



Обучение и советы по уходу за собой в домашних условиях

При болях в животе и спазмах может облегчить грелка, если её положить на живот. При поносе:

- ограничить продукты, у которых слабительное действие - сырые фрукты и концентрированные соки;
- в течение нескольких часов не употреблять твёрдую пищу;
- вместо еды пейте, например спортивный напиток;
- если через пару часов понос пройдёт, то кушайте часто, малыми порциями пресную пищу;
- в течение нескольких дней по-немногу перейдите на обычное питание.

Желательно не употреблять с возбуждающим действием вещества, такие, как кофеин (кофе, чай, шоколад, газированные напитки). Исключите молочные продукты, которые причиняют беспокойство.

По совету врача можно увеличить или уменьшить в еде содержание клетчатки. Важно придерживаться назначенного врачом лечения. Договориться при каких симптомах обратиться к врачу.

Итог

- Придерживайся схемы лечения.
- Не кури. Курение может вызвать понос, боли в животе.
- Придерживайся сбалансированного и полезного питания.
- Будь физически активен - по совету врача.
- Выучи расслабляющие упражнения для уменьшения стресса.
- Проконсультируйся с психологом, чтобы справиться с возбуждением и стрессом.
- Собери из родственников группу поддержки, кто будет тебе опорой каждый день.
- Спроси у врача, как часто нужно приходить на контроль и на обследование (колоноскопию).

Перевод: сестра отделения общей хирургии Елена Храпова

Болезнь Крона

Болезнь Крона - хроническое воспаление кишечного тракта, которое затрагивает известную часть кишки, например - конечную часть подвздошной кишки и ободочную кишку, в начальной части, во всех слоях стенки. Болезнь Крона пожизненное заболевание, которое протекает с периодами обострения и спада. Могут быть симптомы, но болезнь может протекать также и без симптомов.

Болезнь Крона одна из двух форм воспалительного заболевания (вторая - язвенный колит).

Болезнь Крона вызывает уплотнение, покраснение, язвы в кишечнике. Язвы могут образовывать в стенке кишечника дырку. Уплотнение кишечника, а также рубцы образующиеся из-за язв, могут препятствовать прохождению пищи по кишечнику.

Причина возникновения болезни Крона неизвестна.

Симптомы болезни

- Боли в животе или судороги, которые чаще локализуются справа внутри живота.
- Жидкий стул.
- Небольшая температура.
- Слабость.
- Потеря веса.
- Чувствительность прямой кишки.
- При испражнении болезненность в анальном отверстии.
- Выделение слизи при испражнении.

Диагностика

На приеме у врача исследуют симптомы заболевания и делают осмотр, при котором выявляют наличие в прямой кишке воспалительных очагов и язв. Также исследуют, имеется ли в каловых массах кровь.

Для уточнения диагноза назначают дополнительные исследования. Делают общий анализ крови, для исследования тонкого кишечника- контрастное обследование.

Для исследования прямой кишки- клизму с контрастным веществом.

Обычно делают колоноскопию - исследование, в ходе чего внутрь кишечника вводят тонкую, гибкую трубку с камерой. Во время исследования возможно взять биопсию (проба ткани) для лабораторных исследований.

Лечение болезни Крона

Болезнь невозможно полностью вылечить, лечение симптоматическое. Лечение направлено на уменьшение симптомов и предотвращение развития осложнений.

Цели лечения:

- предупреждение обострений;
- обеспечение нормальной работы кишечника (тщательное переваривание пищи);
- воздержание от причин, которые вызывают болезнь.

Больничное лечение нужно в том случае, если симптомы болезни с помощью лекарств не приглушить.

Больничное лечение состоит из:

- 0 диета - необходимо дать отдых кишечнику.
- Внутривенное питание.
- Переливание крови - в случае анемии.
- Введение внутривенных лекарств.
- Необходимо поставить назогастральный зонд через нос в желудок, чтобы обеспечить удаление желудочного сока и дать кишечнику отдых.

Выздоровление

Болезнь Крона - хроническое заболевание. Симптомы заболевания могут исчезнуть на месяцы, но также они могут быть ежедневными. Благодаря лечению большинство людей могут вести активный образ жизни и жить полноценной жизнью. У людей с болезнью Крона увеличивается риск заболеть раком ободочной кишки. Рекомендуются регулярные обследования, например- колоноскопия, чтобы обнаружить опухоль на ранней стадии.

Возможны побочные действия и риск

- Непроходимость кишечника.
- Из-за фистул могут образовываться абсцессы, т.е гнойные очаги в животе и прямой кишке.

Фистулы - это неправильные соединения части кишки между другими органами, например между мочевым пузырём и влагалищем. Это может вызвать воспаление и понос.

При побочных действиях часто необходимо хирургическое лечение.