

na zdravje

Pogosto na stranišču?

Nepoučenemu se morda zdi zgolj nadležna muha, a crohnova bolezen kroji vsakdanjik tako obolelim kot njihovim družinam

S čajem nad kilograme

Skodelica toplega čaja je odlična izbira, ko se želimo pogreti. Nekatere vrste so lahko tudi odlična pomoč, če bi se radi znebili kakega kilograma, saj topijo maščobe in celo preprečujejo nastajanje novih oblog ter spodbujajo metabolizem, so pokazale neke raziskave. Za pri tem še posebno koristne so se izkazali zeleni, oolong, rooibos, metin in beli čaj.



Za crohno bolezen je značilno zelo pogosto odvajanje mehkega blata. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Za zdravljenje KVČB so na voljo štiri skupine zdravil in operacija. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



Pogosteje slišimo za kronično vnetno črevesno bolezen (zlasti 19. maja, ko je svetovni dan KVČB), imunsko pogojeno bolezen, za katero je značilno vnetje črevesja ali celotne prebavne cevi, od ust

do zadnjika. KVČB je skupno ime za ulcerozni kolitis (vnetje prizadene le vrhno plast debelega črevesa) in hujšo crohno bolezen (pojavi se v katerem koli delu prebavne cevi, vnetje pa lahko zajame vse plasti črevesne stene, mezenterij in bezgavke ob črevesu). Bolezen ni

KVČB se običajno pojavi med 15. in 35. letom, pojavnost bolezní narašča tudi pri otrocih.

popolnoma ozdravljiva, pri nas jo ima približno 7500 ljudi, v Evropi 2,2 milijona, v svetu pet milijonov, prizadene tako moške kot ženske. Vzrok nastanka ni povsem pojasnjen, pravi **Mateja Saje**, predsednica Društva za KVČB. »Pomembno vlogo pri njenem nastanku in razvoju imajo genetski, imunski in okoljski dejavniki, tudi kajenje, zdravila proti bolečinam in dolgotrajen negativen stres. Obstaja hipoteza, da se imunski sistem človeka z genetsko nagnjenostjo h KVČB čezmerno odzove na napad virusov ali bakterij.« Značilni so zagoni vnetja in različno dolga obdobja umiritve, pojasnjuje predsednica. »Običajno se pojavi med 15. in 35. letom, pojavnost pa narašča tudi pri otrocih.« Najpogostejša je v razvitih državah, verjetno zaradi hitrega načina življenja in neprimerne prehrane.

Okrnjeno življenje
Sogovornica pravi, da je »za uspešno obvladovanje KVČB, predvsem crohno-ve bolezní, ključno dovolj zgodnje odkritje in vsakemu bolniku prilagojeno zdravljenje. Obdobje do postavitve končne diagnoze in začetka

ustreznega zdravljenja je izjemno negotovo, stresno ter psihično in fizično naporno, zato je pomembno, da družinski zdravnik čim hitreje prepozna bolezen in pacienta napoti k specialistu gastroenterologu.« Po katerih znakih lahko sklepamo, da imamo KVČB? »Bolečine in krči v predelu trebuha, pogostejša ali dolgotrajna izčrpanost in utrujenost, pogosto odvajanje mehkega blata s primesjo sluzi ali krvi in neželena izguba telesne teže. Otroci in mladostniki pogosto zaostajajo v rasti in pubertetnem razvoju. Drugi znaki so lahko še povišana temperatura, nočno znojenje, bolečine v sklepih in kosteh, pomanjkanje teka, otekline sklepov, slabokrvnost in osteoporoza.« Napotitev h gastroenterologu je potrebna, če bolečine in driske po dveh tednih ne minejo in je na blatu tudi kri, odvajanje pa je pogosto tudi ponoči, poudarja sogovornica. »S hitrim odkritjem in uvedbo zdravljenja preprečimo številne zaplete, ki jih prinaša razvita in dlje časa trajajoča bolezen.«

Vse našteje težave zelo poslabšajo kakovost življenja bolnikov in posredno svojcev. Zaradi izčrpanosti, utrujenosti, bolečin in krčev se zmanjša delovna storilnost (brezposelnih je vsaj 40 odstotkov ljudi s crohno boleznijo), moteno je izobraževanje in omejeni so za zdrave ljudi povsem samoumevni vsakodnevni opravki, trpi partnerski odnos, samopodoba se poslabša ... »Zaradi zelo pogoste uporabe stranišča

Opora društva

Tako kot pri drugih kroničnih boleznih so poleg dobrega sodelovanja zdravnika in bolnika ter ustreznih zdravil zelo pomembni podporne terapije, prilagoditev življenjskega sloga in izmenjava izkušenj z drugimi bolniki. Društvo za KVČB deluje od 2004. in ima približno 1800 članov oziroma 11 sekcij po vsej Sloveniji. Je član Evropske zveze društev za crohno bolezen in ulcerozni kolitis (EFCCA). Društvo izvaja dve odmevni akciji ozaveščanja javnosti: Trenutno odsoten – hvala za razumevanje in Naj javno stranišče. Za informacije in podporo je bolnikom in svojem na voljo SOS telefon kronoFON (031-667-557, vsak delavnik od 16. do 20. ure).

morajo prav vse poti zunaj doma skrbno načrtovati.« A ob ustreznih terapiji in prilagojenem življenjskem slogu so lahko aktivni, zaposleni, se izobražujejo, ukvarjajo s športom in normalno potujejo, optimistično sklene **Mateja Saje**, ki ima tudi sama crohno bolezen, po zdravljenju z biološkimi zdravili (ki je sledilo operacijam in drugim zdravilom) pa se ji je kakovost življenja bistveno izboljšala. **Natalija Mljač**

ONA
gleda, del, govori

JUTRI NE PREZRITE:

ONA 365:
Maja Plaz,
predsednica društva
SOS telefon

Spolno nasilje je še vedno velik tabu

INTERVJU:
Doc. dr. Tina Bregant,
pediatrinja in
fiziaterinja

Veste, človekova bližina tudi zdravi

V SREDIŠČU:
Dolgotrajne bolniške
Moja nesreča je prizadela vse

STRESNA URINSKA INKONTINENCA:
Špela Močnik,
voditeljica

To je tudi težava mladih žensk

PRILOGA:
Zdrava Ona
Nenadna izguba vida



Mateja Saje:
»Življenje s crohno boleznijo ni preprosto, a z jemanjem predpisanih zdravil in s prilagoditvami je znosno.«

FOTO: VID JAKOP

