



## **Poročilo šole za novo obolele osebe s KVČB, dne, 29.11.2017 v SB Novo mesto**

Lidija Badovinac Ucman

Društvo za KVČB je skupaj z Internim oddelkom, odsekom za gastroenterologijo SB Novo mesto organiziralo dne 29. 11.2017 v predavalnici Pljučnega oddelka šolo za bolnike s kronično črevesno boleznijo. Udeležba je bila zelo velika, saj v Novem mestu izobraževanja s tovrstno vsebino, namenjeno bolnikom s KVČB, še ni bilo. Zbrani smo bili bolniki, ki imamo bolezen že več let in na novo oboleli.

Program je bil razdeljen na dva sklopa.

Najprej nam je ga. Tjaša Dimec Česar, univ.dipl.psih. predstavila psihološke dejavnike, ki vplivajo na potek in pojav bolezni. Naše psihično in fizično stanje imata zelo velik vpliv na KVČB. Stres ne povzroča bolezni, je pa pomemben sprožilni dejavnik pri KVČB. Z njim se srečujemo v vsakdanjem življenju. Od vsakega posameznika je odvisno, kako ga nadzoruje in obvladuje. Dotaknila se je tudi čustev, potrebno jih je prepoznati in izražati. Če postane stres neobvladljiv, je potrebno poiskati pomoč psihoterapevta. Poudarila je pomen tehnik sproščanja. Pokazala nam je dihalne vaje, katere lahko uporabljamo večkrat na dan, ki so zelo preproste in pozitivno delujejo na naše telo in posledično tudi na našo bolezen.

O prehrani nam je predavala Eva Peklaj, dipl. ing. živil. tehnol. Na kratko je predstavila vlogo prehrane na prebavni sistem in spremljajoče težave, pojav prehranskega primanjkljaja in podhranjenosti pri osebah s KVČB, izgubo telesne teže in mišične mase. Opozorila je na pomen pravilne prehrane v remisiji in pri aktivnem zagonu bolezni. V tej fazi se povečajo potrebe po vnosu beljakovin, saj se zaradi vnetja in drisk mišična masa zmanjšuje. Potrebno je uživati čim bolj pestro mešano hrano, da zaužijemo vsa potrebna hranila. Dala nam je razna priporočila, kako pripraviti hrano, kako jo toplotno obdelati, začiniti, katere maščobe so odsvetovane. Potrebno je skrbeti tudi za zadostno hidracijo. V primeru, da bolnik ne more zaužiti zadostnih hranilnih potreb, mu zdravnik predpiše oralne prehranske dodatke. Omenila je tudi enteralno in parenteralno prehrano, kadar bolnik skozi usta ne more zaužiti zadostno količino hranil. Poudarila je, da super živil ni, tako kot ni diete, ki bi bila za vse bolnike s KVČB enaka. Bolnik naj poslušá sebe in izloči živila, ki mu povzročajo težave ( intoleranca). Priporočljivo je voditi prehranski dnevnik, v katerega se beleži vsa zaužita hrana in morebitne spremljajoče težave. Zelo pomembno je tudi vsakodnevno gibanje.

Po kratki razpravi je sledil odmor, ki je bil namenjen izmenjavi mnenj in izkušenj bolnikov ter okrepčilo.

Sledil je zadnji sklop predavanj.

Dr.med.spec. internist Maja Denkovski nam je predstavila pogled na KVČB s stališča medicinske stroke. Mednje uvrščajo Ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen in intermediarni sindrom. Predstavila nam je ločnice med naštetimi boleznimi, simptome bolezni in možne zaplete, ki so posledica zdravljenja KVČB. Ključno za pravilno zdravljenje je postavitve prave diagnoze, ki obsega pregled blata, krvne preiskave, kolonoskopijo, gastroskopijo, MR enterografijo, odvisno za katero bolezen gre. Ko je diagnoza poznana, je glavni cilj zdravljenje, ki je lahko z zdravili ali operativno. Vzrok za nastanek bolezni še ni poznan. Zbolevajo predvsem mladi med 15. -30. letu in po 50. letu starosti.

Vodja izobraževanja dr. med. spec.internist Nataša Ocvirk je poudarila pomen zdravljenja bolezni in odkrito sodelovanje med bolnikom in zdravnikom. Komunikacija je bistvenega pomena za uspešno zdravljenje te bolezni. Predstavila je načine zdravljenja z zdravili in kirurško zdravljenje, kadar z zdravili ne moremo zaustaviti bolezni. Zdravila, ki so trenutno na voljo so aminosalicilati, kortikosteroidi, imunomodulatorji in biološka zdravila. Biološka zdravila so zelo učinkovita, ni pa nujno, da bodo pomagala vsem. Poudarila je, da je bolezen kronična, kar pomeni da ni ozdravljiva. Z zdravili skušamo doseči remisijo bolezni, zacelitev črevesne sluznice in preprečiti razvoj raka na debelem črevesju. Tudi, če se že počutimo dobro, je potrebno jemanje zdravil zaradi vzdrževanja bolezni. Večino od teh zdravil lahko povzroči druge stranske učinke, kot so osteoporozo, artritis, luskavico, vnetje očesne veznice in kup drugih nevršečnosti. Kljub bolezni je potrebno vzdrževati fizično kondicijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Svetovala je, da se je pred načrtovanjem družine potrebno posvetovati z zdravnikom glede nosečnosti in nadaljevanja zdravljenja. Če je bolezen v remisiji je priporočljiva kontrola pri gastroenterologu enkrat letno. Izrecno je odsvetovala kajenje.

Doktorici sta odgovarjali na konkretna vprašanja bolnikov, ki jih ni bilo malo.

Na koncu je predsednica društva za KVČB ga. Mateja Saje predstavila delovanje društva, dejavnosti društva in pomen delovanja. Tudi v Novem mestu deluje društvo za KVČB v okviru Sekcije dolenske regije. Predsednica je povabila udeležence predavanja k včlanitvi v društvo za KVČB. Vsak udeleženec je prejel mapo z gradivom o KVČB, ki jo je pripravilo društvo.

Tovrstna izobraževanja so zelo pomembna, posebno takrat, ko bolnik izve za diagnozo in obupan išče informacije o svoji bolezni. Predavanje je bilo glede na odziv bolnikov zelo pozitivno sprejeto. Pridobljene informacije nam bodo v bodoče lahko koristile pri sprejemanju naše bolezni. Soočanje z boleznijo poteka postopoma. Vedeti moramo, da se lahko kadarkoli obrnemo po pomoč tako na društvo kot k zdravniku in da obstajajo zdravila, s katerimi lahko dosežemo remisijo bolezni, v najhujših primerih pa sledi operativni poseg.