

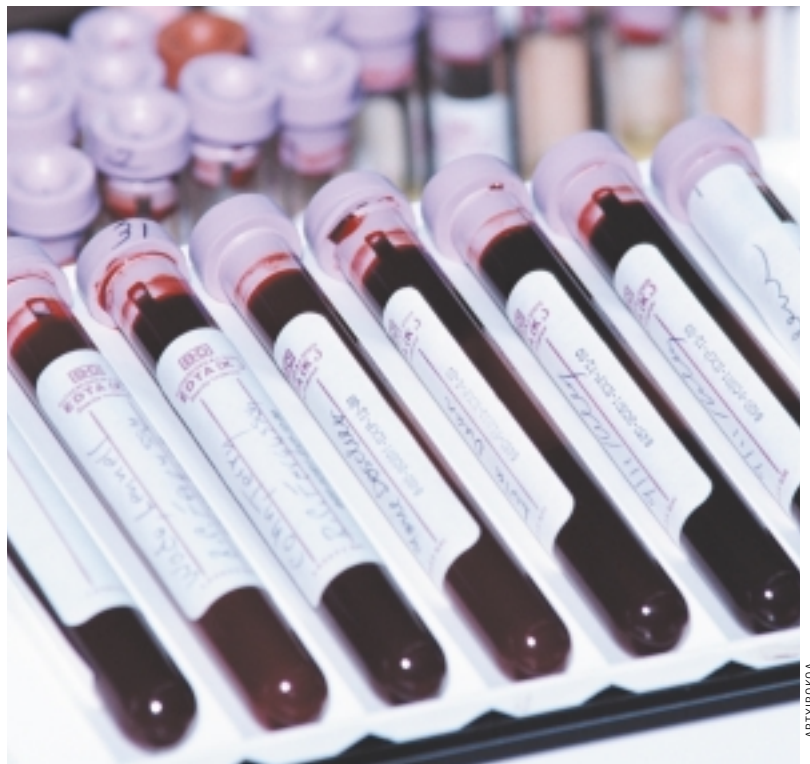
# Hepatitisari nola aurrea hartu

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Hepatitis-mota nagusiak lau dira, bakoitza birus banak sortua (A, B, C eta D hepatitisak, hain zuzen ere), eta mota guztietan sintomak nahiko antzekoak izan arren, gaitza kutsatzeko modua aldatu egiten da batetik bestera. Hepatitis edukitzeak ez du esan nahi, gaur egun, ezinbestean botikak hartu behar direnik, zenbait kasutan gaixotasuna berez sendatzen baita. Baina, dena den, gauzak argi edukitzea komeni da, eta gomendio orokor batzuk kontuan hartzea.**

ZENBAIT BIRUS GURE GORPUTZEAN SARTU ETA EZ DIRA NABARMENTZEN DENBORA LUZEA PASATU ARTE; kasu batzuetan urteak ere egin ditzake birusak gure gorputzean inolako sintomarik eragin gabe, 'isilean'. Eta hori gertatzen da hepatitis-kasu gehienetan. Valentziako Ospitale Nagusiko Hepatologia sailburu Moises Diago doktoarearen hitzetan, "arriku-taldeen eta jadanik diagnostikatuta dauden pertsonen gain, biztanleen % 2 hepatitisaren birusarekin harremanetan egon da, nahiz eta ez den horretaz konturatu. Eta, horregatik, azken urteotan gero eta gehiago dira orain urte asko hartutako hepatitis kronikoak diagnostikatzen zaizkien pazienteak".



ARTXIBOKOA

Kasu hauetan sintomarik ez da agertzen infekzioa gertatzen denean. Horregatik, hepatitis-arriku baztertzeko komeni da, horren beldur izanez gero, noski, aldizkako mediku-azterketak egitea. Noiz dago justifikatua horretarako beldurra? Batez ere 1990. urtearen aurretik odol-transfusioak hartu dituzten pertsonen kasuan, ordura arte odola transfunditzea (hau da odola hartzea, ez ematea) baitzen kutsatzeko bide nagusia. Geroztik, odol infektatua detektatu eta baztertzeko beharrezko kontrolak jarri ziren martxan, eta arazoa konponbidean geratu zen.

## Sailkapena

Hepatitis nabarmentzen denean, alegia, lehen sintomak hasten direnean, hasierako etapetan bederen, gripe baten moduan agertzen da: ondoeza, sukarra, muskuletako mina, apetitu-galera, goragaleak, gorakoak eta beharakoak izaten dira. Gaitzak aurrera egiten badu, min horia agertzen da: alegia, azaleko eta begietako konjuntibaren kolore horixka (horri teknikoki ikterizia esaten zaio), aho-kiratsa eta halako etengabeko zapora mikatz bat ahoan. Horrekin batera pixa ilundu egiten da, tearen antzeko kolorea hartzen du,

eta eginkariak, berriz, zuritu egiten dira; aldi berean, sabeleko mina ere agertzen da.

Gibelesko inflamazio edo hantura guztien % 90 (eta hepatitis ez da hori besterik, gibelesko inflamazio bat) birusek sortuak dira. Eta gainerako arrazoiak bestelakoak dira. Gaitza iragankorra izatea edota arazo kroniko bilakatzea birus sortzailearen mende dago, baina badira faktore genetiko batzuk ere, ezezagunak oraindik, eta pertsonaren defentsa-sistemak ere zeresana du gaitzaren eboluzioan.

## Hepatitis birikoak

### A motako hepatitis

Birus honen transmisio-bidea fekal/orala da, hau da, gozoki edo eginkarien eta ur zikinen bidez kutsatzen da batez ere, edota ur honekin harremanetan egon den janariaren bat jateagatik. Garai batean oso ugariak ziren haurtzaindegietan, umeek askotan elkar ukitu eta ondoren hatzak ahora eramanen dituztelako, baina gaur egun baldintza sanitarioak hobetu direnez, ez da hain usua. Mota horietako hepatitisak dira onairenak eta beti bere kasa sendatzen dira. Baina, dena den, badira kontuan hartu beharreko gomendio orokor batzuk (ikus koadroa), gorputzak birusari gaina hartu eta gibelaren kaltea konponezina izan ez dadin.

Prebentzioa: lurralde exotikoetara bazoaz, eta bertan A hepatitisaren intzidentzia handia bada, txertatzea komeni da.



ARTXIBOKOA

Dena den, lurralde horietan kontu handia eduki behar da edateko urarekin.

### B motako hepatitis

Kasu honetan transmisio-bideak hainbat izan daitezke: amak jaioberria kutsa dezake (honi transmisio bertikala esaten zaio) erditzeko unean, babesik gabeko sexu-harremanetan (preserbatiborik gabe) ere kutsa daiteke, edota odolaren bidez (transmisio horizontala osatzen dute bi bide horiek).

Diago doktorearen esanean, "helduen % 95 zeharo sendatzen da, baina ez da gauza bera gertatzen umeekin: zenbait iturriren arabera, haurren % 5 bakarrik sendatzen da guztiz".

[ "gibelesko inflamazio edo hantura guztien % 90 birusek sortuak dira" ]

Azken urteotan haurrak txertatu egiten dira B hepatitisaren kontra, eta, beraz, intzidentzia asko jaitsi da umeetan. Baina pertsona helduek beharrezkoak diren arreta-neurriak hartu behar dituzte (kondoia erabili, xiringarik ez konpartitu, etab.), gaixo horietako % 5-10 gaixo kronikoak direlako, eta gaitza behar bezala kontrolatzen ez bada, zirrophia edo gibelesko minbizia ekar dezakeelako luzarora.

### C motako hepatitis

Odolaren bidez kutsatzen da batik bat, eta kasuen % 70ean arazo kroniko bihurtzen da. Hau da hepatitis-motarik usuena, eta batzuetan kutsatu eta urte dezentera agertu edo nabarmentzen da, beste edozein arrazoiengatik pertsona horri analisiak egiten zaizkionean.

Odol-transfusioen bidezko kutsadura-arriskua hutsala da gaur egun.

## Gomendio orokorrak

Hepatitis diagnostikatu denean (dela kronikoa edo iragankorra), erabat kontrolatzeko kontuan hartu beharrekoak:

- Ez edan alkoholik.
- Dieta osasuntsua eta orekatua egin eta denetik jan. Produktu freskoak kontsumitu (bitaminak eta mineralak ekarriko dizkizu).
- Gibelesko espezialistarengana (hepatologoarengana) joan.
- Ariketa edo atsedenaldia? Fase akutuan atsedenaldia, ia erabatekoa. Ondoren, ariketa egitea komeni da, botika antibiralik hartzen ez baduzu behintzat.
- Bizimodu normala egin, baina beste inorkutsatu gabe (kontuz garbiketarako tresnekin). Erabili preserbatiboak zure sexu-harremanetan.

Prebentzioa (B hepatitisarentzat ere balio du): erabili preserbatiboak, ez konpartitu tresna zorrotzik, ezta garbiketarik ere (hortzetako eskuilak, adibidez), eta B hepatitisaren kasuan, galdetu txertoaren berri.

### D motako hepatitis

Lehendik ere beste infekzio garrantzitsu batzuk dituzten pertsonetan agertzen da, betiere B birusarekin batera.

## Bestelako hepatitisak, ez-birikoak

### Hepatitis toxikoak

Alkohola denbora luzean kontsumitzeak, eta asko edateak, gibela kaltetu dezake, eta inflamazio edo hepatitis kronikoa sorrarazi.

### Botikek eragindakoak

Pertsona batzuk oso sentikorak dira botika jakin batzuen aurrean. Ez ezazu inoiz zeure kabuz sendagairik hartu.

### Defentsen alterazioa

Hepatitis-mota batzuk autoimmuneak dira: usuago gertatzen dira emakumeetan, eta faktore genetikoek, tiroideko gaitzei eta gaixotasun erreumatikoei lotuta egoten dira normalean. ■

Argibide gehiago nahi izanez gero:  
Tel.: 96 3509 91 87  
(eskuliburua)  
[www.lahepatitis.com](http://www.lahepatitis.com)  
(arrunta)  
[www.aeeb.org](http://www.aeeb.org)  
(oso espezializatua)