



Šola za novo odkrite bolnike s KVČB kot je Cronova bolezen ali Ulcerozni kolitis dne 19.03.2018

Denis Murk

Dne 19.3.2018 je SB Celje skupaj z Društvom za kronično vnetno črevesno boleznijo organiziralo predavanje za novoodkrite bolnike s KVČB.

Predavanja se je udeležilo cca 20 bolnikov, kar nakazuje razširjenost bolezni med populacijo. Predavanje je bilo sestavljeno po različnih sklopih, in sicer:

Prvi del predavanja je obravnaval predstavitev bolezni KVČB. Dr. Renata Šibli nam je predstavila sam potek razvoja bolezni, načine zdravljenja le te, ter možne zaplete med samim potekom zdravljenja. Prav tako nam je razjasnila osnovne razlike med dvema najbolj pogostima oblikama črevesne bolezni, to sta Ulcerozni kolitis in pa Crohnova bolezen. Velik poudarek je namenila razvoju medicine ter novim načinom zdravljenja omenjenih bolezni. Zlasti v zadnjem času je veliko govora o »bioloških zdravilih«, le malokdo pa v resnici pozna način zdravljenja z temi zdravili. Zdravnica nam je posebej razložila še metodo preiskave tankega črevesa z kamero, ki je vgrajena v kapsuli katero pacient pogoltne. Ta kamera nam omogoča, da lahko pregledamo kakšno je tanko črevo.

Povedala je tudi da je kolonoskopija (biopsija) glavna in najboljša preiskava za določitev Crohnove bolezni, kateri vzorci se pregledajo na patologiji. Pove tudi da se bolezen zdravi postopoma z različnimi zdravili. Sam postopek je natančno opisala kot sledi : Kadar je prizadeto tanko črevo, bolnika praviloma najprej zdravijo s kortikosteroidi, ki jih že kmalu začnejo kombinirati z zdravili iz skupine imunosupresivov. V začetni stopnji zdravljenja Crohnove bolezni tankega črevesa praviloma že kmalu po kortikosteroidih uvedejo zdravljenje z imunosupresivi – najpogosteje je to imuran. Če ne deluje, ga zamenjajo z metotreksatom. V nasprotju s kortikosteroidi imunosupresivi delujejo počasi; njihov učinek se pokaže šele po dveh do treh mesecih. Pri predpisovanju imunosupresiva imuran se lahko zgodi, da je odmerek prenizek, kar vzbuja zmoten občutek, da je zdravilo neučinkovito, bolnik pa čuti le neželene učinke. Priporočljiv odmerek je od 2,0 do 2,5 mg na kilogram telesne teže. Imuran uvajajo in ukinjajo postopoma. Če so neželeni učinki premočni ali pa je zdravilo neučinkovito, ga zamenjajo z metotreksatom – sprva z višjim odmerkom (25 mg na teden), nato pa odmerek postopoma znižajo na 15 mg na teden.

Če s tovrstno terapijo bolezen stabilizirajo in ima bolnik zagone le poredko, morda samo enkrat na leto, pri njej vztrajajo in je ne spreminjajo. Če so zagoni pogostejši, uvedejo biološka zdravila.

Zdravnica še pove, da je pomembno medsebojno sodelovanje z svojim izbranim zdravnikom in gastroenterologom.

Drugi del predavanja je obravnaval problematiko prehrane bolnikov s KVČB. Večina bolnikov, ki se prvič sreča z omenjeno boleznijo doživi šok, saj smo enostavno zmedeni, kaj dejansko lahko jemo in česa ne! Predavateljica Eva Peklaj nam je ponazorila kako pomembna je raznolika prehrana pri bolnikih KVČB, saj se pogosto dogaja da bolniki zaradi enolične prehrane postanejo podhranjeni z nekaterimi vitamini nujno potrebnimi za delovanje organizma. Zlasti v fazi zagona bolezni, kjer organizem zaradi prizadetosti črevesja iz zaužite hrane ne uspe počrpati ustreznih hranil se pojavlja hujšanje in izčrpavanje organizma. Ker je v tej fazi bolezni potrebno izbirati ustrezno hrano, da čim manj obremenjujemo črevesje se pojavljajo določeni primankljaji. Nasprotno, v fazi remisije, pa je potrebno v telo vnašati raznoliko hrano, da organizem nekoliko pridobi in okrepi organizem. Diete se odsvetuje, razen v fazi zagona bolezni. Predavateljica nam je svetovala, naj si vsak bolnik posebej vodi dnevnik prehrane, tako si zapisuje posamezne obroke in vnos posameznih živil v organizem, saj le na tak način lahko vsak posamezni bolnik ugotovi katera živila mu povzročajo težave, napetost, tiščanje itd. Zelo pomembno je uživati dovolj tekočine, saj telo zlasti v fazi zagona bolezni izgublja veliko tekočine, katero je potrebno nadomestiti, da ne prihaja do dehidracije organizma.

Predstavila nam je tudi prehranska dopolnila s katerimi v daljših obdobjih bolezni v telo vnašamo zadostne količine hranil ki so nujno potrebni za normalno delovanje organizma. Velik poudarek je Eva dala na fizični aktivnost, ker tako okrepimo telo da lažje prenaša faze bolezni.

Tretji del predavanja je bil namenjen psihološkim dejavnikom ki so nedvomno eden od pomembnih dejavnikov tako za nastanek kakor tudi za potek same bolezni. Predavateljica Ingrid Plankar nam je osvetlila nekatera dejstva ki nedvomno vplivajo na potek bolezni Naše vsakodnevno počutje in dojemanje okolice tako v



domačem ali delovnem okolju. Ob pojavu bolezni se nam pojavi dodatni psihološki pritisk, katerega se moramo naučiti obvladovati zato, da bi lažje shajali z omenjeno boleznijo. Zato je zelo pomembno da postanemo odprti, komunikativni, da se naučimo izražati svoja čustva, saj se le na tak način lahko notranje razbremenimo in s tem sprostim napetost ki nastajajo v telesu zaradi vsakodnevnega dogajanja ali službenih obveznosti ki imajo v današnjem času tako velik vpliv na naš življenjski slog. Zadnji in s tem zaključni del predavanja je povzela predsednica društva KVČB Mateja Saje, ki nam je ob tej priložnosti razdelila »START PAKET« mapo v kateri so: prehranski priročnik, prehranski dnevnik, glasilo KRONČEK, letak KRONOFON in še nekaj koristnih informacij in navodil za bolnike. Predstavitev je zajemala nekaj osnovnih podatkov o samem društvu, nastanku, načinu delovanja in viziji v prihodnje. Kar je pomembno je, da društvo tesno sodeluje s stroko (gastroenterološko dejavnostjo) in tako preko različnih predavanj in šolami poskuša stroko približati bolnikom KVČB, da bi se tako lažje znašli v poplavi informacij, katere ja danes na voljo v različnih medijih. Z hitrim razvojem medicinske stroke, se na trgu nenehno pojavljalo tako nove metode diagnosticiranja, kakor tudi načinov zdravljenja omenjene bolezni. Za nas bolnike je pomembno da smo podučeni z novostmi, saj se tako lažje pogovorimo s svojim zdravnikom ter nam tako lažje svetuje da živimo kvalitetno življenje kljub bolezni. V okviru društva je aktiven tudi KVČB- KRONOFON linija za pomoč, ki bolnikom nudi pomoč za nasveti bolnikov ki so v podobni situaciji kot mi sami. Na koncu je sledila razprava, kjer smo bolniki med seboj izmenjali svoje izkušnje in poglede na bolezen. Prav tako so predavatelji odgovarjali na naša vprašanja in nam poskušali pojasniti da se kljub omenjeni bolezni kvalitetno živeti in uživati v življenju. Menim, da so tovrstna predavanja koristna, saj se nam stroka poskuša približati na poljudnoznanstveni način, tako da tudi mi razumemo bolezen in način zdravljenja.