

# CROHN'S & COLITIS UK

Wszystko na temat  
choroby Leśniowskiego-  
Crohna i zapalenia jelita  
grubego



Informacje



Objawy



Leczenie



Wsparcie

Rozpoznanie choroby Leśniowskiego–Crohna i zapalenia jelita grubego może być wstrząsającą wiadomością. Można odczuwać niepokój związany z przyszłością i sposobem, w jaki choroba wpłynie na dotychczasowy tryb życia.

Dotychczasowe życie niewątpliwie ulegnie zmianie. Ale może także nastąpić jego poprawa. A my jesteśmy tu po to, aby pomagać na każdym kroku.

Organizacja Crohn's & Colitis UK służy pomocą i wsparciem zawsze, gdy tylko jest taka potrzeba. Udostępniamy informacje o lekach, odżywianiu, objawach, zabiegach i wielu innych kwestiach. Do dyspozycji mamy także wiele materiałów na temat codziennego życia z tą chorobą, np. dotyczących podróżowania, nauki i zatrudnienia. Informacje te są dostępne bezpłatnie na stronie [crohnsandcolitis.org.uk/publications](https://crohnsandcolitis.org.uk/publications).

Znajdź odpowiedzi. Uzyskaj wsparcie. Przejmij kontrolę.

## DOŁĄCZ DO NAS

Należąc do organizacji Crohn's & Colitis UK, będziesz częścią silnej społeczności, której celem jest dążenie do zmian.

Otrzymasz dostępne tylko od nas informacje i aktualności, kartę „Can't Wait Card” (Nie mogę czekać), klucz RADAR ułatwiający dostęp do toalet oraz wiele innych rzeczy.

Dołącz do nas już dziś: wejdź na stronę [crohnsandcolitis.org.uk/membership](https://crohnsandcolitis.org.uk/membership) lub zadzwoń na numer 01727 734465



# CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO–CROHNA I ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

**Choroba Leśniowskiego–Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego to odmiany nieswoistego zapalenia jelit (NZJ).**

**Mogą powodować bolesne owrzodzenie (wrzody) i stany zapalne (obrzęk) jelit.**

Choroba Leśniowskiego-Crohna i zapalenie jelita grubego są schorzeniami obecnymi przez całe życie, co oznacza, że nie mijają w miarę upływu czasu. Nie oznacza to jednak, że pacjent zawsze będzie czuć się źle. Farmakoterapia, zabiegi operacyjne i innego rodzaju leczenie mogą znacznie poprawić samopoczucie i jakość życia.

Istnieje inny rodzaj NZJ, zwany mikroskopowym zapaleniem jelita grubego, który zwykle ustępuje po leczeniu.

“

**To stan, do którego trzeba nauczyć się dostosować – i jest to możliwe. Nie wpadaj w panikę – będzie lepiej, jeśli tylko na to pozwolisz. Każdy ma w życiu problemy, ale jeśli to zaakceptujesz, wszystko stanie się o wiele łatwiejsze. ”**

**Moheed, 26 lat**

**choruje na chorobę Leśniowskiego–Crohna**

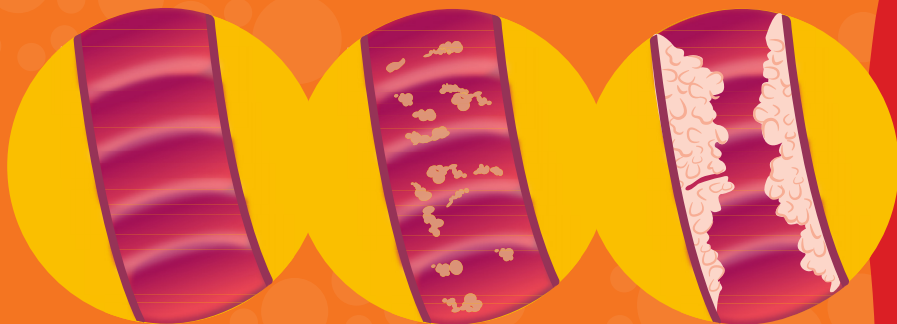
## Przewód pokarmowy

Aby zrozumieć chorobę Leśniowskiego-Crohna i zapalenie jelita grubego, pomocne może być zrozumienie sposobu działania przewodu pokarmowego.

Przewód pokarmowy jest tą częścią ciała, która przyjmuje pokarm i składniki odżywcze oraz wydala kał. Przewód pokarmowy rozpoczyna się w jamie ustnej, przez którą przyjmujesz pokarm, a kończy w dolnej części ciała (w odbycie), przez który wydalany jest kał.

Przewód pokarmowy jest też nazywany układem trawiennym, ponieważ trawi (rozkłada) pokarm.

- 1 Przełyk
  - 2 Żołądek
  - 3 Jelito cienkie
  - 4 Okrężnica
  - 5 Odbytnica
  - 6 Odbyt
- } jelito grube



Zdrowe jelito

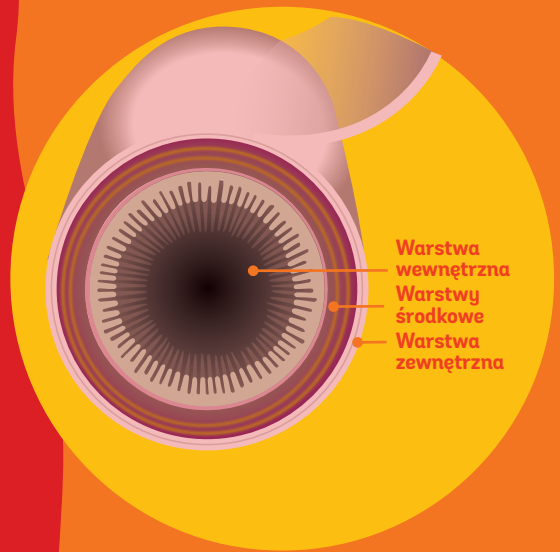
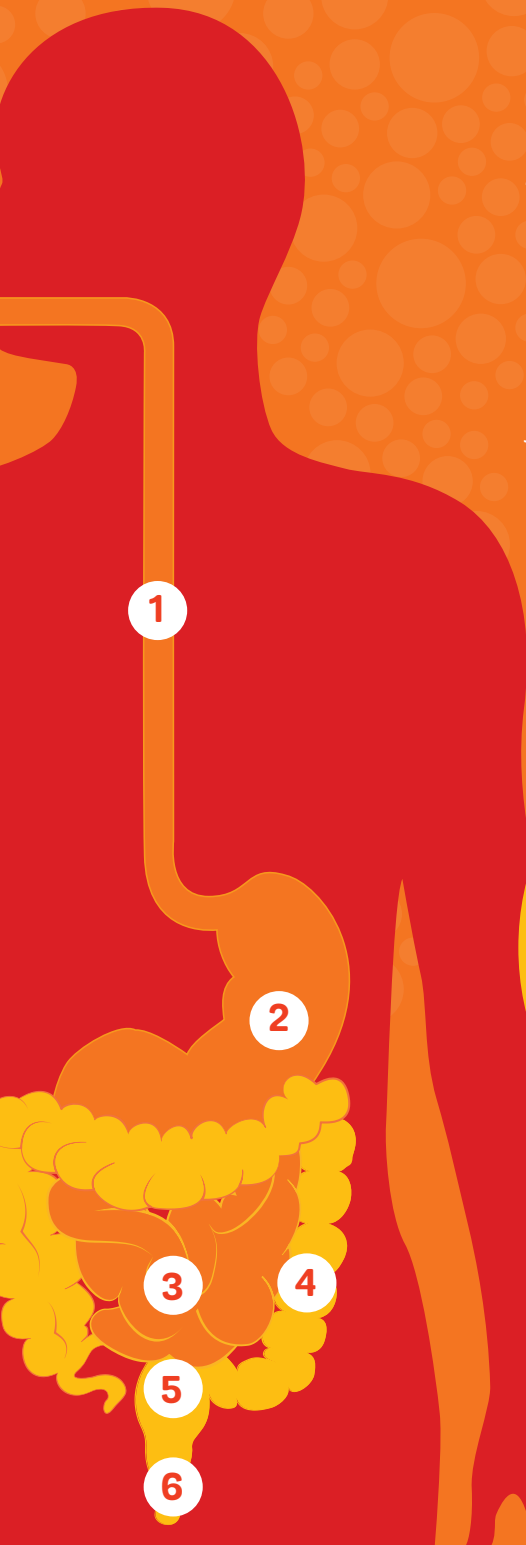
Wrzodziejące  
zapalenie jelita  
grubego

Choroba  
Leśniowskiego-  
Crohna

## Jelito grube

Jelito grube jest ważną częścią przewodu pokarmowego. Ma kształt długiej rury, zwiniętej wewnątrz jamy brzusznej, i składa się z jelita cienkiego, okrężnicy i odbytnicy. Okrężnica i odbytnica są nazywane jelitem grubym. Odbytnica zakończona jest odbytem, przez który z ciała wydalany jest kał.

Ściany jelita składają się z warstw. Przez te warstwy pobierane są składniki odżywcze z pożywienia i usuwane są zbędne produkty przemiany materii.



Warstwy jelita

# TYPY CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO– CROHNA I ZAPALENIA JELITA GRUBEGO

## Choroba Leśniowskiego–Crohna

Choroba Leśniowskiego-Crohna jest stanem zapalnym dowolnego odcinka przewodu pokarmowego, od jamy ustnej po odbyt. Choć choroba Leśniowskiego-Crohna nazywana jest nieswoistym zapaleniem jelit, może ona wystąpić w dowolnej części przewodu pokarmowego, nie tylko w jelicie. Stan zapalny może objąć wszystkie warstwy jelita.

„Choroba Leśniowskiego-Crohna z zapaleniem jelita grubego” to taka postać choroby Leśniowskiego-Crohna, w której stanem zapalnym objęte jest tylko jelito grube. Stan zapalny oznacza zapalenie w jelicie grubym. Nie oznacza jednoczesnej obecności choroby Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

## Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to stan zapalny i owrzodzenie jelita grubego. Może pojawić się w dowolnym miejscu, od jelita grubego po odbyt. Stan zapalny obejmuje tylko warstwę wewnętrzną.

Jeżeli stan zapalny obejmuje tylko odbytnicę, choroba nazywa się zapaleniem odbytnicy.

## Mikroskopowe zapalenie jelita grubego

Mikroskopowe zapalenie jelita grubego to stan zapalny jelita grubego. W przeciwieństwie do wrzodziejącego zapalenia jelita grubego mikroskopowe zapalenie jelita grubego nie powoduje owrzodzeń, a w kale nie ma krwi. Lekarze muszą użyć mikroskopu, żeby zobaczyć stan zapalny.

## Niepewne rozpoznanie

Jeśli lekarz stwierdzi nieokreślone zapalenie jelita grubego lub niesklasyfikowane nieswoiste zapalenie jelita, nie ma pewności, czy chorujesz na chorobę Leśniowskiego-Crohna, czy zapalenie jelita grubego.

# KTO CHORUJE NA CHOROBE LEŚNIEWSKIEGO–CROHNA I ZAPALENIE JELITA GRUBEGO?

W Wielkiej Brytanii na chorobę Leśniowskiego–Crohna lub zapalenie jelita grubego choruje **1 na 123** osób. To **500 000** osób.



**Choroba Leśniowskiego–Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego mogą pojawić się w dowolnym wieku, ale zwykle występują przed 30. rokiem życia.**

**Mikroskopowe zapalenie jelita grubego występuje częściej u kobiet i zwykle pojawia się po 50. roku życia.**



# ZŁE SAMOPOCZUCIE

Każdy jest inny: niektóre osoby z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub zapaleniem jelita grubego czują się dobrze przez większość czasu, a inne na znalezienie odpowiedniego dla siebie leczenia potrzebują więcej czasu.

Nie każdy czuje się tak samo, a samopoczucie może się zmieniać wraz z upływem czasu.

**Choroba Leśniowskiego-Crohna i zapalenie jelita grubego mogą powodować następujące objawy:**

- bóle skurczowe
- częsta i nagła biegunka, czasem z krwią i gęstą wydzieliną (śluzem)
- obrzęk stawów
- owrzodzenie jamy ustnej
- silne zmęczenie
- niedobór żelaza (anemia)
- utrata wagi i brak apetytu
- stan zapalny oczu

U osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna mogą też pojawić się pęknięcia na skórze wokół odbytu. Czasami może dochodzić do zwężeń jelita. Zespół ds. NZJ służy pomocą – jeśli zauważysz coś nietypowego, zwróć się do niego o poradę.





## ZAOSTRZENIA

Okresy gorszego samopoczucia nazywamy zaostreniami.

Regularne przyjmowanie leków, nawet wtedy, gdy czujesz się lepiej, może pomóc w powstrzymaniu zaostrzeń.

Twój lekarz (gastroenterolog) i pozostali członkowie zespołu ds. NZJ zapewnią Ci odpowiednie wsparcie. Zapytaj, czy w zespole jest pielęgniarka ds. NZJ. Jeśli będziesz potrzebować pomocy między wizytami u lekarza, porozmawiaj z pielęgniarką.

## REMISJA

Remisja to sytuacja, w której leczenie choroby Leśniowskiego-Crohna lub zapalenia jelita grubego przebiega prawidłowo. Przyjmowanie leków należy kontynuować nawet wtedy, gdy poczujesz się lepiej.

Wiele osób wciąż odczuwa zmęczenie nawet wtedy, gdy choroba Leśniowskiego-Crohna lub zapalenie jelita grubego jest pod kontrolą, dlatego odpoczywaj, gdy tylko tego potrzebujesz.

Jeśli wciąż odczuwasz dolegliwości ze strony jelita (nawet jeśli lekarz stwierdził, że nastąpiła remisja), możesz mieć chorobę zwaną **zespołem jelita drażliwego (ZJD)**.

Nieswoiste zapalenie jelita (NZJ) i ZJD to odmienne schorzenia, które mogą jednak występować jednocześnie. ZJD występuje bardzo często i może powodować ból brzucha, wzdęcia, biegunkę i zaparcia. W przeciwieństwie do choroby Leśniowskiego-Crohna i zapalenia jelita grubego nie obejmuje jednak stanu zapalnego ani krwi w kale.

Jeżeli ZJD występuje jednocześnie z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub zapaleniem jelita grubego, może być potrzebne leczenie obu schorzeń.

# PRZYCZYNY CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO–CROHNA I ZAPALENIA JELITA GRUBEGO

Choroba Leśniowskiego-Crohna i zapalenie jelita grubego występują wtedy, gdy pojawia się zaburzenie w pracy układu odpornościowego.

Układ odpornościowy zazwyczaj chroni organizm. W przebiegu choroby Leśniowskiego-Crohna i zapalenia jelita grubego układ odpornościowy zaczyna jednak atakować własny organizm.

Nie wiadomo, dlaczego układ odpornościowy atakuje organizm. Prawdopodobnie jest to spowodowane czynnikami genetycznymi w połączeniu z czynnikami środowiskowymi (takimi jak drobnoustroje, dieta, palenie papierosów i stres).



**Geny odziedziczone  
przez daną osobę**



**Zaburzenia  
działania układu  
odpornościowego**



**Prawdopodobnie  
wywołane czynnikiem  
w środowisku**

# BADANIA

W celu stwierdzenia, czy występuje u Ciebie choroba Leśniowskiego-Crohna, czy zapalenie jelita grubego, prawdopodobnie wykonano u Ciebie wiele badań. Badania te pomagają też lekarzom kontrolować (monitorować) stan Twojego zdrowia i znaleźć najodpowiedniejsze dla Ciebie leczenie.

Badania w kierunku choroby Leśniowskiego-Crohna i zapalenia jelita grubego to:



## Badania krwi

Badania krwi pozwalają ustalić, czy występuje stan zapalny, niskie stężenie żelaza oraz oznaki zakażenia. Wyniki mogą też wykazać, czy przyjmujesz wystarczającą ilość składników odżywczych i witamin.



## Badania kału

Badania kału pozwalają ocenić, czy występuje zakażenie i stan zapalny.



## Endoskopia

Podczas tego badania lekarz ogląda jelita za pomocą niewielkiej kamery umieszczonej na długiej, cienkiej rurce (endoskopie). Rurka jest wprowadzana przez usta (gastroskopia) lub odbył (sigmoidoskopia lub kolonoskopia).

Lekarz może pobrać małe wycinki jelita (biopsja), aby sprawdzić, czy nie ma stanu zapalnego.



## Badania obrazowe USG, TK i MRI

Badania obrazowe pomagają lekarzom zobaczyć, jak rozległy jest stan zapalny i gdzie w organizmie się znajduje.

# LECZENIE CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA I WRZODZIEJĄCEGO ZAPALENIA JELITA GRUBEGO

Istnieje wiele różnych metod leczenia, które pomagają pacjentom z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub zapaleniem jelita grubego w codziennym funkcjonowaniu. Razem z zespołem ds. NZJ możesz zdecydować, jakie leczenie będzie dla Ciebie najlepsze.

## Leki

Prawdopodobnie będziesz otrzymywać leki zwane 5-ASA (np. mesalazyna, sulfasalazyna) lub sterydy, które zmniejszą stan zapalny jelit. Sterydy działają szybko, ale można je brać tylko przez krótki czas.

Jeśli wciąż nie będziesz czuć się dobrze, możesz otrzymać leki regulujące pracę układu odpornościowego. Powstrzymują one układ odpornościowy przed atakowaniem jelita.

Leki są dostępne w różnych postaciach:



- tabletki (np. 5-ASA, azatiopryna, metotreksat)



- zastrzyk (np. adalimumab, golimumab)



- wlew do żyły w ramieniu (np. infliksymab, wedolizumab)



- czopek lub wlew doodbytniczy podawany bezpośrednio do odbytu (np. 5-ASA, sterydy)



## Płynna dieta

Czasami zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna mogą być leczone poprzez zastosowanie płynnej diety, zwanej żywieniem dojelitowym lub pozajelitowym.

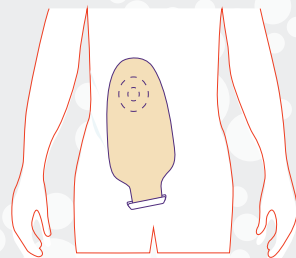


## Operacja

W większości wypadków leki pomagają poczuć się lepiej, przez większość czasu. Jeśli jednak leki nie są dla Ciebie odpowiednie lub bardzo źle się czujesz, pomocna może być także operacja.

Podczas operacji może zostać usunięta ta część jelita, która powoduje pogorszenie Twojego stanu zdrowia. W przypadku usunięcia dużego fragmentu jelita konieczne może być zastosowanie worka stomijnego. Jelito zostaje wyprowadzone poza jamę brzuszną, a kał trafia prosto do worka stomijnego.

Operacja jelita grubego może być stresującym wydarzeniem, ale wiele osób uważa, że życie ze stomią jest łatwiejsze niż złe samopoczucie związane z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub zapaleniem jelita grubego.



66

**Jakość mojego życia ze stomią jest o wiele lepsza niż była, gdy miałam jelito grube. Żałuję, że nie poddałam się operacji wcześniej, bo naprawdę złagodziła ona moje objawy. 99**

**Katryna, 36 lat**

**choruje na wrzodziejące zapalenie jelita grubego**

## LECZENIE MIKROSKOPOWEGO ZAPALENIA JELITA GRUBEGO

Mikroskopowe zapalenie jelita grubego jest często powodowane przez leki, takie jak lanzoprazol albo niesterydowe leki przeciwzapalne stosowane przeciwbólowo. Dlatego po odstawieniu tych leków możesz poczuć się lepiej.

Pomocne może być wprowadzenie zmian w diecie i stylu życia. Częstymi czynnikami wywołującymi są palenie papierosów, kofeina i alkohol.

Osoby z mikroskopowym zapaleniem jelita grubego częściej chorują też na celiakię. Poproś swojego lekarza o sprawdzenie, czy masz to schorzenie. Jeśli tak, to poczuć się lepiej pomoże Ci unikanie pokarmów zawierających gluten.



### Leki

Lekarz może przepisać Ci tabletki na powstrzymanie biegunki lub steryd o nazwie budezonid.

66

**Miej świadomość swojego ciała i zdobądź możliwie najwięcej informacji. Łatwiej będzie, jeśli po prostu będziesz postrzegać chorobę jako część siebie – i radzić sobie z nią, zachowując pozytywne podejście. 99**

**Helen, 78 lat**

**choruje na mikroskopowe zapalenie jelita grubego**



## DIETA

Nie istnieje jedna dieta, która pomaga w chorobie Leśniowskiego-Crohna lub zapaleniu jelita grubego. Prowadzenie dzienniczka żywieniowego może pomóc ustalić, co jest najlepsze dla każdej osoby. Pokarmy pikantne i o wysokiej zawartości błonnika (takie jak warzywa, orzechy i produkty pełnoziarniste) powodują u wielu osób pogorszenie samopoczucia w czasie zaostrzenia choroby – ale każdy jest inny.

Właściwa dieta zależy także od tego, jak choroba Leśniowskiego-Crohna lub zapalenie jelita grubego wpływa na Ciebie. Jeśli na przykład doszło u Ciebie do zwężenia jelita, musisz przyjmować pokarmy łatwiejsze do strawienia.

Ważne jest, aby zdrowo się odżywiać. Przed wprowadzeniem wszelkich większych zmian porozmawiaj z lekarzem lub wykwalifikowanym dietetykiem.

## WYRAŻENIA MEDYCZNE, Z KTÓRYMI MOŻESZ SIĘ SPOTKAĆ

Schorzenie przewlekłe	Choroba lub schorzenie trwające przez całe życie, cały czas
Biegunka	Częste korzystanie z toalety, oddawanie rzadkiego lub wodnistego kału
Wyczerpanie	Bardzo silne zmęczenie
Nieswoiste zapalenie jelita	Choroba Leśniowskiego-Crohna i zapalenie jelita grubego
Nawroty, zaostrzenia, czynna choroba	Okres złego samopoczucia
Remisja, nieaktywna choroba	Okres lepszego samopoczucia
Owrzodzenie	Obecność wrzodów

## NASZA POMOC

Jesteśmy główną brytyjską organizacją charytatywną zajmującą się chorobą Leśniowskiego-Crohna i zapaleniem jelita grubego. Chcemy, aby życie chorych było lepsze już dziś, a jutro wolne od choroby Leśniowskiego-Crohna i zapalenia jelita grubego.

Pracujemy nad poprawą diagnostyki i leczenia, finansowaniem badań nad lekiem, podnoszeniem świadomości i dawaniem pacjentom nadziei, otuchy i wiary w to, że mogą żyć swobodniej i pełniej.

**Naszym celem jest wspieranie każdej osoby z chorobą Leśniowskiego-Crohna i zapaleniem jelita grubego.**

## Infolinia



Nasza poufna infolinia oferuje informacje i wsparcie dla wszystkich osób dotkniętych chorobą Leśniowskiego-Crohna i zapaleniem jelita grubego.

Możemy:

- pomóc Ci uzyskać bliższe informacje na temat choroby Leśniowskiego-Crohna i zapalenia jelita grubego;
- pomóc Ci uzyskać dostęp do zasiłków dla osób niepełnosprawnych;
- pomóc Ci uzyskać wsparcie od innych osób dotkniętych chorobą Leśniowskiego-Crohna lub zapaleniem jelita grubego.

Zadzwoń do nas pod numer **0300 222 5700** lub napisz wiadomość e-mail na adres **helpline@crohnsandcolitis.org.uk**  
Czat na żywo: **crohnsandcolitis.org.uk/livechat**

**Wydanie 7c. Ostatnia aktualizacja: październik 2019 r. Poprawka: listopad 2021 r.  
Następna aktualizacja: rok 2022**

Crohn's & Colitis UK. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 11.17148, w Szkocji pod numerem SC038632. Zapytania ogólne: 01727 830 038.