

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

## Женщины и Гепатит С: косметические побочные эффекты противовирусной терапии

Люсинда Портер,  
Дипломированная Медсестра

*Процент успешного лечения гепатита С (ВГС) постоянно растёт. У женщин этот процент немного выше, чем у мужчин. Положительный результат зависит от того, удалось ли провести полный курс лечения при максимальной дозе, подобранной для каждого конкретного случая. Это обнадеживает; однако, не следует забывать о побочных эффектах лечения. Иногда эти эффекты не дают возможности провести полный курс лечения при рекомендованной дозе.*

С большей частью побочных эффектов можно бороться. При этом очень важно начать эту борьбу как можно раньше, пока они не превратились в серьёзную проблему. Некоторые из побочных эффектов по своей природе носят чисто косметический характер. Они не настолько опасны и даже не всегда болезненны, насколько неприятны. Никому не хочется признаться в некотором тщеславии, но мысль о том, что

лечение может отразиться на внешности, также неприятна.

С изменениями во внешности можно успешно справляться. Все косметические проявления побочных эффектов являются временными. После окончания лечения, пациенты обычно признаются, что косметические изменения были отнюдь не самыми важными из их проблем.

### Побочные эффекты

Одним из наиболее пугающих побочных косметических эффектов большинство женщин называют потерю волос. Пациенты считают, что они полностью облысеют. Однако, это очень далеко от действительности. Потеря волос становится заметной примерно через 3 месяца после начала противовирусной терапии. Потеря волос распределяется равномерно по голове. Термин «поредение волос» гораздо точнее описывает ситуацию. Пациенты обнаруживают волосы на расческе, на подушке, в ванне задолго до того, как это отразится на внешности. Потеря волос, как правило, заметна только самому пациенту. Наиболее выражено поредение волос у пациентов с тонкими волосами. Тем же, у кого волосы очень густые, перемена может даже понравиться.

К сожалению, другое побочное действие противовирусного лечения — депрессия — может проявиться почти в то же время, что и потеря волос. Эта депрессия является физиологической, она вызвана воздействием противовирусных лекарств. Пациентам трудно чувствовать себя уверенно, поскольку их мозг не вырабатывает достаточное количество специальных веществ, вызывающих «хорошую» самооценку. Выпадение волос в таких ситуациях может ощущаться как «последняя капля».

Эти побочные явления проходят после того, как лечение прекращается. Волосы отрастают, ногти становятся твёрже, кожа восстанавливает выработку природного сала. Если Вы похудели, Ваш вес вернётся к тому, что был до лечения. Если Вы довольны, что похудели, поддерживайте новый вес с помощью диеты и упражнений.

***Некоторые полезные советы по тому, как бороться с наиболее распространенными косметическими побочными явлениями:***

- Реже мойте голову
- Избегайте заплетать тугие косички или вплетать искусственные волосы и нити в свои волосы
- Пользуйтесь только самыми мягкими продуктами для волос или совсем воздержитесь от их использования.
- Не пользуйтесь феном, щипцами для завивки или бигуди.
- После мытья наносите кондиционер, увлажнители и продукты, предотвращающие спутывание волос.
- Пользуйтесь продуктами, придающими объём и текстуру волосам.
- Некоторые очень довольны продуктами, содержащими Ниоксин. Их можно купить в салонах красоты и специализированных магазинах. Для достижения максимального эффекта начинайте использовать эти продукты до начала противовирусного лечения.
- Реже расчёсывайте волосы. Расчёска должна иметь редкие зубья, а щетка должна быть мягкой.
- Не начёсывайте волосы.
- Попробуйте короткую стрижку или смените стиль.
- Защищайте волосы шляпой, шарфом или специальными средствами с УФ фильтром.
- Спите на шелковой наволочке
- Выбирайте шляпы и шарф, которые выгодно подчеркивают Ваши черты лица.
- Носите парик или шиньон.
- Попросите своего врача оценить тяжесть депрессии и, при необходимости, назначить лечение.

***Сухая кожа/высыпание***

Жалобы на сухость кожи и зуд встречаются достаточно часто. Постарайтесь заботиться о своей коже с самого начала лечения.

- Все высыпания должны быть показаны врачу.
- Пейте достаточное количество воды.
- Избегайте пользоваться мылом. Вместо мыла можно применять очищающие средства типа Cetaphil.
- Сразу после принятия ванны наносите гипоаллергенный крем или лосьон – это поможет бороться с сухостью кожи. Кремы обычно более эффективны, чем лосьоны. В лосьон можно добавить пару капель легкого дезодорированного растительного масла для усиления защитного действия.
- Избегайте длительного пребывания на солнце. Применяйте солнцезащитные средства с высоким показателем защиты (SPF).
- Старайтесь не чесать раздражённый участок, особенно ногтями. Прикладывание холодных компрессов или давление обычно помогает уменьшить зуд.
- Чтобы избежать растрескивания губ, пользуйтесь специальной помадой с солнцезащитным компонентом. Наносите её как можно чаще.
- Покраснение мест введения инъекций очень распространено. Меняйте места инъекций. Сообщайте своему врачу обо всех признаках инфекции, таких как бегущие красные линии на коже, местные отёки или локальное повышение температуры участка кожи, которое ощущается при прикосновении.
- Покупая купальный костюм, отдайте предпочтение открывающему бедра и закрывающему талию. Покраснение мест инъекций встречается очень часто, поэтому вряд ли Вам захочется его демонстрировать на пляже. Если вы планируете пляжный отдых, носите цельный купальник и, начиная с четырёх недель до поездки, вводите лекарство только в область живота. По возвращении меняйте места введения инъекций.

***Сухие, ломкие ногти***

- Подстригайте ногти коротко.
- Пользуйтесь лосьоном и кремами как можно

чаще, особенно после того, как Ваши руки были в воде.

- Одевайте перчатки при мытье посуды, во время уборки квартиры и работы в саду, при использовании любыми химикатами.
- На ночь наносите крем на руки толстым слоем, добавочно наносите крем на ногти. Надевайте сверху перчатки, чтобы не запачкать постельное бельё.
- Если вы красите ногти лаком, используйте мягкое средство для снятия лака.
- Вообще лучше не красить ногти лаком, а просто полировать их и наносить ногтеукрепляющие средства.
- Если Вы делаете профессиональный маникюр, принимайте необходимые меры предосторожности, чтобы никого не заразить и не заразиться самой. См. нашу информационную страничку Профилактика распространения вируса гепатита С при личной гигиене.

#### ***Чрезмерная или нежелательная потеря веса***

- Ешьте часто небольшими порциями.
- Выбирайте высококалорийную пищу с большим количеством белка. Попробуйте питательные добавки. Они разработаны специально для увеличения веса. Растворимые смеси для завтрака, высококалорийные пудинги и коктейли легко усваиваются. Добавляйте сухое молоко к обычному молоку, в супы, соусы, картофельное пюре, овсянку, зерновые хлопья и пудинги. Арахисовое масло является отличным источником необходимых пищевых веществ и калорий.
- Проконсультируйтесь со специалистом по лечебному питанию.
- Дополнительную информацию по этому вопросу Вы можете получить, прочитав наши информационные странички «Методы борьбы с побочными эффектами антивирусной терапии: потеря веса», «Методы борьбы с побочными эффектами антивирусной терапии: тошнота», «Методы борьбы с побочными эффектами

антивирусной терапии: изменение вкусовых ощущений».

Группы поддержки могут помочь и женщинам и мужчинам бороться с последствиями антигепатитного лечения. Постарайтесь найти такую группу поблизости от Вашего места жительства.

Дальнейшую информацию о гепатите С, об одновременной инфекции гепатита В и ВГС Вы можете получить посетив [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)

**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

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.