

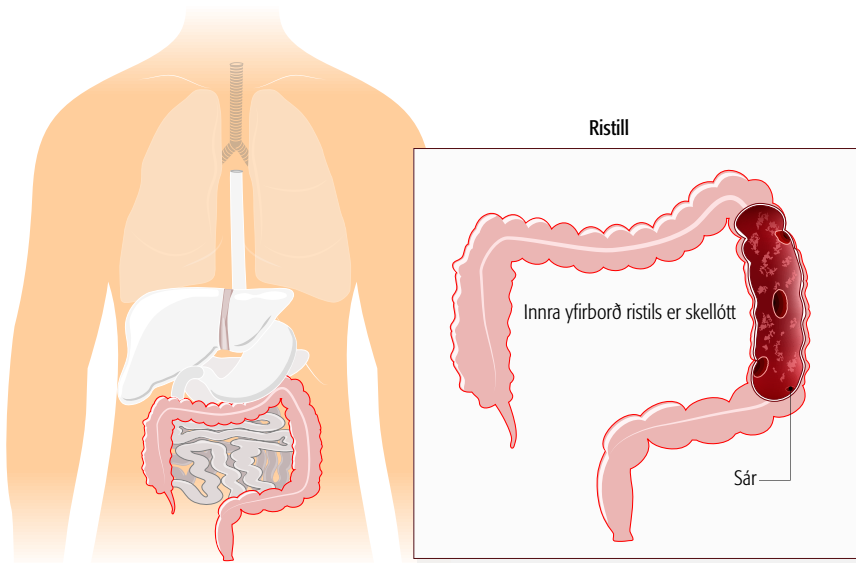
Parmabólgusjúkdómur



Þarmabólgu sjúkdómur (e. inflammatory bowel disease, IBD) skiptist í tvær tegundir, sáraristilbólgu (ulcerative colitis) og svæðisþarmabólgu (Crohn-sjúkdóm).

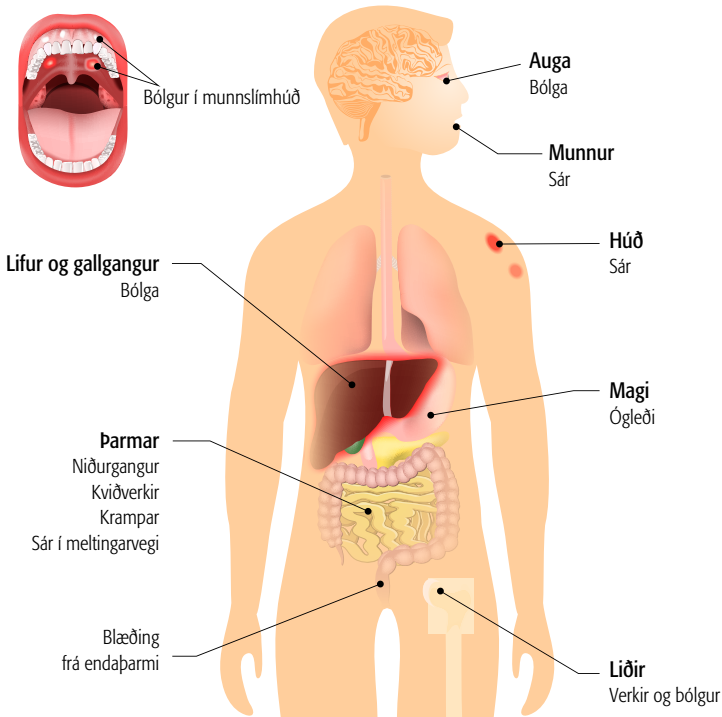
Sáraristilbólga er bólgu sjúkdómur í slímhúð ristils. Sjúkdómurinn takmarkast við ristil.

Sáraristilbólga (Ulcerative colitis)



Svæðisþarmabólga er venjulega í neðsta hluta smágirnis en getur verið hvar sem er í meltingarvegi, frá munni að endaparmi. Með ristilspeglun og sýnatöku úr slímhúð ristils og smáþarma er oftast hægt að greina sjúkdómana í sundur.

Svæðisþarmabólga (Chron's disease)



Bólga í slímhúðinni er svar ónæmiskerfisins við einhverju áreiti. Orsök langvinnra bólgusjúkdóma í ristli og smágirni er ekki þekkt, en samspil erfða og umhverfis er talið skipta máli. Sjúkdómurinn er ekki smitandi eins og ef um bakteríu- eða virusýkingu í meltingarvegi er að ræða.

Veikindin skiptast í tímabil þar sem sjúkdómurinn versnar og síðan oft löng tímabil sjúkdómshlés.

Einkenni

Hægðir

Einstaklingsbundið er hvaða áhrif sjúkdómurinn hefur á hægðir. Þegar sjúkdómurinn versnar má búast við tíðum niðurgangi, jafnvel 10 - 15 sinnum á dag. Oftast dregur úr niðurgangi á innan við viku með lyfjagjöf, en það getur tekið allt að 2-3 vikur.

Gott er að fylgjast með hægðum, þ.e. tíðni, magni og útliti. Svartar hægðir geta verið visbending um blæðingu frá meltingarvegi. Blóð í hægðum er algengara í sáraristilbólgu. Húðin í kringum endaparm getur orðið viðkvæm og því gott að nota mjúkan salernispappír og húðverjandi krem eftir hægðalosun.

Verkir

Óþægindi í kviði eru algeng, en þó er ekki víst að allir finni fyrir þeim. Ráðlagt er að varast verkjalyf og taka þau samkvæmt leiðbeiningum. Forðast bólgueyðandi verkjalyf svo sem Íbúfen og Voltaren. Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum og mikilvægt er að láta vita ef þú finnur fyrir breytingum sem ekki finnast skýringar á. Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl meðan þau eru tekin.

Aðrar verkjastillandi aðferðir sem hafa reynst vel við verkjum eru slökun, að hlusta á tónlist, dreifa athyglinni og kaldir og heitir bakstrar. Hita og kulda ætti alltaf að nota varlega sérstaklega ef fólk er með skerta skynjun eða lélegt blóðflæði.

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi í kjölfar þess að greinast með langvinnan sjúkdóm og ef sjúkdómurinn versnar. Andleg líðan getur haft áhrif á sjúkdóminn og streita getur aukið einkennin. Oft hjálpar að tala við sína nánustu og vera óhræddur við að ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan. Verði kvíði og drungi viðvarandi er mikilvægt að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni eða hjá hjúkrunarfræðingi á göngudeild meltingar 10-E.

Svefn og hvíld

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikunnar eftir greiningu á þarmabólgu sjúkdómi. Gott er að ná að minnsta kosti 6–8 klst. nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing og slökun geta dregið úr þreytu.

Meðferð

Lyfjameðferð

Meðferð við þarmabólgu sjúkdómi felst oftast í lyfjagjöf. Val lyfja ræðst af því hvort um sáraristilbólgu eða svæðisþarmabólgu er að ræða, útbreiðslu, staðsetningu og hve einkennin eru mikil. Einkenni hverfa oftast á nokkrum vikum eða mánuðum við lyfjameðferð. Lyfin eru notuð til að bæla virkni ónæmiskerfisins og hemja bólgusvörun.

Rannsóknir

Til að meta gang sjúkdómsins og áhrif lyfja, eru gerðar blóðrannsóknir og speglanir á meltingarvegi. Tíðni rannsókna fer eftir gangi sjúkdóms og lyfjameðferð.

Almennar upplýsingar

Mataræði

Engar vísbendingar eru um að mataræði orsaki sjúkdóminn. Þó er algengt að gera tímabundna breytingu á mataræði vegna einkennanna. Þegar sjúkdómurinn er virkur (niðurgangur og verkir) þarf að borða trefjaminega fæði og drekka meira en venjulega. Þegar sjúkdómur er óvirkur er almennt fæði það besta. Einstaklingsbundið er hvað hver og einn þolir eða hefur óþol fyrir. Gott er að taka inn lýsi eða annan D-vítamíngjafa, sérstaklega yfir vetrartímann. Næringarfræðingur veitir ráðleggingar um mataræði ef óskað er og göngudeild meltingar sér um að panta viðtal.

Hreyfing

Dagleg hreyfing getur aukið þrek og matarlyst. Ráðlegt er þó að hafa jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar ef sjúkdómur versnar.

Kynlíf

Kviði og álag geta valdið erfiðleikum í kynlífi. Ef upp koma vandamál er um að gera að ræða það í viðtali við meltingarsérfræðing eða hjúkrunarfræðing á göngudeild. Kynfræðingur er starfandi á Landspítala og veitir ráðleggingar ef óskað er.

Vinna

Þegar heilsan leyfir má byrja að vinna aftur. Hægt er að endurnýja vottorð vegna fjarvista frá vinnu/skóla í endurkomutíma hjá lækni.

Sólböð

Ef tekin eru ónæmisbælandi lyf þarf að forðast sólböð. Sólböð geta aukið líkur á húðkrabbameini.

Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á líkamann og geta gert einkenni sjúkdóma verri. Sýnt hefur verið fram á að reykingar geta gert einkenni svæðisþarmabólgu verri. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta fengið aðstoð hjúkrunarfræðings og eftirfylgd í 12 mánuði hjá „Ráðgjöf í reykbindindi“. Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafarþjónustuna en eins má hringja í gjaldfrjálsa símanúmerið 800 6030. Einnig er bent á <http://www.reyklaus.is>.

Stuðningur og önnur úrræði

Mikilvægt er að fylgja meðferð sem ákveðin er í samráði við lækni og annað fagfólk.

- Göngudeild meltingar 10 - E er opin alla virka daga klukkan 9 - 15. Hjúkrunarfræðingur veitir sjúklingum og fjölskyldum þeirra stuðning og eftirfylgni eftir útskrift með símtölum eða móttöku á göngudeild, allt eftir óskum og getu hvers og eins. Stuðningurinn felur í sér að auka skilning á sjúkdómi og meðferð með fræðslu og upplýsingum.
- Colitis Ulcerosa og Crohn's samtökin (<http://www.ccu.is/>) bjóða stuðning við nýgreinda einstaklinga og aðstandendur þeirra, fræðslu um sjúkdómana og útgáfu fræðsluefnis.

- Stómasamtök Ísland (www.stoma.is) eru samtök stómaþega og öllum stómaþegum er boðin þátttaka.

Útskrift af legudeild Landspítala

Fyrir útskrift þarf að vera búið að fá:

- Útskriftarviðtal við lækni
- Rafrænan lyfseðil
- Endurkomutíma hjá meltingarsérfræðingi á göngudeild 10 - E
- Viðtal við hjúkrunarfræðing á göngudeild meltingar 10 - E eftir samkomulagi

Hafa skal samband við göngudeild meltingar eða bráðamóttöku ef vart verður eftirfarandi einkenna:

- Blóð í hægðum eða dökkan hægðir
- Aukinn niðurgangur (fleiri salernisferðir en venjulega)
- Hiti hærri en 38° C
- Þensla á kviði, minnkuð matarlyst, ógleði og / eða uppköst
- Merki um lyfjaofnæmi s.s. útbrot
- Fleiður eða sár á húð við endaparm sem grær illa

Símanúmer

Göngudeild meltingar 10 - E: Opin kl. 9 - 15 virka daga,
sími 543 2216 / 825 9436

Skiptiborð Landspítala: Opin allan sólarhringinn, sími 543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.