

IEKAISĪGAS ZARNU SLIMĪBAS

INFORMATĪVAIS MATERIĀLS PUSAUDŽIEM

Autori: Dr. Olga Smirnova, Dr. Elīna Fainveice

Iekaisīgas zarnu slimības jeb **IZS** (eng. *inflammatory bowel disease*) ir hronisku slimību grupa, kas ietekmē kuņģa-zarnu traktu, izraisot orgānu sienīgas iekaisumu un bojājumu.

IZS GRUPĀ IETILPST:

- Krona slimība - var skart jebkuru kuņģa-zarnu trakta daļu (no mutes dobuma līdz anālajai atverei),
- Čūlains kolīts - skar tikai resnu zarnu,
- Neprecizēts kolīts - ja ir abu saslimšanu pazīmes.

VISBIEŽĀK PIRMĀS SŪDZĪBAS IR ASINS PIEJAUKUMS FĒCĒM UN SĀPES VĒDERĀ, BET VAR PARĀDĪTIES ARĪ AUGŠANAS AIZTURE, SVARA ZUDUMS, SĀPES LOCĪTAVĀS.

KĀPĒC RODAS IZS?

Precīzs iemesls, kāpēc rodas IZS, joprojām nav zināms. Zinātnieki uzskata, ka slimību izraisa vairāku faktoru kombinācija – tāpēc to sauc par multifaktoriālu slimību. Lomu var spēlēt apkārtējā vide, ģenētika, organisma imūnas sistēmas reakcija pret zarnu mikrofloru.

! Svarīgi saprast, ka nav viena konkrēta iemesla, kas attiektos uz visiem pacientiem – slimība attīstās atšķirīgi katram cilvēkam.

VAI IZS VAR PĀRMANTOT?

Pati slimība nav pārmantojama kā acu vai matu krāsa. Tomēr, ja kādam no vecākiem ir IZS, bērnam var būt lielāka iespēja saslimt, pārmantojot noslieci uz šo slimību.

KAS VAR IETEKMĒT SLIMĪBAS NORISI?

STRESS, MIEGS

Paaugstināts stress, slikta miega kvalitāte rezultējas ar lielāku slimības uzliesmojumu risku.

SMĒĶĒŠANA

Pie Krona slimības smēķēšana var pasliktināt slimības gaitu, izraisīt biežākus uzliesmojumus un padarīt ārstēšanu mazāk efektīvu. Pie čūlaina kolīta atšķirībā no Krona slimības smēķēšanai nav pierādīta tieša negatīva ietekme uz slimības norisi. Tomēr jāatceras, ka smēķēšana ir kaitīga sirdij, plaušām un citām orgānu sistēmām.

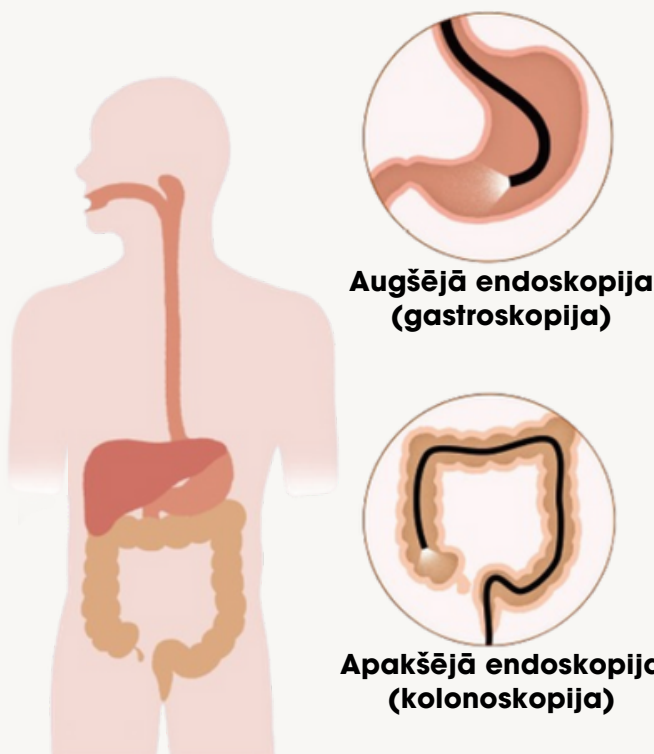
ALKOHOLS

Nav pārliecinošu pierādījumu, ka alkohols tieši pasliktinātu IZS. Tomēr tas var izraisīt citus gremošanas trakta simptomus, piemēram, sāpes vēderā vai caureju.

NARKOTISKAS VIELAS

Nav pierādījumu, ka narkotikas tieši pasliktinātu IZS norisi. Tomēr tās var ietekmēt zāļu efektivitāti un radīt papildus slodzi aknām. Ir negatīva ietekme uz veselību kopumā.

KĀ ĀRSTI ATKLĀJ IZS?



Asins un fēču pārbaudes - palīdz noteikt iekaisumu un citas izmaiņas organismā.

Endoskopija - šī ir galvenā metode, kā ārsti apskata gremošanas traktu no iekšpuses, lai redzētu, vai ir iekaisums, kur tas atrodas un cik smags tas ir. Diagnozes apstiprināšanai ārsts var paņemt arī audu paraugus (biopsijas). Endoskopijas veidi:

- **Augšējā endoskopija jeb ezofago-gastro-duodenoskopija (EGDS)** jeb gastroskopija - caur muti apskata barības vadu, kuņģi un tievās zarnas sākumu.
- **Kolonoskopija** - caur taisno zarnu apskata resno un tievās zarnas beigu daļu.

Attēlveidošanas izmeklējumi - ultrasonogrāfija (USG), magnētiskā rezonanse (MRI), papildus var tikt pielietots rentgens (RTG) un datortomogrāfija (DT).

KĀDI IR ĀRSTĒŠANAS GALVENIE MĒRĶI?

Slimības nomierināšana un stabilizēšana

- Mērķis ir panākt un saglabāt remisiju jeb slimības "miera periodu". Tas nozīmē mazināt slimības uzliesmojumus, samazināt zarnu bojājumus un novērst slimības pasliktināšanos.
- Ir būtiski regulāri nākt uz ārsta apskatēm, laicīgi veikt analīžu kontroli un nepieciešamības gadījumā atkārtoti veikt endoskopijas izmeklējumus, kā to nosaka ārsts. Tavs ārsts var ieteikt konsultēties arī ar citiem speciālistiem tādiem kā uztura speciālists, klīniskais psihologs u.c.

Uzliesmojumu jeb recidīvu profilakse.

- Ārstēšana palīdz samazināt risku, ka slimība atkal pastiprinās jeb rodas recidīvs.

Komplikāciju profilakse.

- Komplikācijas ir papildus veselības problēmas, kas var rasties slimības laikā, ja tā netiek labi kontrolēta.

KATRAM PACIENTAM ĀRSTĒŠANA TIEK PIELĀGOTA INDIVIDUĀLI, PAMATOJOTIES UZ SLIMĪBAS FORMU UN AKTIVITĀTI.

KĀDAS IR ĀRSTĒŠANAS IESPĒJAS?

ZĀLES

- Aminosalicilāti (piem., mesalazīns),
- Imūnsistēmu ietekmējošas zāles (piem., azatioprīns)
- Bioloģiskas zāles (piem., infliksimabs)
- Kortikosteroīdi (piem., prednizolons, budezonīds)
- Antibiotikas (piem., metronidazols)
- Simptomu atvieglojošas zāles - palīdz mazināt sāpes, caureju vai citus simptomus (piem., paracetamols)

ĀRSTNIECISKA UZTURA TERAPIJA

- Speciāla ārstnieciska pārtika un pilnvērtīgs uzturs, kas piemērots katra pacienta vajadzībām.

AKTĪVS DZĪVESVEIDS

ĶIRURĢISKA ĀRSTĒŠANA

- Dažreiz ir nepieciešama, ja zāles nepalīdz vai rodas komplikācijas.

KĀDAS VAR BŪT AR SLIMĪBU SAISTĪTAS KOMPLIKĀCIJAS?

Saisībā ar kuņģa un zarnu traktu:

- Zarnu sienīņu bojājumi, piemēram, fistulas, aizsprostojumi un abscesi;
- Paaugstināts resnās zarnas vēža attīstības risks.

Ietekme uz visu ķermeni:

- Augšanas aizture, svara zudums, vitamīnu un minerālvielu deficīts (visbiežāk - D vitamīna deficīts), anēmija (mazasinība).



VAI IZS IETEKMĒ FERTILITĀTI*, GRŪTNIĒCĪBU?

*Fertilitāte nozīmē cilvēka spēju radīt bērnus.

IZS tieši nesamazina fertilitāti, taču dažas zāles un operācijas var to ietekmēt.

Ja slimība ir aktīva, tā var palielināt grūtniecības komplikāciju risku un padarīt dzemdības sarežģītākas. Tāpēc ir ļoti svarīgi pirms grūtniecības un tās laikā konsultēties ar ārstu un atrasties pastāvīgā ārstu uzraudzībā. Tas palīdzēs izvēlēties drošāko ārstēšanu un izvairīties no sarežģījumiem.

PĀRĒJA UZ PIEAUGUŠO APRŪPI

IZS ir ilgstoša slimība, pacientiem, sasniedzot 18 gadu vecumu, būs jāpāriet no bērnu slimnīcas aprūpes uz pieaugušo slimnīcu.

Šajā pārejā būs dažas būtiskas izmaiņas - Tev būs citi ārsti, iespējams, slimnīca atradīsies citur, un Tev pašam/ai būs jāuzņemas vairāk atbildības par savu veselību.

Bērnu slimnīcās ārstēšana parasti tiek organizēta tā, lai palīdzētu visai ģimenei, un ārsti strādā kopā ar vecākiem. Pieaugušo medicīnā vairāk tiek gaidīts, ka pacients spēs pats pieņemt lēmumus un rūpēties par savu veselību. Arī ārstēšanas mērķi mainās - bērnībā ārsti vairāk uzmanības pievērš augšanai un pubertātei, bet pieaugušo aprūpē aktuālākas kļūst tādas lietas kā auglība un vēža profilakse.



KUR MEKLĒT INFORMĀCIJU UN CITA VEIDA PALĪDZĪBU?

Ieskaties Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas un Slimību profilakses un kontroles centra sagatavotajā materiālā "IZS diagnostikas, ārstēšanas un dinamiskās novērošanas plāns bērnu vecumā pacientiem" (19. lpp.) <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20481/download?attachment>, kur vienkārši izskaidrota informācija par iekaisīgām zarnu slimībām.

Papildus **vari apskatīt arī Slimību profilakses un kontroles centra materiālus, kas tapuši sadarbībā ar Latvijas Krona un kolīta slimnieku biedrību**, kā arī starptautiskos resursus (piemēram, Johns Hopkins Medicine Pediatric IBD Center, GIKids (NASPGHAN), Crohn's & Colitis UK - Children's Guide u.c.).

Uztver kritiski internetā pieejamu informāciju un uzdod sev neskaidrus jautājumus ārstējošam ārstam.

Esī atklāts un dalies ar ārstu savos pārdomojumos saistībā ar slimību un tās ietekmi uz Tavu ikdienu. Kopā jums izdosies atrast risinājumus.

Ja nepieciešams **psiholoģiskais atbalsts**, apmeklēj Bērnu slimnīcas vietni <https://www.bkus.lv/lv/par-projektu-atbalsta-sistemas-izvide-berniem-ar-smagam-diagnozem-un-vinu-gimenes-locekliem> un uzzini vairāk par atbalsta iespējām.

Ja jūti, ka psihologa **atbalsts ir nepieciešams tieši tagad**, zvani uz Bērnu aizsardzības centra Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111**. Atbalsts ir pieejams bezmaksas katru dienu jebkurā laikā.