

1. CE REPREZINTA ZIUA MONDIALA A HEPATITEI?

Prin decizia Adunarii Generale a Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), ziua de 28 iulie a fost declarata incepand din 2010 *Ziua Mondiala a Hepatitei*.

Evenimentele care au loc in aceasta zi au ca scop cresterea informarii si gradului de constientizare cu privire la impactul pe care hepatitele virale A, B, C, D si E il au asupra starii de sanatate a populatiei la nivel mondial.

Alegerea zilei de 28 iulie comemoreaza ziua de nastere a lui Samuel Baruch Blumberg, medicul american care a descoperit in 1960 primul dintre virusurile hepatitice – virusul hepatitei B (VHB) – in serul aborigenilor australieni si a primit ulterior premiul Nobel pentru activitatea sa in acest domeniu si pentru contributia la descoperirea vaccinului anti-hepatita B.

Recunoscand impactul hepatitelor virale asupra starii de sanatate a populatiei la nivel mondial, in 2016 OMS a lansat Strategia Sectoriala Globala in Sanatate de Eliminare a Hepatitelor Virale ca amenintare pentru starea de sanatate a populatiei pana in anul 2030. In acest context, tot mai multe tari dezvolta strategii nationale de eliminare ce cuprind masuri concrete si adaptate situatiei epidemiologice pentru reducerea numarului de noi infectii, depistarea si tratarea persoanelor infectate, in scopul reducerii impactului si numarului de decese datorate hepatitelor virale. In cadrul acestei ambitioase strategii, in mai 2019, in Romania a fost lansat Planul-Cadru National privind Controlul Hepatitelor Virale in Romania pentru perioada 2019-2030.

Hepatitele virale reprezinta un grup de boli infectioase generate de infectia cu virusurile hepatitice (A, B, C, D, E), cu consecinte devastatoare si complicatii redutabile pe termen lung (ciroza hepatica, cancer hepatic, afectiuni extrahepatice asociate ca diabet zaharat, vasculita, depresie).

Hepatita A

Supranumita „boala mainilor murdare”, hepatita A este o hepatita acuta cauzata de virusul hepatitic A (VHA). Se transmite pe cale fecal-orală, prin alimente sau apa infectata sau direct de la o persoana infectata. Aproximativ 10 milioane de cazuri sunt inregistrate anual in lume, indeosebi in zonele cu sanatate deficitara. Copiii sunt frecvent asimptomatici, in timp ce 70-80% din persoanele adulte prezinta simptome caracteristice (oboseala, dureri abdominale, febra, dureri de cap, lipsa apetitului, icter, urini inchise la culoare). Diagnosticul este confirmat prin detectia anticorpilor anti-VHA de tip IgM. Insuficienta hepatita acuta este intalnita in 10-15% din cazuri, indeosebi la varstnici si persoane tarate. Vaccinul anti-hepatita A este o metoda eficienta de prevenire a infectiei cu VHA; este recomandat copiilor, persoanelor imunodeprimite, persoanelor care calatoresc in zone endemice. Alte masuri de preventie includ spalarea corecta si frecventa a mainilor, prepararea termica a alimentelor.

Hepatita B

Hepatita cauzata de virusul hepatitic (VHB) reprezintă o problema de sanatate publica prin numarul mare al persoanelor afectate: aproximativ 2 miliarde de persoane (1/3 din populația globului) au fost expuse la VHB, 350-400 de milioane de persoane (aproximativ 5% din populația globului) prezinta infectie cronica cu VHB (caracterizata prin prezenta AgHBs) și 686.000 de persoane decedeaza anual ca urmare a consecintelor infectiei (ciroza, cancer). VHB se transmite prin contactul cu sangele si secretiile persoanei infectate (lichid seminal, secreție cervico-vaginală, saliva și alte fluide corporale). 95% din persoanele adulte cu hepatita acuta B elimina infectia in mod spontan (disparitia AgHBs) si numai 5% dezvolta infectie cronica cu VHB caracterizata prin persistenta AgHBs. Dintre persoanele infectate cronic cu VHB, 50% au infectie cronica inactiva („purtați sanatosi”) ce nu necesita tratament ci doar urmarire, iar 50% dezvolta hepatita ce necesita tratament antiviral. Hepatita B si consecintele ei tardive (ciroza, cancer) pot fi prevenite prin vaccinarea universala la nastere, vaccinarea persoanelor cu risc de expunere (personal medical, politisti, pompieri etc.), testarea sangelui si

produselor de sange pentru transfuzii, utilizarea instrumentarului medical de unica folosinta si respectarea standardelor de sterilizarea in cazul re-utilizarii instrumentarului si echipamentelor medicale. Tratamentul hepatitei B a inregistrat progrese remarcabile; se realizeaza cu 2 clase de agenti terapeutici ce reprezinta suportul unor strategii terapeutice distincte: tratamentul cu interferon cu durata limitata (48 saptamani) realizeaza controlul de lunga durata al bolii la 1/3 dintre pacientii tratati, in timp ce tratamentul pe termen lung (ani de zile sau toata viata) cu antivirale orale (Entecavir, Tenofovir) inhiba replicarea VHB pe durata tratamentului.

Hepatita D

Virusul hepatitic D (VHD) sau *delta* determina o forma severa si rapid progresiva de hepatita la pacientii cu infectie concomitenta cu VHB („virus defectiv” ce necesita prezenta AgHBs al VHB pentru a se transmite si a cauza hepatita). Se estimeaza ca 5% dintre persoanele cu infectie cronica cu VHB prezinta co-infectie cu VHD, ceea ce reprezinta 15-20 de milioane de persoane la nivel mondial. În România, infecția cu VHD este foarte frecventa, fiind întâlnită la aproximativ 25% din persoanele cu infectie VHB. Infectia cu VHD poate fi prevenita prin vaccinarea anti-hepatita B. Administrarea de interferon este singura posibilitate de tratament actuala in hepatita D, cu efect minim asupra controlului bolii (5-10% dintre pacienti). Numeroase medicamente noi pentru hepatita B si D (Myrcludex B, Lonafarnib, polimerii de acizi nucleici REP2055 și REP2139) se afla in studiu si vor deveni curand disponibile pentru acesti pacienti, foarte probabil in regimuri combinate, cu rezultate superioare.

Hepatita C

Hepatita C este o afectiune infectioasa hepatica produsa de virusul hepatitic C (VHC). In majoritatea cazurilor hepatita C nu determina simptome, iar persoanele infectate nu sunt constiente de prezenta infectiei pana in stadii avansate de boala. Pe termen lung, aproximativ 50% dintre persoanele infectate vor dezvolta ciroza si cancer hepatic. Se estimeaza ca aproximativ 71 de milioane de persoane in lume sunt infectate in momentul de fata cu VHC (cifra persoanelor infectate a scazut dramatic in ultimii ani, de la 180-200 de milioane la mai putin de 100 de milioane, datorita aparitiei unor tratamente revolutionare administrate pe cale orala, cu durata scurta, 8-12 saptamani, foarte bine tolerate, care vindeca hepatita C in proportie de peste 95-98% din cazuri). Infectia cu VHC se transmite prin transfuzii de sange, produse de sange (aceasta ruta a fost practic eliminata prin testarea sangelui ce urmeaza a fi transfuzat, reprezentand actualmente doar o ruta istorica) si instrumentar medical sau stomatologic contaminat (in cazuri exceptionale in momentul de fata, in unitati care nu respecta standardele de utilizare si re-utilizare a instrumentarului medical). O ruta importanta de infectie in momentul de fata (peste 80% din infectiile acute), indeosebi la tineri, este transmiterea prin administrare de droguri intravenoase, tatuaje si body piercing. Transmiterea sexuala a infectiei este intalnita in special la persoanele cu comportament sexual cu risc crescut: homosexuali, sex neprotejat cu parteneri multipli sau necunoscuți. Tratamentul antiviral al hepatitei C vindeca boala, principala problema a momentului fiind identificarea persoanelor infectate (in special in randul categoriilor vulnerabile: persoane cu coinfecție HIV, consumatorii de droguri cu administrare intravenoasa, homosexuali, persoane institutionalizate etc.) si prevenirea re-infectiei.

Hepatita E

Este o hepatita acuta cauzata de virusul hepatitic E (VHE), frecvent asimptomatica sau cu simptome comune altor forme de hepatita acuta virala. Forme severe, uneori fatale, pot fi intalnite la femeile insarcinate si la persoanele imunodeprimate (rata de mortalitate este de aproximativ 20% in aceste cazuri). De regula, are o evolutie autolimitata, nu necesita tratament antiviral si nu se cronicizeaza decat in rare cazuri, la pacienti imunodeprimati. Este frecvent intalnita la persoanele provenind din arii cu standard socio-economic scazut si conditii de igiena deficitare. Aproximativ 2-3 milioane de cazuri de hepatita E sunt inregistrate anual in lume. Este considerata rara in Romania, desi numeroase cazuri raman nediate diagnosticate. Este diagnosticata prin determinarea anticorpilor (IgM) anti-VHE sau/si ARN VHE. Cele mai frecvente cai de transmitere ale VHE sunt: apa si alimentele care au intrat in contact cu fecale infectate, tacamurile si vesela utilizata de o persoana infectata, spalarea inadecvata a mainilor dupa utilizarea toaletei, consumul de carne contaminata neprocesata termic corespunzator. In absenta unui vaccin specific, prevenirea infectiei cu VHE se realizeaza prin respectarea masurilor generale de igiena si evitarea consumului de carne neprocesata termic (mezeluri crud-uscate de porc, vanat etc. – care reprezinta frecvent sursa infectiei).

2. ZIUA MONDIALA A HEPATITEI 2019

In fiecare an, Ziua Mondiala a Hepatitei are o tema care reflecta statusul curent al preocuparilor de sanatate publica in domeniu si este de natura sa incurajeze actiuni si campanii tematice. In 2019, tema campaniei este

Find the missing millions!

3. CUM PUTETI LUA PARTE LA ZIUA MONDIALA A HEPATITEI ?

1. Testati-va pentru hepatitele virale – A, B, C!

In ciuda progreselor majore in terapie, intensificarii screeningului si detectiei, 9 din 10 persoane cu hepatita B sau C (290 din 325 de milioane) nu sunt simptomatice si nu au cunostinta despre faptul ca sunt infectate.

Singura modalitate pentru prevenirea progresiei hepatitei catre stadii avansate si complicatii este testarea urmata de tratament in cazul persoanelor depistate ca infectate.

Cereti medicului Dvs. sa va recomande testarea pentru hepatita B si C!

2. Participati la evenimente dedicate acestei zile!

Va invitam sa va alaturati campaniei desfasurate de Asociatia Pacientilor cu Afectiuni Hepatice din Romania (APAH-RO) si Romanian Association for Liver Diseases (RoALD) in Parcul Titan din Bucuresti in 28 Iulie intre orele 10:00-13:00. Veti avea posibilitatea:

- sa fiti testat pentru hepatita C si B de catre un grup de specialisti, medici si asistente medicale, in cadrul campaniei *HepC ALERT* organizata de Societatea Romana de Gastroenterologie si Hepatologie (SRGH) si RoALD
- sa va imbunatatiti cunostintele despre hepatite: cum se pot transmite? cum le putem preveni? care sunt posibilitatile actuale de diagnostic si tratament?
- sa obtineti informatii despre un stil de viata si alimentatie adecvat pentru a avea un ficat sanatos

3. Mentineti Sanatatea Ficatului Dvs. printr-un stil de viata adecvat!

Dieta mediteraniana este cea mai frecvent asociata cu mentinerea unui ficat sanatos.

Alimentele recomandate (studiile clinice au demonstrat ca se asociaza cu prevenirea progresiei bolii, reducerea inflamatiei si riscului de cancer) sunt: cafea (>3 cesti de cafea/zi), ciocolata neagra, citrice, ceapa, usturoi, praz, salote, fructe si legume (minimum 5/zi) in stare naturala, cu coaja si pulpa (nu sucuri!), autohtone si de sezon (pentru a evita interventiile pentru conservare), peste, carne alba de pasare fara piele, uleiuri vegetale, nuci, seminte, leguminoase (soia, linte, fasole alba, mazare, ciuperci etc.), ou, lactate.

Alcoolul este permis in cantitate redusa-moderata - un pahar de vin (150 ml) zilnic sau la 2 zile in cazul persoanelor sanatoase si trebuie evitat in cazul persoanelor cu afectiuni hepatice cunoscute.

Mentinerea greutatii ideale/scadere in greutate in cazul persoanelor obeze si supraponderale.

Exercitiu fizic zilnic (de preferat in aer liber, in locuri nepoluate) : mers alert, alergare, aerobic (progresiv pana la 10,000 pasi/zi, 400-450 kcal din activitati fizice/zi).