



## **ENODNEVNA ŠOLA ZA BOLNIKE S KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZNIJO V SB CELJE DNE 18.10.2021**

Martina Razboršek

Dne 18.10.2021 je Oddelek za bolezni prebavil v Splošni bolnišnici Celje, skupaj z Društvom za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) organiziralo dve urno šolo za bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo (ulcerozni kolitis, Crohnova bolezen). Zaradi poslabšanja epidemiološke slike v državi je šola potekala on line preko spletne aplikacije.

Po uvodnem pozdravu predsednice društva KVČB, Mateje Saje, je besedo prevzela Renata Šibli, dr. med., specialistka interne medicine, ki je v okviru svojega predavanja z naslovom »Splošno o KVČB in zdravljenje KVČB« predstavila nekaj statističnih podatkov o pojavnosti KVČB v Sloveniji, nato pa je med drugim izčrpno pojasnila zdravljenje KVČB z biološkimi zdravili. Z uporabo teh zdravil si zdravniki prizadevajo doseči globoko remisijo pri osebah s KVČB. Zdravljenje z biološko terapijo se lahko prične po obravnavi oz. sklepu konzilija za KVČB, ki delujeta v UKC Ljubljana in v UKC Maribor ter na podlagi prej opravljenih pregledov (rentgenogram pljuč, odsotnost hepatitisev in tuberkuloze, virusa HIV ipd.). Zdravnica je poudarila varnostne pomisleke (npr. zvečano tveganje za okužbo, infuzijske reakcije ali dermatološke infekcije), seznanila nas je s stanji, ob katerih je potrebno ukrepanje (znižanje celotnega števila krvnih celic, »neobičajni« izvidi ledvične funkcije (OGF < 30 mL/min) in izvidi jetrnih encimov, če pride do porasta AST in ALT za 3 – 5 x in porasta bilirubina), in s kontraindikacijami za aplikacijo biološkega zdravila. Povedala je, kako ravnati v primeru, ko npr. pride do okužbe z blago virusno okužbo ali do manjšega operativnega posega. Aplikacije bioloških zdravil v primeru blagih virusnih okužb ne zamaknemo, v primeru uživanja antibiotične terapije pa z aplikacijami nadaljujemo dva do tri dni po prenehanju uživanja antibiotikov. Zdravnica nas je opozorila na večjo možnost pojava kožnega raka, zaradi česar je nujno samopregledovanje in zaščita pred soncem. Prav tako smo bili seznanjeni, da se osebe s KVČB lahko cepimo, vendar lahko prejmemo le cepljenje z mrtvimi cepivi, in tudi pazimo, da se cepimo v mirnem obdobju bolezni. Prav tako je zdravnica pojasnila spremljanje nosečnosti v času »biološke terapije«, in da biološka zdravila niso ovira za načrtovanje družine. Na koncu je zdravnica izpostavila še pomen zadostnega uživanja vode ter škodljivost različnih razvad.

Predavanje je nadaljevala Dušica Čuček, diplomirana medicinska sestra. V predavanju z naslovom »Priporočila KVČB sestre bolnikom, ki se zdravijo z biološkimi zdravili« je predstavila kaj so biološka zdravila, komu so namenjena, njihovo uporabo, ter najpomembnejše vidike o posameznem biološkem zdravilu. Pojasnila je, da sta dve možnosti sprejemanja bioloških zdravil, saj si lahko bolniki sami dozirajo biološka zdravila (injekcije ali peresniki) ali pa hodijo v bolnišnico na aplikacije. Veliko pozornost je namenila obrazložitvi pravilne aplikacije zdravil, da se zdravilo aplicira le v zdravo kožo, ki je brez brazgotin, znamenj, ran in da je potrebno biti pozoren oz. skrbno ravnati s hrambo zdravila (pomen hladne verige). Pri prehrani je svetovala, da se izogibamo toplotno neobdelani hrani, s katero bi povečali možnost okužbe s salmonelo. (npr. biftek, jajce,...). Posebej je opozorila, da si morajo bolniki pri jemanju bioloških zdravil redno pregledovati kožo (priporočeni redni obiski pri dermatologu). Hkrati je opozorila na pomen negovanja suhe kože, ki je pogosti stranski učinek bioloških zdravil. Svetovala je tudi izogibanje močnemu soncu oz. uporabi zaščitne kreme za sončenje. Predstavila je tudi koristne informacije na temo potovanja, kako naj potekajo potovanja z biološkimi zdravili, v kolikor ni mogoče potovanja načrtovati tako, da bi na pot odšli v vmesnem času, ko aplikacija zdravila ni predvidena. Poudarila je

pomen pravilne hrambe biološkega zdravila tudi na potovanju, in sicer, da naj bodo biološka zdravila s pripadajočo dokumentacijo vedno hranjena v ročni prtljagi.

Izobraževanje je nadaljevala Ingrid Plankar, psihoterapevtka, ki je predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Poskušala nas je ozavestiti, da smo živa kombinacija telesa in psihe. Pojasnila je, da imajo velik vpliv na naše zdravje in dobro počutje, predvsem naše misli, občutki, čustva in obnašanje. Pazljivi moramo biti na vse dražljaje iz okolja in ne smemo dopustiti, da pride do izgorevanja, ki je posledica nepredelanih dražljajev.

Psihoterapevtka je izpostavila psihično komponentno bolezni in nujnost sodelovanja medicine in psihoterapije. Pojasnila je zanimivo dejstvo, da težave prebavnega trakta izhajajo iz težav na področju varnosti in zaščite, prebavila pa so naši drugi možgani. Celotno predavanje je bilo izredno zanimivo in podprto z raziskavami oz. eksperimenti.

V nadaljevanju je Eva Peklaj, klinična dietetičarka z Onkološkega inštituta Ljubljana, predavala o prehrani oseb, ki imajo kronično vnetno črevesno bolezen. Izpostavila je, da je potrebno prehrano prilagoditi posameznikovemu prehranskemu in presnovnemu stanju, hkrati pa so smiselne redne prehranske obravnave in individualna prehranska svetovanja ter prehranska intervencija, če je potrebna. Predavateljica nas je opozorila na nevarnost diet, ki obljublajo ozdravitev bolezni, saj so neuravnotežene in vedno vodijo v pomanjkanje vitaminov in mineralov. Opisala je posamezne kategorije hranil in opisala njihov pomen, med katerimi so najpomembnejše beljakovine, ki jim sledijo ogljikovi hidrati in maščobe. Pojasnila je kako pomembna je raznolika prehrana pri bolnikih s KVČB, saj se pogosto dogaja, da bolniki zaradi enolične prehrane postanejo podhranjeni. Svetovala nam je, da naj si vodimo prehranski dnevnik, saj tako lažje lahko ugotovimo, katera hrana nam povzroča težave. V času aktivnega zagona bolezni je odsvetovala uživanje hrane, ki dodatno obremenjuje črevesje (pečena ali trdo kuhana jajca, jajčna majoneza, ocvrto meso, mesni izdelki, morski sadeži in mehkužci, stročnice, svinjska mast in ocvirki, oreščki, marmelada s koščki sadja, zelje, ohrovt oziroma ostala težko prebavljiva zelenjava, ocvrte in presne sladice). Seznanila nas je s pravilnim postopanjem v primeru dehidracije (uživanje oralne rehidracijske solucije, izotoničnih napitkov, čaja ali kompota, slanih palčk). Svetovala nam je tudi, da dnevno poskrbimo za gibanje, vsaj trideset minut dnevno zmerne telesne aktivnosti (aerobna vadba, vaje za moč in vaje za gibljivost).

Zadnji, sklepni del predavanja je povzela Mateja Saje, predsednice društva za KVČB, ki je predstavila društvo KVČB, način delovanja, raznovrstne dejavnosti in vizije za prihodnost. Društvo za KVČB deluje na področju celotne Slovenije in ima preko regionalnih sekcij dobro organizirano mrežo delovanja. Članom društva so na voljo redna srečanja, svetovanja, podporne skupine, strokovne ekskurzije, športna srečanja ipd., veliko naporov pa se usmerja v program neodvisno življenje oseb s KVČB. Društvo tesno sodeluje s stroko in tako preko različnih predavanj oz. izobraževanj poskušajo stroko približati bolnikom s KVČB. V društvu za KVČB strmiijo k temu, da bi člani društva čim več izvedeli o svoji bolezni in postali bolniki – eksperti, ki bodo veliko vedeli o svoji bolezni in bodo kot izvedenci lažje sodelovali v procesu zdravljenju. Društvo za KVČB organizira tudi začetno šolo, ki jo nadgradijo z delavnicami v nadaljevalni šoli, različnimi seminarji in športno – psihološkimi vikendi. Prav tako društvo za KVČB sodeluje pri organizaciji enodnevnih šol po bolnišnicah in organizira tudi izobraževanja za družinske zdravnike in delodajalce, različne akcije in javne tribune. Seznanjeni smo bili tudi z obstojem kronoFONa in aplikacije »Najbližji WC« ter z akcijo društva, v kateri se ocenjujejo javna stranišča, kar pomembno pripomore k njihovi boljši urejenosti v prihodnosti. Prav tako skuša društvo ozaveščati tudi širšo javnost o KVČB. Na koncu predavanja je bila še možnost aktivne razprave in možnost, da bi udeleženci zastavili vprašanj.

Predavanje je bilo zelo zanimivo in koristno, zato iskrena zahvala vsem sodelujočim. Takšna predavanja so izredno koristna, saj se nam stroka tako poskuša približati na poljudnoznanstveni način, da lažje razumemo bolezen in načine zdravljenja.