



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ЧТО МНЕ НАДО ЗНАТЬ О ВЗК?

главное о болезни Крона и язвенном колите



Разберемся с теорией

Что такое ВЗК?
Почему они возникают?

Чем различаются
болезнь Крона
и язвенный колит?

Как предотвратить
заболевание?

Как установить ВЗК?



Что такое ВЗК?

Воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) - это группа связанных с иммунной системой человека заболеваний, характеризующихся хроническим прогрессирующим воспалением желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). К этой группе относят язвенный колит (ЯК) и болезнь Крона (БК).

При ВЗК иммунная система не может контролировать воспаление ЖКТ.

Из-за чего они возникают?

Точные причины возникновения этих болезней неизвестны. Считается, что причина не одна. Среди вероятных факторов – инфекции, стресс, иммунные нарушения, генетическая предрасположенность.

Самая высокая заболеваемость ВЗК отмечена в развитых странах с высоким уровнем жизни, причем в северных районах частота заболеваний выше, чем на юге.

ВЗК часто называют болезнями молодых: у 25% пациентов болезнь проявляется до 18 лет. Однако болезнь не избирательна в возрастах: развивается и у пожилых, и изредка даже у малышей.

В чем разница между ЯК и БК?

Язвенный колит и болезнь Крона развиваются по схожим механизмам.

Различия заболеваний в том, что язвенный колит поражает только толстую кишку, затрагивая преимущественно слизистую оболочку. При болезни Крона процесс может затрагивать любой участок ЖКТ, при этом поражение глубокое и проникающее в стенку, но прерывистое.

Можно ли предотвратить заболевание?

Нет, так как до сих пор точная причина заболевания неизвестна.

Однако здоровый образ жизни, сбалансированное питание, умеренная физическая нагрузка будут полезны в любом случае.

Стать спусковым механизмом к дебюту заболевания может стресс, пищевое отравление, злоупотребление «тяжелыми» для ЖКТ продуктами. Поэтому предотвратить заболевание нельзя, но отсрочить его дебют можно.

Почему так сложно установить ВЗК?

Диагноз устанавливается на основании комплекса обследований и анализов, расшифровать которые может только специалист, хорошо знающий специфику заболевания.

Иногда симптомы и проявления бывают смазанными и нетипичными, поэтому получение диагноза затягивается. Иногда ВЗК дебютирует «под маской» другой болезни.

Какие исследования диагностируют ВЗК?

Основным исследованием является колоноскопия (ФКС). Детям до 18 лет эта процедура проводится под наркозом.

В диагностике ВЗК также используются гастроскопия (ФГДС), анализы крови, кала, мочи. При необходимости прибегают к ирригоскопии (рентген с контрастом), компьютерной томографии (КТ) брюшной полости, магнитно-резонансной томографии (МРТ). В некоторых случаях используется видеокапсула.

Тебе установлен диагноз болезнь Крона или язвенный колит

Что нужно знать
и как изменится жизнь



ВЗК не смертельно

Несмотря на то, что заболевание является тяжелым и хроническим, оно не влияет на продолжительность жизни. В среднем больные ВЗК живут столько же, сколько и здоровые люди. Заболевание влияет в первую очередь на качество жизни, требует постоянного приема лекарств, изменения привычек, адаптации к изменениям условий, с которыми ты столкнулся.

С ВЗК можно продолжать полноценную жизнь: учиться, путешествовать, заводить друзей.

Люди с ВЗК есть даже среди знаменитостей. Например, Синдзо Абэ пробыл премьер-министром Японии 9 лет, несмотря на язвенный колит, а американскому видеоблогеру с псевдонимом MrBeast болезнь Крона не помешала набрать более 80 млн подписчиков на Ютубе.

Обострения и ремиссии

Течение хронического заболевания состоит из обострений и ремиссий.

Основной принцип управления болезнью – максимально продлить ремиссию. И это возможно.

Как и любые другие хронические заболевания, воспалительные заболевания кишечника требуют постоянного наблюдения у специалиста.

В отличие от более «видимых» заболеваний хорошее самочувствие не является показателем ремиссии в случае ВЗК.



Принимать лекарства – твоя новая работа.

В награду за её выполнение ты получишь стойкую ремиссию и отличное самочувствие!



О ремиссии

Если у тебя ничего не болит, это не значит, что ты в ремиссии. Ремиссия состоит еще и из отсутствия активности болезни по анализам и эндоскопии.

Даже если ты себя чувствуешь хорошо, это не значит, что можно прекращать принимать лекарства.

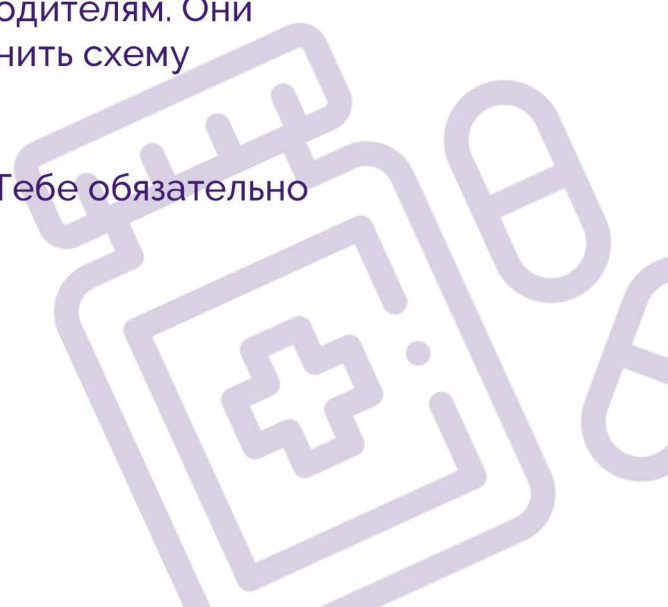
Препараты, прописанные врачом, помогают не только ввести тебя в ремиссию, но и поддерживать её. Если перестать их принимать, обострение может вернуться с новой силой, и ты снова будешь чувствовать себя плохо.

Все болеют по-разному

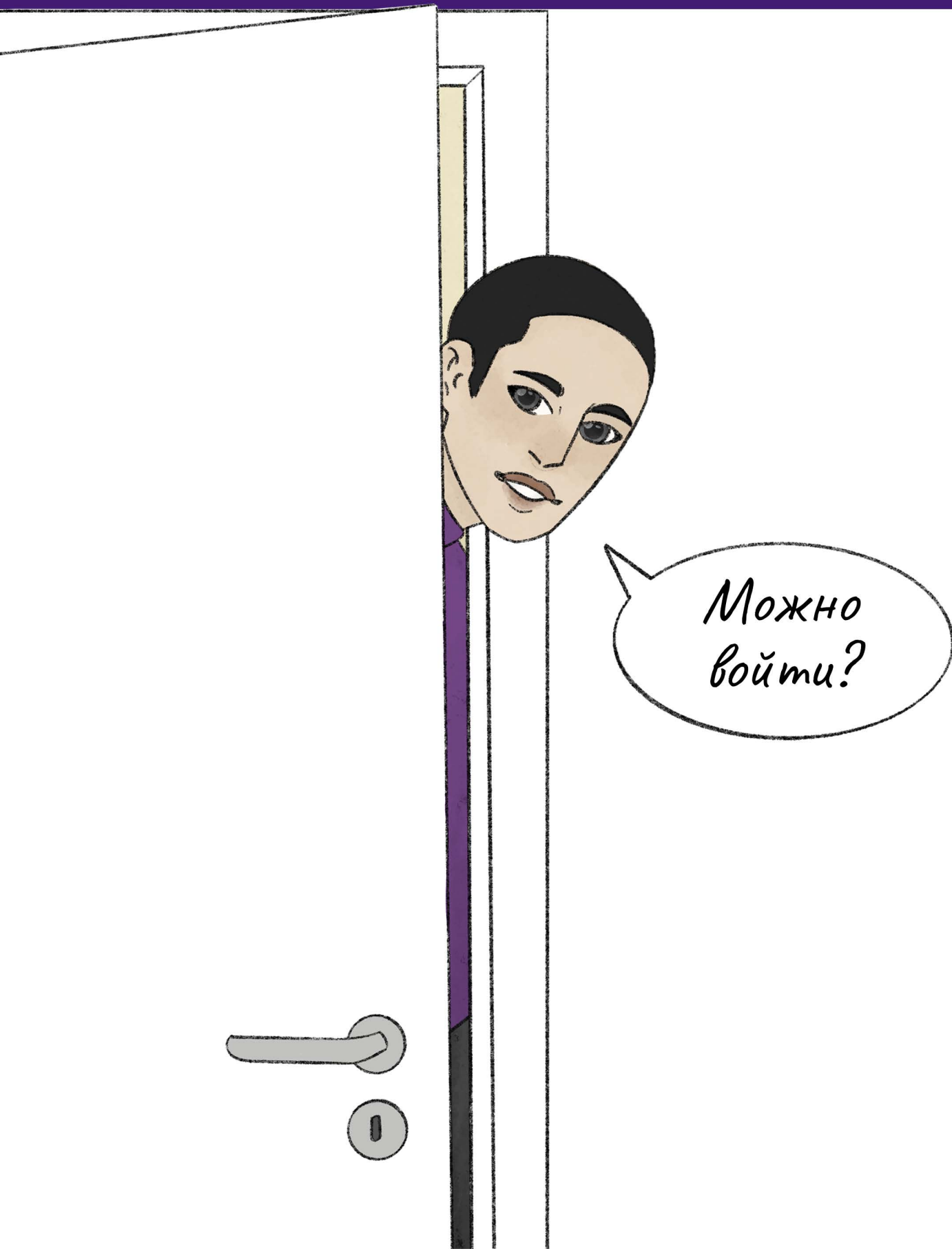
Универсальной схемы лечения ВЗК нет. Врачи подбирают для каждого пациента особенный план терапии. Это значит, что не стоит сравнивать своё лечение с соседями по палате – всем подходят разные препараты.

Не всегда лечение сразу помогает. Это не зависит ни от тебя, ни от твоего врача. Просто так случается. Если ты принимаешь все препараты как надо, но чувствуешь себя нехорошо, сразу рассказывай об этом родителям. Они передадут твои слова врачу, он сможет изменить схему лечения и тебе станет лучше!

Препаратов для лечения ВЗК очень много! Тебе обязательно подберут тот, который будет помогать.



На приёме у врача



Можно
войти?

На приёме у врача

Идеально постоянно наблюдаться у одного и того же врача. Он будет хорошо знать тебя и твою болезнь. Ему не нужно будет рассказывать всё о себе на каждом приёме, рискуя упустить что-нибудь важное и потерять время от приёма.

Если лечиться у одного врача не получается, то обязательно надо брать на приём предыдущие заключения, результаты анализов, выписки из истории болезни. Это поможет новому врачу поскорее сориентироваться в твоём случае.



Важно доверять своему врачу. Не стоит скрывать, если ты нарушил диету или забыл принять препарат. Для твоего лечения это очень важно. Иногда, забыв принять препарат, ты не ощущаешь изменений в своем состоянии, напрашивается мысль: «А зачем я вообще пью эти лекарства, если без них тоже хорошо?».

Все эти препараты имеют накопительный эффект, поэтому и при отмене обострение случается не сразу. А чтобы снова начать действовать, препарат должен накопиться, и для этого нужно время. Попытка скрыть от врача отступление от схемы лечения может обернуться назначением более тяжелой терапии, которая будет тебе на самом деле не нужна.

3 совета для приёма у врача:

Заранее подготовь вопросы, которые ты хочешь задать врачу. Время приема ограничено, поэтому лучше в самом начале предупредить врача, чтобы он оставил несколько минут на них.

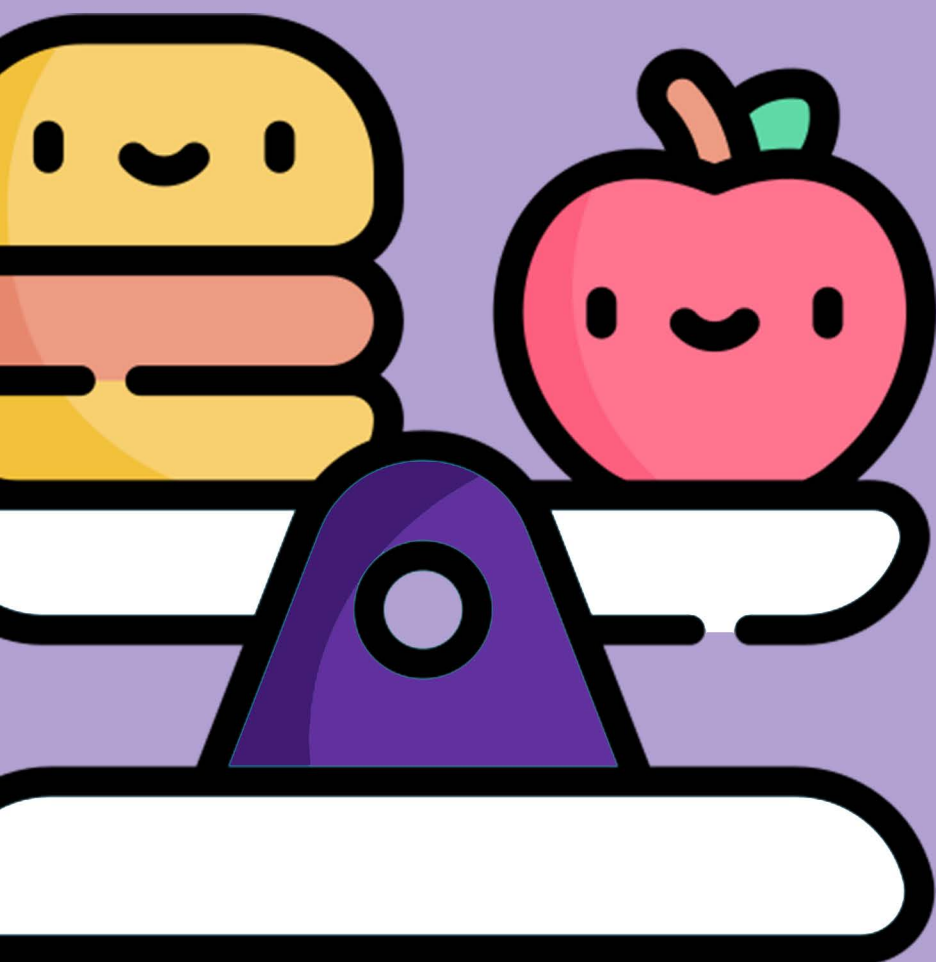
Сообщи врачу об изменениях в своем состоянии за период между приемами.

Уточняй во время приема, если что-то осталось непонятным.

Помни, что у тебя с врачом одна цель: сделать болезнь управляемой и максимально удержать ремиссию.

А если так случилось, что начинается обострение, то самое лучшее – остановить его в самом начале.

Диета:
нужна или нет?



Нужна ли строгая диета?

Действительно, раньше считалось, что строгая диета при ВЗК обязательна. Однако современные специалисты с помощью исследований доказали, что **соблюдение жесткой диеты не влияет на длительность ремиссии и частоту обострений.**

Однако стоит помнить, что при ВЗК желудочно-кишечный тракт более чувствителен, чем у здорового человека. Поэтому необходимо исключение из рациона только тех продуктов, на которые организм негативно реагирует. Этот список продуктов-исключений будет у каждого свой.

Расширять рацион после диеты не следует слишком быстро, потому, что, во-первых, сложно будет понять, на что была реакция в случае ее возникновения, во-вторых, есть шансы, что ЖКТ негативно отреагирует на резкое расширение рациона.

Пищевой дневник

С помощью пищевого дневника будет легче зафиксировать индивидуальные реакции организма. При ВЗК необходимо исключить или меньше есть газообразующих продуктов, (капусту, виноград, бобовые, газированные напитки), продуктов с жесткими волокнами, не пить цельное молоко.

Во время обострения строгая диета действительно показана, однако при наступлении ремиссии необходимо вводить в рацион остальные продукты. Ограниченный список продуктов не покрывает потребностей растущего организма в витаминах и микроэлементах.

При расширении списка продуктов использование пищевого дневника поможет вовремя обратить внимание на индивидуальные реакции организма. При посещении врача покажи ему записи, возможно, они повлияют на коррекцию терапии.

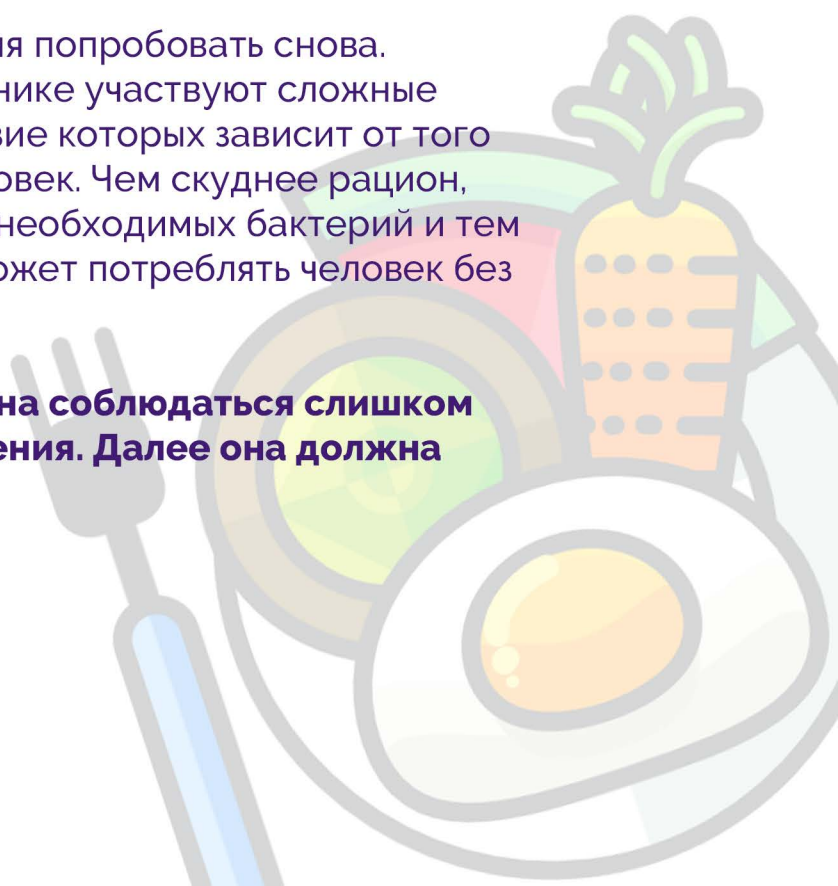
Пример пищевого дневника

Дата	Продукт	Реакция
01.08.21	Творожная запеканка (150г)	—
02.08.21	Свежий огурец без кожуры 1 шт.	Учащение стула
03.08.21	Печеное яблоко	—

Если попытка ввести продукт после обострения вызвала реакцию со стороны ЖКТ, то это не значит, что о продукте нужно забыть навсегда. Возможно, что кишечник еще недостаточно восстановился для приема именно этого продукта.

Просто стоит через какое-то время попробовать снова. В процессе пищеварения в кишечнике участвуют сложные комбинации бактерий, разнообразие которых зависит от того рациона, который потребляет человек. Чем скуднее рацион, тем меньше в кишечнике колоний необходимых бактерий и тем меньшее количество продуктов может потреблять человек без каких-либо последствий.

Поэтому жесткая диета не должна соблюдаться слишком долго, а только в период обострения. Далее она должна плавно расширяться.



Физкультура и спорт



Разумная физическая нагрузка и занятия спортом полезны при ВЗК. Однако следует обратить внимание на несколько моментов. Если ты занимался спортом до дебюта заболевания, то можешь продолжать заниматься при условии, что течение заболевания позволяет и занятия не отражаются на самочувствии, а также ты обсудил эту возможность с врачом.



Общеукрепляющие занятия и ЛФК полезны будут всем во время ремиссии.

Начиная занятия спортом при уже установленном диагнозе ВЗК стоит помнить, что лучше все же исключить ударные техники и те виды спорта, где повышена травмоопасность. Проблема в том, что применение обезболивающих и антибиотиков, которые могут понадобиться при лечении травмы, не показано при ВЗК.

Возможность занятий спортом, посещение уроков физкультуры и выбор вида спорта необходимо обсудить с лечащим врачом. В заботе о кишечнике не стоит лишать мышечный корсет тренировок, нужно просто подобрать подходящую физическую нагрузку.



Чем можно помочь себе?

Следуй рекомендациям врачей.

Принимай назначенные препараты, соблюдая время приема и дозировку.

При необходимости проходи обследования.

Хотя да, это не очень приятно. Поэтому, чтобы как можно реже попадать в стационар, смотри пункты выше.

Пойми, какие продукты плохо принимает твой организм, и исключи их из рациона.



Не фокусируйся на ограничениях, которые накладывает болезнь.

Находи возможности.

*Да, если с детства мечтал стать летчиком, то заболевание может помешать осуществлению мечты, но есть масса других интересных и востребованных профессий. **Болезнь не мешает** стать ученым, художником, врачом, юристом, IT - специалистом.*

*Да, приходится часто лежать в больнице, но там **можно найти друзей**, и с ними можно без стеснения говорить о заболевании.*

Да, тебе приходится часто проходить различные медицинские исследования, но это значит что любые отклонения здоровья будут сразу замечены и ты сразу получишь необходимое лечение.

Если ты чувствуешь, что не справляешься с тревогой, грустью, не хватает ресурса, сил, энергии, то можно обратиться к психологу. Он поможет справиться с этим состоянием, поддержит. Не всегда мы можем поделиться с близкими своими переживаниями. Иногда они нас не понимают, иногда мы их оберегаем. Для таких случаев существуют специалисты.

С ВЗК можно и нужно жить полной и счастливой жизнью: учиться, путешествовать, играть, заниматься спортом, общаться, дружить, иметь хобби.

Брошюра подготовлена в рамках проекта МОО «Доверие» «Просто о сложном», поддержанного Фондом Президентских грантов.

Оформлено Максом Ковалевым
с текстом Елены Аверьяновой
и иллюстрациями Миланы Портнягиной
в Москве в 2021 году.

В брошюре в рамках бесплатной лицензии
используются следующие визуальные материалы:

- иллюстрации с портала «Designs.ai».
- иллюстрации-иконки от авторов:
surang, Eucalyp, Freepik, noomtah, Iconixar (портал www.flaticon.com)
- фотография автора cookie_studio (портал www.freepik.com)