

Medicína.cz, 5. 6. 2015

Chronické střevní problémy narůstají

Kategorie: Aktuality

05. červen 2015

V posledních letech roste počet těch, kteří se potýkají s chronickými střevními záněty. Ty představují vážné zdravotní komplikace. Uvádí se, že chronickým střevním zánětem trpí více než 40 tisíc pacientů v ČR. Mezi chronické střevní záněty se řadí Crohnova choroba a ulcerózní kolitida. Odhaduje se, že nyní Crohnovou chorobou v České republice trpí přibližně 20 tisíc lidí, to je oproti roku 2005 nárůst o 44 %, a ulcerózní kolitidou asi 25 tisíc pacientů, což představuje zvýšení výskytu o 20 %. Střevní záněty v současnosti ročně postihnou přibližně 6 tisíc pacientů a počet postižených dlouhodobě narůstá. Ačkoliv není známá přesná příčina vzniku, je třeba se více zaměřit na prevenci těchto onemocnění.

Vznik Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy vysvětluje několik teorií, žádnou z nich se ovšem dosud nepodařilo zcela prokázat. Existují ovšem důkazy o tom, že je zánět způsoben imunitní reakcí, která je nesprávně cílena na vlastní buňky. Za normálních okolností slouží imunitní reakce k obraně organismu. Objevují se ale případy, kdy se tyto reakce mohou obrátit proti vlastnímu tělu.

Při výzkumu vzniku chronických střevních zánětů se proto především zjišťuje, co je příčinou změn imunitních mechanismů. Většinou se jedná o špatné stravovací návyky – k rozvoji střevních zánětů může přispívat nízký obsah vlákniny a rybích olejů v potravě. Zajímavé je, že výskyt ulcerózní kolitidy je velmi řídký v chudých zemích, kde lidé nemají možnost stravovat se natolik nezdravě jako ve vyspělejších zemích.

V rodinách, kde se nějaká z forem střevních zánětů vyskytla, je vyšší pravděpodobnost postižení. Psychické faktory – stres, dlouhodobé napětí, nespokojenost, hádky a problémy v mezilidských vztazích mohou mít rovněž vliv na průběh onemocnění. Také kuřáci mají vyšší riziko, že onemocní Crohnovou nemocí.

Kromě dědičnosti se jedná o příčiny, které lze aktivně ovlivnit. Proto by se měl klást důraz na zdravý životní styl a vyváženou stravu," doporučuje MUDr. Petr Blaták z Nemocnice sv. Zdislavy.

Nejčastěji se chronické střevní záněty zjistí mezi 20. a 40. rokem života, ale není výjimkou, že jsou mezi pacienty i děti. Nemoci nemají ustálený průběh. Často se střídá období uputných průjmů, bolestí břicha a teplot a následně přichází období klidu. Trvá proto i několik let, než je diagnóza potvrzena. Například při operaci slepého střeva se ukáže, že příčinou potíží pacienta je počínající Crohnova choroba. Často se ale objevují příznaky, které nepostihují trávicí systém, ale další tkáň. Tyto projevy mohou být jednou z prvních známek počínajícího onemocnění:

Jsou to kloubní postižení – napadeny jsou jak kolenní a kyčelní klouby, tak i obratle a drobné klouby, dále postižení žlučových cest – velmi závažné komplikace, mezi které patří záněty žlučovýchodů a onemocnění jater. Objevují se také záněty rohovky a duhovky, které mohou vést až k těžkému postižení zraku.

U pacientů s Crohnovou nemocí se velice často vyskytují afty v dutině ústní jako jedním z prvních příznaků nemoci, na kůži bérců a předloktí mohou vznikat bolestivé, zarudlé vyvýšeniny, které se mohou objevit i na dalších místech těla.

„Všechny tyto příznaky musí být pro pacienta signálem k tomu, aby navštívil lékaře. Záněty střev je potřeba zjistit včas, aby se léčbou předešlo nevratnému poškození střevního traktu," upozorňuje MUDr. Petr Blaták z Nemocnice sv. Zdislavy.

Zajímavostí je, že s Crohnovou nemocí se potýkal i generál Dwight D. Eisenhower, vrchní velitel spojeneckých sil v Evropě během druhé světové války a posléze americký prezident. Crohnova nemoc se ohlásila v době prezidentských voleb a šest měsíců před druhým kolem musel Eisenhower podstoupit náročnou operaci střev. Přesto volby vyhrál a stal se 34. prezidentem USA. V současnosti s nemocí bojuje například populární zpěvačka Anastacia, která jí trpí již od svých 13 let.

Medicína.cz, 5. 6. 2015

Crohnova nemoc i ulcerózní kolitida probíhají v několika fázích, které mohou být ovlivněny specifickými okolnostmi. Důležitý je například rozsah postižení v počátcích nemoci, věk pacienta, délka trvání a síla příznaků. Často začne onemocnění nenápadným průjmem, který může obsahovat i stopy krve. Postupně se příznaky zhoršují. U některých pacientů je ovšem průběh onemocnění natolik závažný, že se musí ihned přistoupit k chirurgickému odstranění části nebo většiny tlustého střeva. Následně se také stává, že příznaky prakticky vymizí. Ze zkušenosti ale lze předpokládat, že se onemocnění znovu vrátí.

Při léčbě Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy v současnosti neexistuje lék na příčinu choroby. Při léčbě rozvinutých střevních zánětů se následně přistupuje k různým léčebným postupům v návaznosti na konkrétní fázi onemocnění. Kombinují se protizánětlivé léky, hormonální terapie, léčba potlačující nežádoucí imunitní reakce, biologická léčba a často je nutné přistoupit také k chirurgickému řešení. „Vždy je také důležité, do jaké míry je pacient ochoten při léčbě spolupracovat. Je totiž nutné dodržovat dietu, která je podstatnou součástí léčby. Klíčové ale je, aby si pacienti uvědomili, že vhodnou stravou mohou především zabránit vzniku nemoci. Je potřeba zaměřit se více na prevenci a celkovou podporu zdravého životního stylu a konzumaci vyvážené stravy.

Skutečností zůstává, že do kontaktu se střevem přichází zejména potrava, a proto je nezbytné stravovat se zdravě a racionálně. Vyvážená strava by měla obsahovat dostatek vlákniny, která podporuje činnost bakterií a pomáhá střeva očisťovat. Ve stravě by neměly převažovat živočišné tuky nad rostlinnými. Výjimku tvoří tuky rybí, které mají ochrannou funkci. Důležitá je také pravidelná konzumace ovoce a zeleniny. V případě střevních zánětů platí to, co platí pro prevenci obecně. Je dobré zdravě jíst, vyvarovat se kouření, mít dostatečný pohyb a v maximální možné míře omezit stres. (Dle TZ).