

Si vous buvez de l'alcool, vous devez en réduire la quantité à moins de 7 boissons standard par semaine. Si vous avez une cirrhose, il est vivement recommandé de ne pas boire d'alcool du tout.

Certaines drogues illicites peuvent endommager votre foie et rendre votre traitement plus difficile à surveiller. Dites à votre médecin si vous utilisez des drogues illégales car elles peuvent interagir avec le traitement et l'affecter.

Évitez les virus de l'hépatite

De nombreux médecins conseillent aux personnes atteintes d'hépatite C de se faire vacciner contre l'hépatite A et l'hépatite B. Bien que différents, ces 3 virus affectent le foie. Les autres moyens de prévenir l'hépatite A ou l'hépatite B sont d'utiliser des préservatifs lors des rapports sexuels, de ne pas partager le matériel d'injection de drogue et, quand vous voyagez à l'étranger, de boire de l'eau en bouteille et de faire attention à ce que vous mangez .

Puis-je voyager à l'étranger pendant le traitement ?

Une fois le traitement commencé, il est important que vous ne preniez pas des pauses pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Il y a plusieurs choses à considérer quand vous voyagez à l'étranger et que vous êtes sous traitement contre l'hépatite C.

- Informez votre médecin ou infirmier de votre itinéraire. Ainsi vous pouvez planifier vos besoins médicaux éventuels.
- Si votre traitement comprend des injections vous devez avoir des dispositions pour voyager avec des aiguilles et des seringues. Vous devez prendre des dispositions pour emporter des aiguilles et des seringues. Il se peut que vous ayez besoin d'une lettre de votre médecin pour pouvoir emporter aiguilles et médicaments en voyage. La lettre indiquera la nature du médicament, comment il doit être pris et le fait qu'il doit être conservé au frais.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de doses de traitement pour toute la durée de votre voyage. Dans de nombreux pays, ces traitements sont indisponibles ou très chers. Renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire si vous perdez ou abîmez les médicaments.
- Transportez toujours votre traitement contre l'hépatite C et les autres médicaments prescrits par votre médecin dans votre bagage à main en cas de perte ou de retard de vos autres bagages. Si votre médicament doit être conservé au frais, un sac isotherme contenant un pack réfrigéré pourra être utile. À votre arrivée, les médicaments devront être conservés au réfrigérateur.
- Il est important que vous n'ayez pas une autre infection par les autres formes d'hépatite, alors parlez à votre médecin des vaccinations contre l'hépatite A et l'hépatite B.
- N'oubliez pas de faire attention à votre alimentation, en particulier l'eau que vous buvez afin d'éviter la diarrhée et d'autres maladies.

3.16 Soutien

Il est très important d'être bien soutenu avant de commencer le traitement, en particulier si votre traitement comprend les médicaments avec plus des effets secondaires ('Ribavirin' et 'Pegylated Interferon').

La famille, les amis, les collègues et les professionnels de santé peuvent vous aider et comprendre votre situation. Ils peuvent vous aider si vous avez besoin de vous rappeler pour prendre vos médicaments et vous encourager à continuer si vous n'êtes pas motivés.

Beaucoup de gens, pour différentes raisons, préfèrent ne pas parler de leur hépatite C à leurs collègues ni leur donner de détails sur le traitement . Demandez à votre organisation locale consacrée à l'hépatite C comment avoir accès aux services de soutien.