



Vysvetľuje PhDr. Jana Kokoruďová, PhD.

Crohnova choroba (CD) je celoživotné ochorenie vyplývajúce z interakcie medzi genetickými a environmentálnymi faktormi, vyskytujúce sa prevažne v rozvinutých krajinách sveta. Výsledkom je abnormálne nahromadenie inak neškodných baktérií v stene čreva a vyvolanie zápalu jeho sliznice a neskôr aj celej steny a okolia. V najväčšej miere je jeho výskyt podľa svetových štatistík v oblasti konca tenkého čreva a na druhom mieste v 1/3 a 2/3 hrubého čreva. Hlavne v transversálnej časti sa zvykne rýchlo rozvíjať.

Diagnóza je založená na podrobnej anamnéze, klinickom obraze, endoskopických, rádiologických (USG, CT, MRI) a laboratórnych vyšetreniach. Z krvi sa vyšetrujú zápalové parametre (CRP a leukocyty) a stolica (kalprotektín). Kalprotektín je bielkovina, ktorá sa nachádza v bielych krvinkách. Ak je v čreve prítomný zápal, biele krvinky sa vylučujú do stolice a s nimi aj kalprotektín.

Pre nejednoznačnú etiológiu príčinná liečba nie je možná. Závisí od miesta postihnutia čreva a závaž-

nosti ochorenia. Zvyčajne je dlhodobá, vo väčšine prípadov je potrebná na celý život. Pri vysadení udržiavacej liečby dochádza u väčšiny pacientov k návratu ochorenia (relapsu). Veľká časť pacientov je liečiteľná preparátmi aminosalicylátov (5-ASA), antibiotiká, mnoho pacientov vyžaduje kortikoidnú a imunosupresívnu liečbu. Viac ako 30 % pacientov je rezistentných alebo dependentných na kortikoidy a imunosupresíva majú pomalý začiatok účinku. Jediná možná liečba pre týchto pacientov je biologická liečba. Často je využívaná aj chirurgická liečba. Príznaky závisia od toho, ktorá časť tráviaceho traktu je zapálená. Najčastejšími príznakmi sú bolesti brucha (denné aj nočné koliky, krče), hnačky, budenie zo spánku, chudnutie, zvýšené teploty, chronická únava, problémy s vlasmi a zápal v okolí konečníka, tzv fistuly alebo fisúry. Slabnú rektálne sfinktery, môžu dôjsť pod tlakom neustálych vodna-

tých hnačiek až do stavu disfunkcie. Pri zápale tenkého čreva môže byť hlavným príznakom únava, chudnutie, teploty. Pokiaľ sa tenké črevo zúži, pridružujú sa bolesti, najmä po jedle.

Zmeny v strave a životnom štýle môžu výrazne pomôcť zmierniť príznaky ale aj udržať remisiu ochorenia.

Hlavné odporúčenia pre úpravy životosprávy pacientov s CD sa týkajú diéty a stravovania, príjmu vitamínu D, fyzickej aktivity, odbúrania stresu, vylúčenia fajčenia a vynechaniu chemických látok a liekov, ktoré zhoršujú črevný zápal.

Odporúča sa jesť častejšie a menšie množstva jedál.

Vhodná je bezvýšková diéta. Človek sa má vyhýbať všetkým typom potravín s „fibrá“ vlákninou, t.j. nestráviteľná vláknina slúžiaca na posuv obsahu v črevách.

V prípade CD napomáha k rýchlejšiemu zápalu. Fibrá je vo všetkých druhoch obilnín, okrem obvyčajnej pšenice. Je v mnohých druhoch zeleniny a v niektorom ovocí. Zeleninu je vhodné jesť iba uvarenú, vylúčiť čokoľvek listové (zelené šaláty, kaleráb, kel...). Potrebné je vylúčiť strukoviny, ich nafukovanie črevá veľmi namáha, zosilňuje bolesť. Ovocie kontrolovať, minimalizovať surové jablká, hrušky, šupky z čohokoľvek, odstraňovať pred konzumáciou ovocia. Šupka obsahuje vlákninu. Mäso obsahuje živočíšny tuk, ktorý tiež sťažuje čin-

