



**FERRING**

PHARMACEUTICALS

[www.5gram.eu](http://www.5gram.eu)

POTRAVINOVÉ

„*čeka*“

- MOŽNÁ PRÍČINA  
ČREVNÝCH ZÁPALOV

**Hormonálna  
antikoncepcia:**

našiel sa vinník  
Crohnovej choroby?

**OTÁZKY A ODPOVEDE  
Z NAŠEJ PORADNE**



POTRAVINOVÉ

„čeká“

- MOŽNÁ PRÍČINA  
ČREVNÝCH ZÁPALOV

---

Zmrzlina, sladkosti, majonéza alebo margarín. Všetky tieto výrobky obsahujú prídavné látky alebo potravinové aditíva. Náš tráviaci systém s nimi prichádza do kontaktu prakticky každý deň. O to viac tak šokuje medicínsky objav, ktorý potravinové aditíva spája s rozvojom nešpecifických črevných zápalov.



5gram.eu



## POTRAVINOVÉ „ÉČKA“

Potravinové aditíva sa využívajú na zlepšenie chuti, štruktúry, trvanlivosti, či nutričných vlastností potravín. Medzi širokou verejnosťou sú známe skôr ako takzvané „éčka“. Písmeno E získavajú látky, ktoré sú schválené pre použitie v európskych potravinách. Potravinové aditíva sú v určitej miere obsiahnuté prakticky v každej potravine. Prídavné látky väčšinou nepredstavujú pre zdravý ľudský organizmus žiadnu hrozbu. Vedci ale zrejme odhalili súvislosť medzi potravinovými „éčkami“ a rozvojom nešpecifických črevných zápalov.

## ZAMERANÉ NA EMULGÁTORY

Výskumníci sa zamerali na skupinu emulgátorov, konkrétne na polysorbát 80 a karboxymetylcelulózu. Jedná sa o látky, ktoré zlepšujú vnútorné i povrchové vlastnosti výrobkov a zvyšujú ich trvanlivosť. V experimentoch boli podávané myšiam, u ktorých zmenili skladbu črevných baktérií a vyvolali príznaky podobné črevným zápalom. Okrem toho však ich podávanie nepriaznivo ovplyvnilo tiež hladinu krvného cukru a spôsobilo rozvoj obezity a metabolického syndrómu. Pravidelné podávanie emulgátorov totiž

zmenilo „správanie sa“ črevných baktérií. Tie začali odstraňovať prirodzenú ochranu čreva v podobe slizničného hlienu, čo podnietilo rozvoj zápalového procesu.

## HONBA ZA PRÍČINOU

Vedci sa domnievajú, že podobným spôsobom môžu vznikať nešpecifické črevné zápaly aj u ľudí. Prudký vzostup výskytu Crohnovej choroby a ulceróznej kolitídy zaznamenávame v polovici 20. storočia. Zhruba v rovnakom období sa začali v potravinárstve masívne využívať emulgátory. Táto skutočnosť hrá vedcom do kariet. Výsledok výskumu bol však výrazným prekvapením aj pre samotných vedcov. Zdá sa, že spojenie medzi emulgátormi a rozvojom črevných zápalov je skutočne veľmi silné. V súčasnosti je tak potreba preskúmať účinky ďalších potravinových aditív na ľudský organizmus. Na druhej strane nie je však treba prepadnúť panike. K rozvoju ochorenia sú potrebné aj genetické predpoklady. Nie každý je tak v ohrození. Pokiaľ by sa ale negatívne pôsobenie emulgátorov potvrdilo, mohli by sme náchylných jedincov pred rozvojom chronických črevných zápalov chrániť.





5gram.eu

# HORMONÁLNA ANTI-KONCEPCIA

---

- našiel sa vinník  
Crohnovej choroby?

Hormonálna antikoncepcia zažila rozkvet v 60. rokoch minulého storočia. Tabletky s obsahom hormónov užívajú milióny žien. Po zavedení týchto prípravkov na trh však výrazne vzrástol výskyt Crohnovej choroby. Lekári sa tak domnievajú, že užívanie liekov proti počatiu môže s týmto neblahým javom súvisieť. Zo súčasných vedeckých poznatkov vyplýva, že hormonálne vplyvy výrazne ovplyvňujú rozvoj väčšiny závažných autoimunitných ochorení. Príkladom môže byť systémový lupus, choroby štítnej žľazy, roztrúsená skleróza, ale i Crohnova choroba. Ženy sú autoimunitnými chorobami postihnuté omnoho častejšie než muži. Pozornosť sa tak lojicky zameriava na špecifické ženské hormóny – estrogény a gestagény. Aj napriek súčasnému vedeckému pokroku však nebola nájdená uspokojivá odpoveď, ktorá by objasnila vplyv ženských pohlavných hormónov na rozvoj autoimunitných ochorení. Zdá sa, že sa jedná o veľmi zložitý mechanizmus, na ktorého pôsobení sa výrazne podieľajú aj dedičné vloh.

## VÁHA GÉNOV

V rokoch 1976–2008 prebiehal na Harvardovej univerzite rozsiahly výskum, ktorý sa zaoberal spojitosťou medzi užívaním hormonálnej antikoncepcie a rozvojom Crohnovej choroby.

» Z výsledkov vyplýva, že ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu po dobu minimálne 5 rokov majú trojnásobne vyššie riziko rozvoja Crohnovej choroby než zvyšok populácie.

» Zvýšené nebezpečenstvo však platí len pre ženy, v ktorých rodinách sa Crohnova choroba a ulcerózna kolitída už vyskytujú.

» Výskum sa zaoberal tiež vzťahom medzi užívaním hormonálnej antikoncepcie a rozvojom ulceróznej kolitídy – v tomto prípade lekári nezaznamenali žiadne zvýšenie rizika výskytu ochorenia.

## ZAÚJÍMAVÉ SÚVISLOSTI

Hormonálna antikoncepcia sa masívne využíva od 60. rokov 20. storočia. V tejto dobe lekári tiež zaznamenali prudký nárast výskytu Crohnovej choroby. Spojitosť medzi užívaním ženských pohlavných hormónov a rozvojom závažnej črevnej choroby sa tak priamo ponúka. Vedci v tejto súvislosti zistili nasledujúce:

» Podávanie ženských pohlavných hormónov vedie k rozvoju zmien na črevnej sliznici. Črevná výstelka sa stáva viac priepustná a na jej povrchu ubúda prirodzená bakteriálna flóra.

» Tieto zmeny následne ovplyvňujú črevný imunitný systém, ktorý je dôležitým regulátorom všetkých imunitných dejov v ľudskom organizme.

» Výrazné zmeny v zložení črevného systému nastávajú tiež pri opakovanom použití „tabletky poslednej záchrany“. Lekári tak varujú pred častým užívaním tohto typu antikoncepcie.

V rozvoji Crohnovej choroby sa výrazne uplatňujú aj genetické predpoklady. Nie každá žena, ktorá užíva antikoncepciu, je teda ohrozená rozvojom črevných zápalov. Na pozore by sa mali mať predovšetkým ženy, v ktorých rodinách sa nešpecifické črevné zápaly už vyskytujú.

Odpovedala MUDr. Katarína Gubáňová

# Otázky a odpovede

---

z [www.5gram.eu](http://www.5gram.eu)

MUDr. Katarína Gubáňová pracuje v Gastroenterologickom a hepatologickom centre Nitra ako odborný zástupca pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu. Vo svojej práci sa venuje nešpecifickým črevným zápalovým ochoreniam GIT. Je členkou Slovenskej lekárskej komory, Slovenskej lekárskej spoločnosti, Gastroenterologickej spoločnosti pri SLS a od roku 2008 je členkou pracovnej skupiny pre nešpecifické črevné zápalové ochorenia pri SLS, od roku 2009 aj členkou ECCO (European Crohn's and Colitis Organisation).







5gram.eu





## Upozornenie

» Profesionálne rady, ktoré poskytol lekár v poradni, v žiadnom prípade nenahrádzajú rozsiahle osobné lekárske vyšetrenie, pri ktorom sa zohľadnia všetky pacientove individuálne potreby. Ak je pacientov zdravotný stav vážny, mal by ihneď navštíviť lekára.

» Keď pacient položil otázku pomocou formulára na stránke [www.5gram.eu](http://www.5gram.eu), automaticky dal súhlas na jej uverejnenie na tejto stránke, spolu s lekárovou odpoveďou. Nezverejňuje sa ani užívateľské meno, ani žiadne iné osobné údaje, za predpokladu, že ich pacient nemal priamo v tele otázky.

*Dobrý deň. Rád by som sa spýtal, či majú pacienti s Crohnovou chorobou v hrubom čreve tiež zvýšené riziko vzniku rakoviny hrubého čreva. Ďakujem.*

Dobrý deň, áno, pacienti s Crohnovou chorobou hrubého čreva majú zvýšené riziko rakoviny hrubého čreva, riziko narastá s rozsahom postihnutia hrubého čreva a dĺžkou ochorenia.

*Dobrý deň. Užívam Pentasu Sachet. V akútnom štádiu som bral 4g a teraz mi lekár odporučil brať v remisii 2g. Cítim sa dobre, už 4 mesiace som v remisii. Musím lieky užívať aj naďalej? Vďaka.*

Dobrý deň, pre udržanie remisie ochorenia je nutné, aby ste Pentasu Sachet užívali dlhodobo a neprerušovali liečbu.

*Dobrý deň. Rád by som sa spýtal, či môžem pri remisii Crohnovej choroby piť mlieko. V relap-*

*se ho nepijem, ale pretože mi veľmi chutí, rád by som ho pil aspoň v remisii. Ďakujem.*

Dobrý deň, pokiaľ Vám mlieko nerobí klinický problém - to znamená, že nemáte po ňom nafukovanie, bolesti brucha a riedku stolicu (tzv. laktózovú intoleranciu) kludne ho môžete piť.

*Aké jedlá odporúčate a aké nie pri ulceróznej kolitíde a ako je to s konzumáciou alkoholu? Ďakujem.*

Dobrý deň, pri ulceróznej kolitíde, ak je ochorenie v kludovom štádiu, neexistujú jednoznačné diétne odporúčenia. Veľa pacientov toleruje rozmanité jedlá a nevyžadujú diétne obmedzenia. Všeobecne sa odporúča ľahká plnohodnotná strava. V akútnom štádiu ochorenia je však potrebná diéta s nízkym obsahom balastných látok s jemnou úpravou stravy, neдрáždivá diéta. Alkohol je potrebné vynechať pre možnú interferenciu s podávanými liekmi.

*Dobrý deň pani doktorka, som vrcholový športovec a už 3 mesiace sa liečim na Crohna. Užívam Pentasu tabletkovú formu a Imuran, cítim sa už celkom dobre a ak sa nič nezhorší, od nového mesiaca chcem skúsiť trénovať. Keďže 3 mesiace ničnerobenia je dosť dlhá doba, chcel by som sa spýtať na nejakú výživu alebo vitamíny, čo by mi pomohli dostať sa späť do formy a veľkej záťaže. Ďakujem. Viliam*

Dobrý deň, pokiaľ sa máte dobre a ste v remisii ochorenia, športovať môžete podľa chuti. Životospráva je ako u zdravých ľudí, výživové doplnky na zvýšenie telesnej formy patria do kompetencie športového lekára, ktorého iste máte v blízkom okolí.



*Dobrý deň pani doktorka, chcela by som sa Vás opýtať, či Crohnova choroba a lieky užívané pri tejto chorobe môžu nejako v budúcnosti ovplyvniť tehotenstvo? Užívam Pentasu Sachet 2g 2x denne. Ďakujem. Dáša*

Dobrý deň, tehotenstvo žien s Crohnovou chorobou má väčšinou porovnateľný priebeh so zdravými ženami, pokiaľ nie je ochorenie v štádiu aktivity. Terapia aminosalicylátmi – Pentasou je bezpečná, podávajú sa aj počas tehotenstva bez vplyvu na plod.

*Dobrý deň, chcel by som sa opýtať, či môžem športovať s ulceróznou kolitídou alebo nie? Ak áno, tak stále, alebo len keď je choroba ukludnená?*

Dobrý deň, s ulceróznou kolitídou športovať môžete, fyzická aktivita obvykle nemá na ochorenie žiadny vplyv.

*Dobrý deň, Crohnovu chorobu mám 5 rokov. Prvé 3 roky som bola bez príznakov, posledné 2 roky sa môj stav zhoršil. Minulý rok mi zistili chronickú tonzilitídu a lekári mi navrhli výber mandlí, po ktorom sa vraj môj stav zlepší. Ale mám strašne vysoký zápal v krvi, preto mi nemôžu vybrať mandle. Moja otázka je: prečo mám taký vysoký zápal? Brucho ma nebolí, hnačky nemám. Môj obvodný lekár mi predpísal antibiotiká, no ani tie nezaberajú! Mám sa obrátiť na môjho gastroenterológa? Ďakujem.*

Dobrý deň, pri Crohnovej chorobe, napriek tomu, že Vás nebolí brucho a nemáte hnačky, môžete mať zvýšené zápalové parametre a pretrvávajúce zápalové zmeny na čreve. Treba sa obrátiť na svojho gastroenterológa, zhodnotiť rozsah zápalových zmien a aktivitu a podľa nich upraviť ev. fortifikovať liečbu Crohnovej choroby.

*Dobrý deň, v apríli 2010 mi diagnostikovali ulceróznú kolitídu. Pred dvoma mesiacmi som dobral Prednison. Momentálne beriem Pentasu Sachet 4g denne. Stolicu mám kašovitú konzistencie, väčšinou 1-krát denne, so známou krví 3-krát do týždňa. Občas cítim bolesti v oblasti slepého čreva. Chcem sa spýtať, či nie je potrebné urobiť kolonoskopiu, keďže som mal zápalové ložisko v konečníkovej a v začiatkovej časti hrubého čreva. Poprípade, či nie je nutné upraviť liečbu. Ďakujem za odpoveď.*

Dobrý deň, predpokladám, že na začiatku ochorenia ste mali už urobené kolonoskopické vyšetrenie. Ak nie, treba ho urobiť, stanoviť rozsah zápalových zmien a zistiť, či sa nejedná aj o postihnutie v oblasti tenkého čreva. Ak už ste kolonoskopické vyšetrenie absolvovali a máte stále problémy - krv v stolici, je potrebné podľa rozsahu zmien liečbu upraviť, eventuálne pridať aj lokálnu liečbu klyzmy ev. čípky.

*Dobrý večer, volám sa Eva a mám 20 rokov. Pred rokom a pol mi zistili Crohnovu chorobu. Keďže náklady na lieky a stravu sú veľmi vysoké a som len študentka, chcela by som sa opýtať, či mám nárok na nejaký príspevok na lieky alebo stravu? Ďakujem za odpoveď.*

Dobrý deň, podľa rozsahu postihnutia môžete získať preukaz ŤZP - vybavuje sa na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého pobytu a peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov na diétne stravovanie, ktorý sa odvíja od výšky príjmu Vašich rodičov. Informujte sa na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste bydliska .



*Dobrý deň. Mám 27 rokov a v novembri 2010 mi diagnostikovali ulceróznú kolitídu. Hneď ako som začal brať Pentasu, môj stav sa výrazne zlepšil, až som sa dostal na počet jednu tabletku denne. Bol som však na služobnej ceste 3 týždne a zabudol som si lieky. Môžem znovu začať brať Pentasu jedenkrát denne alebo mám ísť za svojím doktorom? Cítim sa výborne, nemám žiadne problémy so stolicou a približne od začiatku roku viacmenej ani neviem, že nejakú chorobu mám. Taktiež by som sa chcel opýtať, či môžem darovať krv s touto chorobou, keďže som bol predtým darca krvi. Taktiež by som sa chcel spýtať, či mám nárok na preukaz ŤZP s touto chorobou, keďže dochádzam každý deň vlakom do roboty, pomohlo by mi to. Ďakujem.*

Dobrý deň, aj keď nemáte žiadne ťažkosti a ste v remisii ochorenia, odporúča sa užívať Pentasa tbl. 2g 1 x denne pravidelne (tablety môžete rozpúšťať v pohári vody). Darcom krvi s týmto ochorením byť nemôžete. Nárok na preukaz ŤZP sa posudzuje na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny na základe rozsahu Vášho postihnutia.

*Dobrý deň pani doktorka, prosím Vás o radu. Bola mi diagnostikovaná ulcerózna kolitída v tehotenstve, pred rokom a pol. Od pôrodu beriem Pentasu Sachety a Mutaflor. Problém mám odvtedy s vlasmi, ktoré mi veľmi padajú a neviem si predstaviť, ak budem brať lieky naďalej niekoľko rokov (možno do konca života), čo mi ostane na hlave... Chápem, že vlasy padajú aj vplyvom hormónov, ale nemôže to byť aj liekmi? Viete mi odporučiť nejaký prípravok, ktorý by podporoval rast vlasov a ich kvalitu a nedráždil črevný sys-*

*tém? Ďakujem a prajem pekný deň.*

Dobrý deň, padanie vlasov súvisí skôr s prekonaným tehotenstvom a samotným ochorením, ako užívaním liekov. Pri tejto záťaži môže dôjsť k nedostatku vitamínov a stopových prvkov. Skúste polyvitamínové doplnky, ktoré obsahujú aj stopové prvky selén, zinok, kalcium. V každej lekárni Vám určite poradia.

*Dobrý deň. Chcela by som sa spýtať, ako veľmi je nebezpečné vystavovať sa priamemu slnečnému žiareniu v čase užívania Imuranu v dávke 100mg denne. A chcela by som sa ešte spýtať, čo mám robiť v prípade, keď som si spálila ramená, pretože som v tom čase nemala pri sebe opaľovací krém a bola som vystavená priamemu slnku. Koža ostala horúca a červená, avšak nie vážne spečená. Môže ma to ohroziť? Imuran užívam od septembra 2010 v dávke 100mg denne. Ďakujem. Katika*

Dobrý deň, u pacientov, ktorí užívajú imunosupresívne lieky a teda aj Imuran, môže byť zvýšené riziko kožných nádorov na častiach vystavených slnečnému žiareniu. Tieto ochorenia hrozia pacientom s neprimeraným, opakovaným vystavením priamemu slnečnému žiareniu pri dlhoročnej liečbe. Mali by používať krém na opaľovanie s vysokým ochranným faktorom. Pri dlhodobom užívaní by mali pravidelne navštevovať kožného lekára. Jednorazové opálenie by Vás nemalo ohroziť, treba sa však vyhýbať neprimeranému slneniu.

*Dobrý deň, minulý rok mi diagnostikovali Crohnovu chorobu s fistulujúcou formou.*



*Ale problémy som mala už pár rokov. Tvorili sa mi vredy a abscesy v okolí konečníka. Chcela by som sa opýtať, či je možné, aby mi mohlo opuchnúť aj ohanbie. Už dávnejšie mi opuchli pysky a ostali také zväčšené, ale iba na jednej strane. Teraz neviem, či je to z tej choroby, alebo je to niečo iné. Po gynekologickej stránke som zdravá. Tak teraz neviem čo s tým? Poradte mi prosím. Ďakujem za odpoveď.*

Dobrý deň, fistulujúca forma Crohnovej choroby zahŕňa tvorbu fistúl (vnútorných chodieb) z čreva, ktoré môžu slepo končiť v okolitom tukovom alebo svalovom tkanive, alebo môžu vytvárať komunikáciu smerom von na kožu, alebo s okolitými orgánmi - napr. fistulácie do močového mechúra, u mužov do miešku, u žien do pošvy a veľkých pyskov. Tieto stavy vyžadujú dôslednú diagnostiku a spoluprácu gastroenterológa s chirurgom a následnú liečbu. Konzultujte svojho gastroenterológa.

*Dobrý deň. Mám vonkajšiu fistulujúcu formu Crohna. Momentálne som 3 mesiace na biologickej liečbe a užívam aj iné lieky: Imuran, Pentasu a Prednison. Chcela by som sa opýtať, či je možné, aby sa mi aj pri liečbe objavili fistuly, ale na inom mieste (vedľa tej starej). Tie staré sa mi asi hoja, ale objavila sa mi ďalšia, je možné že liečba nezaberá? Ďakujem.*

Dobrý deň, je predpoklad, že vznikom novej fistuly ide u Vás o pokračovanie zápalového procesu. Účinok biologickej liečby sa hodnotí po 12 - 16 týždňoch a efekt biologickej liečby u Vás zrejme len prichádza (hojenie starých fistúl). Snáď by bolo vhodné zopa-

kovať zobrazovacie vyšetrenie - magnetickú rezonanciu malej panvy so zhodnotením zápalového procesu a objektivizácie fistuly.

*Dobrý deň, trpím Crohnovou chorobou a súčasne aj celiakiou už asi rok a pol. Som po operácii, vzali mi spolu asi 30 cm z čriev, aj z tenkého aj z hrubého, aj ten spoj medzi nimi a tiež slepé črevo. Sú tomu asi 2 mesiace. Kedy by som mohla otehotnieť? Povedali mi, že nebudem brať lieky pol roka a potom sa spravia kompletne vyšetrenia ešte raz. Ďakujem*

Dobrý deň, to závisí od vyšetrení po pol roku, či bude Vaše ochorenie aktívne. Výsledky ukazujú, že aktivita ochorenia v dobe oplodnenia nepriaznivo ovplyvňuje tehotenstvo. Preto je vhodné, aby tehotenstvo bolo naplánované v priebehu klúdového štádia choroby (remisie). Treba počkať na vyšetrenia, a ak bude Vaše ochorenie v klúde (v remisii), potom môžete tehotenstvo naplánovať.







**sgram.eu**

*Dobrý deň, mám 34 rokov a pred 4 rokmi mi diagnostikovali UC. Mal som aj 10 hnačiek denne s hlienmi a krvou a teplotu 37,5 °C.... užíval som Pentasu 2g, Nolpazu a Entocort roztok 1x večer. Za mesiac sa mi polepšilo, tak som užíval len Pentasu 2g 1x večer a mal som pokoj 3 roky a 10 mesiacov. Teraz v máji sa mi pohoršilo, mám 4 hnačky za deň s hlienmi a krvou, teplotu 37,5 °C, som unavený. Užívam 500mg Pentasu 3xdenne, Nolpazu 1 x denne a Pentasa čípky 1 večer Všetko sa ukludní a za 3 týždne znovu hnačky, teplota, únava a takto to ide dodnes. Prosím o radu, či je táto liečba dostatočujúca. Ďakujem za Vašu odpoveď.*

Dobrý deň, liečba závisí od rozsahu Vášho ochorenia a zápalovej aktivity. Ak máte postihnutie iba ľavej časti hrubého čreva s mierou aktivitou – podľa vašej kliniky, kombinuje sa celková liečba mesalazínom - Pentasou 3 až 4,8g denne s lokálnou liečbou mesalazínom –Pentasa čípky ev. klyzma.

Teda bolo by potrebné

zvýšiť dávku Pentasy vo forme tbl. napr. ráno 3 tbl. a večer 3 tbl. naraz (môžete aj rozpustiť v 50ml vody) a skombinovať s lokálnou liečbou – čípky ev. klyzmy Pentasa ev. striedať s lokálnou liečbou kortikoidmi - klyzma Entocort. Pri rozsiahlejšom postihnutí – celého hrubého čreva so zápalovou aktivitou, okrem navýšenia dávok Pentasy a lokálnej liečby, pri pretrvávaní ťažkostí by mala byť zahájená aj celková liečba kortikoidmi - Prednisonom na potlačenie akútnych zápalových zmien. Kombinácie systémovej a lokálnej liečby sú však rôzne, závisí od príslušného lekára, akú schému zvolí - poraďte sa preto so svojim ošetrovateľom lekárom.

*Dobrý deň. Mám 31 rokov a v 17-tich mi diagnostikovali Crohnovu chorobu. Momentálne som v remisii a užívam Pentasu Sachet 2g. Imuran a Prednison som naposledy užíval pred štyrmi rokmi.*

*Pred pol rokom sa*





*nám narodila dcérka a môj krvný obraz, CRP aj Fe sa výrazne zlepšili. Dokonca som asi prvýkrát počas ochorenia mal nadbytok Fe (užíval som Maltofer). Napriek výborným krvným výsledkom mi po kolonoskopii našli 2 fistuly, ktoré mi budú odstránené chirurgickým zákrokom. Termín operácie budem vedieť v piatok 17.2. Moje otázky sú nasledovné: 1. Ako dlho môžem byť na PN? 2. S manželkou chceme mať druhé dieťa v horizonte do dvoch rokov. Bude mať vplyv na môj spermiogram následná pooperačná liečba Imuranom, Prednisonom a biologická liečba (o tej sa tiež môj lekár vyjadril, že bude po operácii potrebná)? 3. Budem musieť po operácii častokrát absolvovať kontrolné vyšetrenia? 4. Budem musieť mať po operácii nasadenú dlhodobú diétu? Ďakujem za odpovede.*

Dobrý deň, otázky, čo sa týka PN a frekvencie kontrol po operácii ste už určite prebrali so svojím ošetrovúcim lekárom, sú dané vývojom vášho zdravotného stavu po operácii a ten nedokážeme teraz predpovedať. Diétne opatrenia sa týkajú pacientov s akútnym zhoršením, ak ste mali hrubé črevo pri kolonoskopii zdravé, tak dlhodobé diétne opatrenia nebudú nutné, len v krátkom pooperačnom priebehu, tak ako po každej operácii. Následná pooperačná liečba Prednisonom nemá vplyv na Váš spermiogram. Väčšina špecialistov sa zhoduje v tom, že ani Imuran nepredstavuje pre dieťa a matku v dobe tehotenstva žiadne riziko, pokiaľ ho užíval otec v dobe počatia. Niektoré práce však uvádzajú, že Imuran môže zasahovať do genetického materiálu potomka pri oplodnení. Keďže spermie prežívajú 120 dní, mali by muži, ktorí

majú Crohnovu chorobu pred plánovanou koncepciou potomka vysadiť Imuran aspoň 4 mesiace pred počatím. O biologickej liečbe je v tomto smere iba málo údajov, odporúča sa však u mužov s Crohnovou chorobou tiež jej prerušenie pred plánovanou koncepciou.

Dobrý deň, v októbri minulého roka som po vybratí antibiotík Zinnat začala mať časté nutkanie na stolicu, hlien a niekedy aj krv v stolici. Po výsledkoch z kolonoskopie (K528 - Iná bližšie neurčená neinfekčná gastroent. a kolit.) mi lekár oznámil, že ide pravdepodobne o začínajúcu ulceróznu kolitídu, na základe výsledkov zo stolice kalprotektín 212 ug/g. Po dvoch mesiacoch brania liekov Pentasa 2krát 2g denne som konečne prestala mať v stolici hlien. Išla som na vyšetrenie k inému gastroenterológovi a ten mi po kolonoskopii oznámil, že črevo mám úplne v poriadku bez patologického nálezu a výsledky krvi mám ako zdravý človek a znížil mi dávku Pentasy s tým, že o mesiac lieky vysadím. Chcem sa Vás spýtať, či je možné aby v kludovej fáze UC bolo črevo úplne čisté, alebo som to mohla mať len z tých antibiotík? Ďakujem.

Dobrý deň, ak ide o ulceróznu kolitídu a po liečbe liekom Pentasa ste dosiahli remisiu ochorenia, črevo môže byť v tejto kludovej fáze ulceróznej kolitídy pri kolonoskopickom vyšetrení „úplne čisté“. Ak sa lieky vynechajú, ochorenie sa Vám vráti po čase naspäť, v liečbe je potrebné pokračovať aj v kludovej fáze ochorenia (v remisii). Ak bol stav spôsobený antibiotickou liečbou, nemali by ste mať už problémy. Prikláňam sa však skôr k prvej možnosti.





*Dobrý deň, chcel by som opýtať na váš názor ohľadom konzumácie nutričných prípravkov. Mám stredne ťažkú ulceróznu kolitídu a došlo u mňa k významnému poklesu hmotnosti. Na zlepšenie stavu mi lekár predpísal nutričné výrobky. Následne po ich konzumácii sa stav ešte zhoršil a nie som si istý vhodnosťou ich užívania. Až nasledujúci deň som si všimol, že sa jedná o výrobok obohatený o vlákninu, na čo som nebol v lekárni upozornený. Je vhodné takýto prípravok konzumovať napriek nepopierateľnej nutričnej hodnote? Ďakujem.*

Dobrý deň, nie všetci pacienti v aktívnom štádiu dobre reagujú na nutričné prípravky, zvlášť keď obsahujú vlákninu. Pokiaľ máte riedke stolice a chudnete, mali by ste konzumovať bezzvyškovú stravu a aj nutričné prípravky bez obsahu vlákniny. Takých nutričných prípravkov je na trhu dosť. Popíjať ich treba pomaly v malých množstvách a častejšie.

*Dobrý deň. Chcem sa Vás opýtať, mám kolitídu - ľavostrannú formu, mávam časté hnačky aj s krvou a celkovo sa necítim dobre. Začal som užívať Pentasu, ale lekár mi napísal aj roztok, ktorý si mám aplikovať do konečníka. Je to potrebné? Má to nejaký význam? Pomôže mi to alebo stačí brať tabletky? Ďakujem*

Dobrý deň, ak pri ľavostrannej forme ulceróznej kolitídy celková liečba dostatočne nezaberá, je potrebná kombinácia celkovej liečby tabletkami Pentasa s lokálnou liečbou – vo Vašom prípade roztokom teda Pentasa klyzmou, ktorá sa podáva cez konečník na posilnenie účinku daných liekov priamo na sliznici čreva. Zlepšenie Vášho stavu by pri takejto kombinovanej liečbe malo nastať rýchlejšie.

*Dobrý deň. Asi pred rokom som začala krvácať z konečníka po stolici. Bola som liečená na hemoroidy. Mala som ísť na kolonoskopiu, ale otehotnela som, tak som nemohla ísť. Počas tehotenstva som mala silné bolesti po stolici na pravej časti brucha. Trvali asi 5 min. Po pôrode sa môj stav zhoršil. Dostala som silné hnačky s prímесou krvi. Hnačka momentálne ustúpila, ale krvácanie naďalej pretrváva. Po rektoskopii mi zistili ulceróznu kolitídu. Lekár mi predpísal Pentasu, ktorá však nezabrala. Po mesiaci mi predpísal k tomu aj Prednison 3x denne. Chcem sa opýtať, či môžem užívať Prednison, keď kojím a keď mám stále krv v stolici a či nie je iná možnosť liečiť moju chorobu ako kortikoidmi. Ďakujem za odpoveď*

Dobrý deň, Prednison je protizápalový liek, ktorý sa používa pri ulceróznej kolitíde, ak liečba Pentasou nezaberie a kombinuje sa liečba celková - tabletkami s lokálnou používaním Pentasa klyziem alebo Pentasa čípkov podľa rozsahu ochorenia. Pri dojčení sa užívať môže, prechádza do materského mlieka iba v nepatrnom množstve, pre istotu sa však odporúča 3 hodinová prestávka medzi užitím lieku a dojčením.





Pri liečbe sa vždy zvažuje jej benefit, ktorý vo Vašom prípade prevažuje nad rizikom zhoršenia ochorenia.

*Dobrý deň, práve som v relapse M. Crohn, užívam všetku naordinovanú liečbu a chcem sa poradiť, keďže mám kontrolu u gastroenterológa o 3 týždne, či je pre mňa vhodná nejaká nutričná výživa pri intolerancii laktózy a zrejme bez vlákniny. Ďakujem za odpoveď.*

Dobrý deň, nutričná výživa je vhodná u pacientov s častými riedkymi stolicami, chudnutím, ktorí netolerujú normálnu stravu, kde nahrádza celodenný príjem stravy, ale aj u pacientov s bezzvýškovou diétou a častými stolicami ako doplnok výživy popíjaním počas dňa v malých dúškoch - tzv. sippingom. Vo vašom prípade je vhodný tento podporný spôsob. Spýtajte sa v lekárni na konkrétne prípravky neobsahujúce vlákninu. Väčšina je ich bezlaktózová.

*Zdravím, mám 17 rokov a mám UC. Bola mi diagnostikovaná v lete 2011. Momentálne užívam Pentasu a Imuran. V poslednom mesiaci sa mi rapídne zhoršil zdravotný stav, lieky mi prestali účinkovať. Mám veľké bolesti (krčče), krv v stolici, schudol som a celkovo sa necítim dobre. Moja pani doktorka mi dala klyzmy, ktoré som už predtým bral, lenže teraz mi vôbec nezabrali. Preto sa chcem spýtať či existuje možnosť biologickej liečby aj v mojom prípade alebo akú ďalšiu liečbu by ste odporúčali? Ďakujem.*

Dobrý deň, biologická liečba sa už používa aj u pacientov so stredne ťažkou až ťažkou aktívnou ulceróznou kolitídou, u ktorých nebola dostatočná odpoveď na predchádzajúcu konvenčnú liečbu vrátane kortikosteroidov a Imuranu. Je odporúčaná u pacientov od 18 rokov veku života, vo Vašom prípade po zhodnotení zdravotného stavu ošetro-



júcim lekárom by mohla pripadať do úvahy. Vybavovanie všetkých potrebných vyšetrení na jej zahájenie trvá isté časové obdobie.

*Dobrý deň, musí sa ulcerózna kolitída stále zhoršovať, alebo môže zostať v stave v akom je? Ďakujem.*

Dobrý deň, priebeh ulceróznej kolitídy je rôzny, má obdobia vzplanutia, kedy majú pacienti riedke stolice, bolesti brucha, atď. a obdobia remisie, vtedy sú klinicky bez ťažkostí. Miera vzplanutia je rôzna a u niekoho sa môžu ťažkosti stále zhoršovať, u niekoho môžu byť mierne a môžu dlhšie trvať bez zhoršovania. A taktiež obdobie remisie - pokoja je u každého pacienta iné, niekto má pokoj 1/2 roka iný 2-3-10 rokov, tieto obdobia sú u každého individuálne a nedajú sa dopredu predpovedať.

*Je možné, aby mal človek s Crohnovou chorobou negatívne výsledky vyšetrenia stolice na kalprotektín? Ďakujem.*

Dobrý deň, áno, je to možné. Kalprotektín je ukazovateľom aktivity zápalového procesu, ak ho máte negatívny, znamená to, že neprebíha u vás aktívny zápal a ste v remisii ochorenia.

*Dobrý deň. V januári 2013 mi zistili UC. Chcem sa opýtať, ako je to so stravou. Jem prakticky všetko. Vyhýbam sa akurát cereáliám a ovociu a zelenine s jadierkami. Aké nápoje sa odporúčajú? Môžem aj bublinkové? Ak zjem napríklad masťné jedlá, alebo veľa sladkého, vplýva to nejako*

*na moju chorobu? Napr., že lieky pomalšie zaberajú, alebo niečo podobné? Vopred ďakujem za odpoveď.*

Dobrý deň, ak nemáte akútne ťažkosti - bolesti brucha a riedke stolice a ste v remisii ochorenia, môžete sa stravovať racionálne a jesť všetko, teda aj ovocie a zeleninu s jadierkami. Na pitie je vhodná čistá voda, môžete ju strieďať s čajmi a minerálkami, sytými menej. Veľa sladkého a masťného jedla nevpĺýva na menšiu účinnosť liekov, ale nie je z hľadiska správnej výživy vhodné.





*Dobrý deň, na internete aj inde som sa do-  
počul fámy, že cigarety pri ulceróznej kolitíde  
potlačujú jej príznaky. Ja som rekreačný faj-  
čiar a zaujímalo by ma teda, či to je naozaj  
pravda. A tak isto by som sa chcel opýtať aj  
na fajčenie marihuany, ktorá by mala mať tiež  
priaznivé účinky na priebeh ochorenia. Ne-  
rád by som veril niečomu, čo je v skutočnosti  
možno nezmysel, tak Vás prosím o názor.*

Dobrý deň, ulceróznou kolitídou majú podľa  
štatistík skutočne viac ľudia, ktorí nefajčia.  
A vyššie riziko majú aj tí ľudia, ktorí s fajče-  
ním prestali (nie však stáli fajčiari). Fajčenie je  
však spojené s mnohými inými vážnymi ne-  
žiaducimi účinkami a ani jeho pozitívny vplyv  
pri ulceróznej kolitíde ich nepreváži. V súčas-  
nosti sa výskum zameriava na štúdie s ná-  
plastami s nikotínom u pacientov s ulceróz-  
nou kolitídou. Podľa názorov odborníkov  
(MUDr. Bortlík - „Všetchno co by jste chtěli  
věděť o idiopatických střevních zápalach“) je  
fajčenie marihuany rizikovejšou a pravdepo-  
dobne aj škodlivejšou formou užívania ma-  
rihuany. Súčasťou dymu sú aj niektoré látky  
obsiahnuté v bežných cigaretách. Nevie sa, či  
fajčenie marihuany môže ovplyvniť dlhodobu  
priebeh nešpecifických črevných zápalov bez  
závažnejších rizík (sú to chronické, obvykle  
celoživotné ochorenia). Krátkodobé subjek-  
tívne zlepšenie je možné.

*Dobrý deň. Chcem sa opýtať na používanie  
čerstvého zázvoru (čaju), pri ulceróznej kolití-  
de. Veľmi rád som pil tento čaj ešte pred ziste-  
ním UC. Ďakujem.*

Dobrý deň, užívanie zázvoru by Vám nemalo pri  
Vašom ochorení spôsobovať žiadne problémy.

*Dobrý večer. UC s postihnutím konečníka  
mám diagnostikovanú cca tretí rok. Lekár  
ma liečil Prednisonom a Pentasou. Tie mi  
chorobu ukludnili cca do 3 mesiacov a som  
už relatívne bez problémov. Od vtedy som  
nemala taký zápal, s ktorým by som musela  
ísť na gastro a brať lieky. Pomáhala som si  
diétou a v najhorších dňoch mi pomáhalo  
psyllium a sagradin. Už ma ale táto choroba  
nebaví. Stále sa musím obmedzovať, či už  
v jedení mojich obľúbených jedál, v aktív-  
nom živote a taktiež splnením si svojho sna.  
Milovala som kyslú kapustu, zeleninové šaláty  
a mlieko. Teraz na to nemôžem ani pomyslieť.  
Zo všetkého mám nafúknuté brucho s kŕčmi.  
Nemôžem si plánovať nič, lebo keď sa ráno  
zobudím a môj konečník si povie dnes pre-  
sedíš deň na záchode, došla som. V práci  
musím mať blízko WC, aby som dobehla a už  
mám paniku chodiť na nákupy do hypermar-  
ketov, lebo mi kedykoľvek začne vrčať v bru-  
chu a už musím behať a hľadať záchod. Môj  
sen, na ktorý som ťažko pracovala rok sa roz-  
plynul pri konzultácii u plastického chirurga.  
Rok sa z toho spamätávam. Veľmi som túži-  
la po silikónových implantátoch, ktorými by  
som si vyliečila svoj komplex. Objednala som  
sa na konzultáciu u super lekára, ten mi po-  
meral hrudník, vybrala som si veľkosť implan-  
tátov a videla sa v zrkadle. Od šťastia som až  
plakala. Na koniec nášho stretnutia sa ma  
lekár pýtal akými chorobami trpím. Vravela  
som mu, že som celkom zdravá a mám iba  
UC a to bola posledná otázka. Lekár mi vra-  
vel, bohužiaľ musíme sa rozlúčiť, lebo s touto  
chorobou vás ja operovať nebudem. Vtedy  
sa mi zrútil svet. Mám jedno dieťa a po dcér-  
ke som si chcela dopriať konečne svoju spo-  
kojnosť. Nedá sa nejako táto choroba vylie-*



*Čiľ? Chcem už byť zdravá a žiť plnohodnotný život bez obmedzení. Bez liekov a vitamínových tabletiiek, ktoré musím denne do seba pchať, aby som nebola vždy chorá. Ako je to s chirurgickým vyliečením tejto choroby? Niekde som čítala, že sa dá transplantovať konečník a vyliečim sa. Ďakujem.*

Dobrý deň, píšete, že ste bez problémov a neberiete lieky, na druhej strane musíte stále behať na záchod, nafukuje vás a máte kŕče v bruchu. Z toho mi vyplýva, že zrejme nie ste v klúdovej fáze, to znamená, nedosiahli ste remisiu a potrebujete aj naďalej uží-

vať lieky. Ich kombinačná škála je rôzna podľa toho, aký úsek hrubého čreva je postihnutý, treba vyskúšať viac kombinácií. Možno bude stačiť pri postihnutí konečníka len lokálna liečba (čípky, klyzmy) ev. v kombinácii s celkovou liečbou tak, aby Vás ochorenie neobmedzovalo vo Vašom ostatnom aktívnom živote. Ak je ochorenie v dlhodobej remisii, nevidím dôvod, prečo by ste nemohli podstúpiť aj plastickú korekciu prs. Treba sa obrátiť opäť na svojho gastroenterológa, ktorý určite prehodnotí Váš klinický stav a endoskopický nále z a naštije pre Vás liečbu „na mieru“. Dnes je tých možností už veľa. Chirurgická liečba sa používa pri ťažkých zápaloch celého hrubého čreva, nie len jej časti, kde sa vyčerpali možnosti inej



konzervatívnej liečby, ktorú ste vy však ani nepodstúpili.

*Dobrý deň, mám 29 rokov, a 3 roky Crohnovu chorobu. Som na biologickej liečbe, ktorá je celkom dobrá, akurát sa mi vracajú abscesy. Neviete mi poradiť ako v začiatočnej fáze tvorby abscesu by sa tomu dalo vyhnúť? Dnes som bol u chirurga a vravel, že na zákrok to ešte nie je, že mám brať antibiotiká a studené obklady. Nie je ešte niečo čo by tomu pomohlo (napr. masť,...)? Aby to samo prasklo napríklad.... Ďakujem.*

Dobrý deň, biologická liečba, ktorú už máte, je liečbou celkovou a mala by postupne eliminovať aj lokálne komplikácie - tvorbu fistúl a abscesov. Bohužiaľ, lokálna liečba na urýchlenie vyzretia abscesu má slabé účinky, riadť sa liečbou, ktorú Vám odporučil chirurg.

*Dobrý deň, chcel by som sa opýtať do akej hĺbky hrubého čreva pôsobia čapíky Pentasa 1g. Posledný polrok sa mi niekoľkokrát do mesiaca objavovala krv na papieri, po nasadení čapíkov 500mg sa krv prestala objavovať, po vysadení sa problém opätovne opakoval. Bol som na kontrolnej kolonoskopii - záver:*

*0 - 10 cm je nález v remisii, 10 - 20 cm nápadne začervenalá edematózna sliznica, granulovaná, s ulceráciami do 20 cm, nad 20 cm je nález v norme bez znakov zápalu. Ďakujem za odpoveď.*

Dobrý deň, podľa informácií, ktoré uvádzate, po vysadení liečby Pentasa čapíkmi opäť u Vás vzplanul aktívny zápal hrubého čreva. Neuádzate, či

ste okrem čapíkov užívali aj inú liečbu. Pri diagnóze ulceróznej kolitídy je dôležité pokračovať v užívaní liečby aj v kludovej fáze ochorenia, teda v remisii. Ak sa v remisii liečba ukončí, je veľmi pravdepodobné, že ochorenie vzplanie opäť, čo sa stalo aj vo Vašom prípade. Čapíky liečia koncovú časť čreva cca do 5 - 10cm, pokiaľ je postihnutá dlhšia časť čreva - tak ako u Vás, je potrebné použiť v liečbe aj klyzmy, pri neúspechu lokálnej liečby čípkami a klyzmami je vhodná kombinácia aj s perorálnou liečbou. Poradte sa o svojom zdravotnom stave s Vaším gastroenterológom, ku ktorému určite chodíte na pravidelné kontroly a ktorý Vám predpíše účinnú liečbu.

*Dobrý deň, chcela by som sa opýtať. Mám diagnostikovanú ulceróznu kolitídu, brala som Pentasu asi pol roka, stav sa mi upravil a momentálne nemám žiadne črevné problémy, ale už asi tri roky (aj pred diagnostikovaním UC) mám neustále pálenie v ústach z jazyka (hlavne po laparoskopickom odstránení žľazy). Chcem sa opýtať, či toto pálenie môže mať nejakú súvislosť s ulceróznou kolitídou. Neviem si s tým nijako poradiť a je to veľmi traumatizujúce. Ďakujem.*

Dobrý deň, pálenie jazyka je komplexný problém, vyvolávajú ho lokálne aj celkové faktory, môže byť aj stresového pôvodu. Je doménou stomatológov a parodontológov. S ulceróznou kolitídou nesúvisí, za predpokladu, že netrpíte anémiou s deficitom železa a vitamínu B12, u ktorých sa tiež popisuje. Ale to by Váš gastroenterológ, ak chodíte pravidelne na kontroly, už odhalil.





Zaregistrujte sa  
a využívajte všetky benefity  
**www.5gram.eu.**

**OSOBNÝ  
ZDRAVOTNÝ  
DENNÍK**

**PORADŇA  
LEKÁRA**

# NOVÁ MOBILNÁ APLIKÁCIA PRE VÁS A KAŽDODENNÚ POMOC VO VAŠOM ŽIVOTE S IBD



IBD denník je mobilná aplikácia v slovenskom jazyku pre pacientov s chronickým črevným zápalovým ochorením. Táto aplikácia pomáha IBD pacientom zaznamenať si príznaky ochorenia, lieky, ktoré užívajú a potraviny, ktoré zjedli. Aplikácia vytvára zo zaznamenaných údajov grafy a mesačné správy, ktoré môžu byť poslané lekárovi alebo vytlačené. Alarm funkcie aplikácie upozorňujú pacientov, aby nezabudli užiť liek, dali si predpísať lieky alebo išli na kontrolu k lekárovi. Táto nová aplikácia v slovenčine pomôže pacientom lepšie porozumieť a manažovať svoje ochorenie a dosiahnuť lepšiu kvalitu života.

Inštaláciu  
pre android  
nájdete:



Inštaláciu  
pre Apple  
nájdete:

