

Życie z zapaleniem jelit

Początkowe reakcje...

Po dłuższym okresie złego samopoczucia reakcję większości ludzi na diagnozę można opisać jako mieszaninę szoku i ulgi. Mogą się Państwo czuć zszokowani po odkryciu, że cierpią na nieustającą chorobę, na którą są Państwo skazani i niepokoić się w obliczu konieczności codziennego przyjmowania leków przez długi czas. Mogą też jednak Państwo odczuć ulgę, że chorobę zazwyczaj da się kontrolować lekami i że Państwa objawy mają nazwę, a nazwą tą nie jest rak.

Niektórym ludziom z trudnością przychodzi przyswojenie sobie informacji przekazywanych im przez lekarza. Mogli Państwo przecież nie słyszeć wcześniej o zapaleniu okrężnicy lub chorobie Crohna. Całkiem normalne jest uczucie konsternacji, zwłaszcza, że lekarze nie znają konkretnych przyczyn choroby i nie będą w stanie szczegółowo przedstawić Państwu, czemu będą Państwo musieli stawić czoła w przyszłości (schemat występowania objawów choroby różni się w zależności od osoby).

Szok, konsternacja i ulga - wszystko to są normalne reakcje ludzi, którzy dowiedzieli się, że chorują na zapalenie jelit.

...i późniejsze uczucia

Zapalenie jelit to nieustająca i zmienna choroba, często określana mianem "chronicznej". Słowo "chroniczny" pochodzi od greckiego słowa odnoszącego się do czasu i oznaczającego "trwający". W dzisiejszych czasach często używa się go w znaczeniu "nieznośny" lub "dotkliwy". Jeśli jednak Państwa lekarz określi zapalenie jelit jako chorobę chroniczną, prosimy zbytnio się nie martwić. Bardziej rozsądnie będzie potraktować to określenie w znaczeniu "trwający".

To właśnie nieustająca natura choroby jest ciężka do pojęcia po pierwszej diagnozie. Dopiero po kilku latach życia z tą dolegliwością zaczną Państwo dostrzegać wyłaniający się schemat. Może się okazać, że po pogodzeniu się z sytuacją, nagle trzeba stawić czoła nowym okolicznościom - takim, których się Państwo wcale nie spodziewali. Może to być gorszy niż

zwykle atak lub odkrycie, że działające w przeszłości lekarstwo już nie skutkuje lub wręcz odwrotnie, lekarstwo nie działające w przeszłości zacznie przynosić rezultaty.

Poradzili sobie Państwo z kryzysem na początku choroby i powiedzieli sobie, że poradzi sobie z tą sprawą. Jeśli się on powtórzy mogą się Państwo wystraszyć lub niepokoić. Mogą też Państwo odkryć, że nauczyli się radzić sobie z chorobą do pewnego stopnia, a potem coś pójdzie nie tak, co będzie oznaczało, że będą się Państwo musieli nauczyć przystosowywania się i życia przez jakiś czas na zmniejszonych obrotach. Znanemu Państwu lekarstwo może ulec zmianie. Życie z tak zmienną chorobą, jaką jest zapalenie jelit oznacza życie w niepewności.

Pomocnym może być potraktowanie zapalenia jelit jak krewnego z trudnym charakterem, który przyjechał, by z nami zamieszkać. Mogą Państwo nie mieć pojęcia, jak się zachowa - może być cicho i nie sprawiać kłopotów przez jakiś czas, a potem nagle zakłócać spokój i powodować nieustanne problemy. Niestety, w przeciwieństwie do krewnego, zapalenie jelita grubego nie można się pozbyć.

Postrzeganie samego siebie

Jednym z pytań, które powinni sobie Państwo zadać, jest: czy jestem zdrową osobą, która czasem źle się czuje, czy też jestem chorą osobą, która czasem czuje się dobrze? Postrzeganie samego siebie może się zmieniać wraz ze zmianami objawów.

Jest to jeden z bardziej mylących aspektów tego typu choroby i może on także powodować konsternację u innych.

Jak postrzegają Państwa inni ludzie

U pacjentów powszechne jest poczucie niezrozumienia przez innych ludzi.

Mogą oni desperacko chcieć, by Państwo wyzdrowieli, co jest ogromną presją związaną z udawaniem, że czują się Państwo dobrze, gdy jest wprost przeciwnie. Mogą też robić dookoła Państwa nadmierne zamieszanie - nawet, gdy czują się Państwo dobrze. Mogą się niesamowicie martwić z powodu Państwa choroby lub ją bagatelizować.

Może się okazać, że niektórzy ludzie będą obwiniali za chorobę Państwa charakter. Mogą powiedzieć "Ależ to oczywiste, że ta choroba dotknęła Ciebie, bo nieustannie się martwisz". Może to być irytujące, jednakże brak jasnego, naukowego wyjaśnienia powodów tej choroby daje ludziom możliwość wierzenia, że czynnikiem ją powodującym jest charakter. Z takim stanem rzeczy nic się nie da zrobić, ponieważ powszechnie przyjęte jest, że niepokój, strach i stres wywierają niekorzystny wpływ na ogólne zdrowie ludzi, zwłaszcza na ich jelita. Brak jednak dowodów na to, że zapalenia jelit powodowane jest przez stres - choć może on w niektórych wypadkach powodować nagłe ataki.

Otrzymywanie instrukcji na temat tego, jak należy się czuć, często wcale nie jest pomocne. Ludzie mogą czasem mówić rzeczy w stylu "Rozchmurz się" lub "Nie martw się". Mogą sugerować zmianę diety, pytać, czy próbowali Państwo alternatywnych lub uzupełniających metod leczenia. Propozycje te mogą Państwa denerwować, nawet jeśli zostały wypowiedziane z najlepszymi intencjami.

Czasami zdarza się, że ludzie twierdzą, że oni także cierpią na zapalenie jelit, gdy opisują okazjonalne "dolegliwości żołądkowe", na które cierpią przez kilka dni, a potem mijają. W takiej sytuacji najlepiej zachować spokój i po prostu wyjaśnić im fakty, tak przejrzyście jak się da, by zrozumieli różnicę.

Trudnym może być także wyjaśnienie innym ludziom co oznacza "pilna potrzeba". Istnieje wielu chcących dobrze przyjaciół, którzy powiedzą "Ale z pewnością możesz wytrzymać jeszcze kilka minut?", nie mając pojęcia, że to nieprawda.

Prawdą jest, że większość ludzi nie rozumie zapalenia jelit, jednak czy można ich za to winić? Może to być w końcu trudne nawet dla Państwa - a przecież Państwo na nie chorują. Prosimy wyobrazić sobie, jak trudno jest zrozumieć, jak to jest żyć z zapaleniem jelit osobom, które nigdy go nie doświadczyły.

Pomoc rodzinie i przyjaciołom w zrozumieniu choroby

Prosimy pamiętać, że reakcja ludzi na Państwa chorobę może być także zależna od ich charakteru i doświadczeń - i że niektóre negatywne reakcje mogą być wywołane strachem, a nie brakiem współczucia.

Zapalenie jelita grubego to wstydliva przypadłość; przeciw zazwyczaj nie rozmawia się na temat odbytu, odchodów, toalet i jelit; nawet z ludźmi, z którymi jesteśmy blisko. Zwyczajna nieśmiałość może stać na drodze

wyjaśnieniu tej przypadłości w taki sposób, w jaki by się chciało to zrobić. Jeśli wyjaśnianie choroby Państwa krępuje, mogą Państwo zachęcić swoich małżonków, partnerów lub krewnych do przeczytania na jej temat. NACC wydaje bardzo dobre broszury wyjaśniające tak wrzodziejące zapalenie okrężnicy, jak i chorobę Crohna. Pomogą one Państwa przyjaciółom i krewnym w lepszym zrozumieniu choroby.

Innym sposobem objaśnienia choroby osobom bliskim jest poproszenie lekarza o zrobienie tego w Państwa imieniu. Jest to szczególnie przydatne, jeśli chcą Państwo poprzeć informacje większym autorytetem w tej dziedzinie lub zapewnić o ich prawdziwości. Jednak najbardziej pomocne w zrozumieniu choroby jest bycie otwartym i szczerym na temat swojej sytuacji i powiedzenie im, w jaki sposób mogą Państwu pomóc.

Wyjaśnianie innym ludziom

W przypadku wyjaśniania choroby niektórym ludziom mogą Państwo nie chcieć wdawać się w szczegóły. Pomocny może być taki zwrot jak: "Mam chore jelita, co oznacza, że czasem muszę się nagle bardzo szybko udać do toalety". Wielu ludziom wystarczy takie tłumaczenie i zarzucą dalsze pytania. Jeśli rozmawiają Państwo przez telefon, sytuacja jest łatwiejsza; mogą Państwo odłożyć słuchawkę mówiąc, że zadzwonił dzwonek do drzwi lub że kipią Państwu ziemniaki.

Co mówić w pracy

Niektórzy ludzie martwią się, że poinformowanie pracodawcy o chorobie może być ryzykowne. Zazwyczaj lepiej to zrobić. Jeśli się Państwo o to martwią, NACC oferuje arkusze informacyjne na temat zatrudnienia, a także poradnik dla pracodawców, którzy pomogą im zrozumieć chorobę i sposoby, na jakie mogą Państwu pomóc. Wielu pracodawców rozumie tę chorobę i ich świadomość choroby może Państwa bardzo odciążyć. Być może Państwa biurko może zostać przesunięte bliżej ubikacji, jeśli to Państwu doda otuchy; jeśli wszyscy wiedzą o zaistniałej sytuacji, nie będą Państwo musieli ukrywać się z przyjmowaniem tabletek lub stale tłumaczyć się z dolegliwości żołądkowych. Warto także wspomnieć o tym, że choroba ta nie jest zakaźna. Państwa koledzy z pracy prawdopodobnie nie chcieliby się o to pytać, lecz mogą się tego bać i najlepiej jest ich o tym zapewnić.

Jeśli chodzi o kwestie bardziej praktyczne, prosimy upewnić się, że znają Państwo politykę firmy dotyczącą zasiłku chorobowego; prosimy pamiętać o płaceniu składek na ubezpieczenie społeczne, jeśli pracują Państwo na zasadzie samozatrudnienia i nie podawać nieprawdziwych informacji przy wykupywaniu ubezpieczenia. Jeśli martwi Państwa sytuacja związana z pracodawcą, Biuro Porad Obywatelskich lub Państwa związek zawodowy powinien być w stanie odpowiedzieć na Państwa pytania.

Rozmowa z lekarzem lub pielęgniarką

Zapalenie jelita grubego oznacza, że prawdopodobnie będą Państwo częściej odwiedzać swojego lekarza rodzinnego lub lekarza specjalistę niż inni ludzie i z tego powodu Państwa relacje z nimi mogą być nieco inne. Może się także okazać, że lekarz będzie mówił rzeczy, z którymi się Państwo wcześniej nie zetknęli, typu: "Spróbujemy takiej metody, ale nie mam pewności, czy da ona jakieś rezultaty". Niektórzy pacjenci uważają tego typu szczerość za krzepiącą; innych wytrąca ona z równowagi; jeszcze innych złości. Zastanawiają się: dlaczego lekarze nie wiedzą?

Państwa lekarz przepisze Państwu leki, lecz może także zachęcić do eksperymentowania z nimi w pewnych granicach - by sprawdzić, jakie leki Państwu odpowiadają. Kiedy więc mowa o lekach, będą Państwo musieli podjąć się większej odpowiedzialności niż zazwyczaj. Dlatego też warto zapytać lekarza o limit przyjmowania leków, jakie leki można brać razem i tym podobne. Przed wizytą warto też przeczytać broszurę NACC na temat leków, ponieważ dzięki niej zrozumieją Państwo różne rodzaje leków leczących Państwa dolegliwość.

Przed spotkaniem z lekarzem prosimy zastanowić się nad istotnymi pytaniami, które chcieliby mu Państwo zadać i zapisać je sobie. To zadziwiające, jak wiele można zapomnieć, będąc już w przychodni.

Jak znaleźć właściwe słowa

Niektórzy pacjenci czują się skrępowani swoimi objawami, ale prosimy pamiętać, że lekarze są przyzwyczajeni do rozmów na temat potrzeb fizjologicznych.

Oto kilka słów, które mogą okazać się pomocne podczas rozmowy z lekarzem: "wypróżnienie", "stolec" lub "oddawanie kału" to określenia dość jasne i prostolinijne. Lekarz będzie jednak przyzwyczajony do zastosowania każdego innego słowa, więc prosimy używać takich określeń, które są dla Państwa komfortowe. Jeśli zostaną Państwo poproszeni o opisanie swojego stolca, mogą Państwo je opisać tak: "jak pasta do zębów", "jak krowi placek", "jak odchody owcy". Inne słowa lub zwroty, które mogą być przydatne to: "pilna potrzeba", "wypadek", "strach przed niedotarciem na czas do ubikacji", "gwałtowna biegunka", "gazy", "wzdęcie", "wiatry". Są to jedynie sugestie - wymyślenie zawczasu własnych określeń pomoże Państwu oszczędzić sobie możliwego zawstydzenia w przychodni.

Leczenie alternatywne

Kiedy nie istnieje żadna oczywista przyczyna lub sposób wyleczenia choroby, naturalne jest myślenie o innym do niej podejściu. Istnieje całe mnóstwo innych podejść - homeopatia, akupunktura, hipnoza, leki ziołowe, specjalne diety, techniki

relaksacyjne - by wymienić kilka z nich. Niektóre z nich prezentowane są jako alternatywa dla ortodoksyjnego leczenia; inni określają je mianem "uzupełniających", co oznacza, że mogą one dodatkowo pomóc przy już otrzymanym leczeniu.

Choć nie istnieją niezbita dowody na to, że któraś z tych metod faktycznie działa, wielu ludzi czuje, że im one pomogły. Na przykład, choć techniki relaksacyjne mogą łagodzić objawy jedynie czasami, mogą one pomóc niektórym ludziom w lepszym radzeniu sobie ze stresem związanym z życiem z zapaleniem jelit. Jeśli zdecydują się Państwo na zastosowanie którejs z tych metod, zalecamy uprzednie skonsultowanie się z lekarzem.

Jednakże, jeśli tylko nie:

- * rezygnują Państwo z przyjmowanych aktualnie leków,
 - * przyjmują nowych leków,
 - * stosują dziwnych diet' lub
 - * korzystają z zabiegów typu płukanie jelit bez odpowiedniej konsultacji medycznej,
- większość z tych metod nie jest szkodliwa i może poprawić Państwu samopoczucie.

Dieta a zapalenie jelit

Choć nie ma dowodów na poparcie tezy, że to dieta powoduje zapalenie jelit, niektórzy ludzie odkryli, że ograniczenie pewnego rodzaju żywności obniża prawdopodobieństwo wystąpienia ataku, a innego rodzaju żywność zaostrza ich objawy. Jeśli tylko nie zmienią Państwo swojej diety drastycznie, bez konsultacji z lekarzem, być może warto samemu z nią poeksperymentować. Aby uzyskać więcej informacji, prosimy przeczytać broszurę NACC zatytułowaną "Food and IBD" ("Dieta a zapalenie jelit").

Dbanie o siebie

Poważne zmiany życiowe powodują niepokój i stres, a w przypadku tak drażniącej i nieprzewidywalnej choroby jak zapalenie jelit, zrozumiałe jest uczucie niepokoju i przygnębienia. Oprócz objawów fizycznych, takich jak ból, biegunka i zmęczenie, będą Państwo także musieli poradzić sobie ze swoimi emocjami.

Czy czują się Państwo zaniepokojeni lub zmartwieni? Oczywiście, że tak! Czy czują się Państwo zmęczeni i przygnębieni? A kto by się tak nie czuł? Prosimy nie ignorować swoich uczuć jako irracjonalnych i oznak słabości. Prosimy nie obwiniać się lub nie czuć, że robią Państwo zamieszanie bez powodu, gdy potrzebują Państwo

odpoczynku lub wolnego od pracy. Prosimy pamiętać, że cierpią Państwo na nieustająca chorobę i że czasami będą się Państwo czuć zmęczeni. W takim wypadku ważnym i rozsądnym jest by zająć się sobą i odpocząć.

Fakt, że być może nie będą Państwo mogli zrobić wszystkiego, co by Państwo chcieli, wcale nie oznacza, że sobie Państwo nie radzą. Najprawdopodobniej oznacza to, że radzą sobie Państwo wybitnie dobrze z wyjątkowo trudną sytuacją. Pomocny może być dla Państwa arkusz informacyjny NACC "Staying well ith IBD" ("Jak zachować zdrowie, chorując na zapalenie jelit").

Wzajemne wsparcie

Jeśli dołączą Państwo do NACC, będą Państwo mieli możliwość uczestniczenia w zajęciach grupowych, jeśli sobie Państwo tego zażyczą. Wielu ludzi martwi się, że pójście na spotkanie grupy NACC będzie oznaczało siedzenie w grupie ludzi rozmawiających na temat wstydlivych objawów. Ale tak naprawdę ludzie zazwyczaj po prostu rozmawiają o wszystkim. Często samo przebywanie z innymi ludźmi i uświadomienie sobie, że cierpią na tę samą chorobę, dodaje otuchy. Nierzadko nawet nie trzeba rozmawiać, by poczuć wsparcie płynące od grupy. Poznanie innych ludzi chorych na zapalenie jelit może być także przydatne dla Państwa krewnych.

NACC-in-Contact

Ludzie często odczuwają potrzebę porozmawiania z kimś neutralnym, kto nie jest pielęgniarką, lekarzem, krewnym ani przyjacielem, ale kto rozumie problematykę zapalenia jelita grubego. Wykwalifikowani pracownicy NACC oferują poufny serwis wsparcia oparty na słuchaniu wszystkim ludziom dotkniętym zapaleniem jelit. Telefon Zaufania NACC-in-Contact czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 13.00 do 15.30 i od 18.30 do 21.00 pod numerem 0845 130 3344.

Doradztwo

Rozmowa z doradcą może pomóc Państwu i Państwa rodzinie w zrozumieniu i przystosowaniu się do zmian wynikających z zapalenia jelit. Być może dostęp do doradcy mogą Państwo uzyskać przez przychodnię lekarza rodzinnego, mogą też Państwo o niego zapytać zespół ds. zapalenia jelit lub pracownika opieki społecznej w szpitalu, do którego Państwo uczęszczają.

Praktyczne wskazówki

Wielu ludzi martwi się, że przydarzy im się "wypadek" poza domem. Rozsądnie jest więc nosić ze sobą zestaw awaryjny - zapasową parę spodni (lub w wypadku kobiet - rajstop) i wilgotne chusteczki, które można nabyć w drogerii. Dodatkowe poczucie bezpieczeństwa może Państwu zapewnić wkładka higieniczna.

Dobrymi miejscami, by awaryjnie skorzystać z toalety są puby i apteki. Jeśli są Państwo członkami NACC, otrzymają Państwo kartę "Can't Wait" ("Nie mogę czekać"), która pomoże Państwu w sytuacji, gdy proszą Państwo o możliwość skorzystania z toalety w sklepach i biurach.

Jeśli często zdarzają się Państwu wypadki, warto trzymać w dyskretnym miejscu w toalecie w domu ściereczkę flanelową lub gąbkę, które pozwolą Państwu komfortowo doprowadzić się do porządku. Warto także trzymać w toalecie w domu odświeżacz powietrza, a także nosić ze sobą mały odświeżacz, tak, aby nie czuć, że mogą Państwo narazić na dyskomfort następną osobę korzystającą z toalety.

Wielu ludzi za najtrudniejszą porę dnia uważa poranki, tuż po wypiciu pierwszej filiżanki kawy lub po pierwszym posiłku. Może to utrudniać wyjście do pracy. Niektórzy ludzie uważają, że rozwiązaniem jest wcześniejsze wstanie i zjedzenie śniadania, inni idą do pracy przed zjedzeniem czegokolwiek.

Wyjazd na wakacje

Wybierając się na wakacje, należy upewnić się, że mają Państwo ze sobą wystarczający zapas leków na wypadek przedłużenia się wyjazdu. Prosimy sporządzić notatkę o nazwach leków, które Państwo zażywają i nosić przy sobie list od lekarza. Prosimy upewnić się, że Państwa ubezpieczenie podróżne pokryje ewentualne koszty wynikające z istniejącej już dolegliwości, pod warunkiem, że uzyskali Państwo zgodę na podróż od lekarza. Niektóre linie lotnicze zezwalają na wcześniejsze zarezerwowanie miejsca, a w innym wypadku prosimy stawić się na lotnisku z odpowiednim wyprzedzeniem. Jeśli zdarzy się Państwu sytuacja kryzysowa w czasie, gdy zapalone jest światelko zapiętych pasów, prosimy po prostu je odpiąć i udać się do toalety - chyba że, oczywiście, naprawdę zaistniał nagły wypadek w powietrzu. Aby się niepotrzebnie nie niepokoić, prosimy porozmawiać ze stewardessą przed startem samolotu.

Jeśli martwi Państwa wizja podróży, prosimy upewnić się, że zjedli Państwo posiłek na tyle wcześnie, by mieć czas na wizytę w toalecie przed wyruszeniem w podróż. Jedzenie, a następnie przemieszczanie się powoduje, że jedzenie szybciej się przemieszcza w dół organizmu, co powoduje konieczność udania się do ubikacji, więc jeśli uda się zamknąć ten cykl przed wyjazdem, sytuacja jest znacznie lepsza. NACC oferuje karty "Can't Wait" ("Nie mogę czekać") w wielu językach. Prosimy pamiętać, że różnice w diecie często wywołują u całkiem zdrowych ludzi "biegunkę podróżnika", więc ludzie w kurortach turystycznych są przyzwyczajeni do tego, że turyści pytają o ubikację.

Ćwiczenia i sport

Zapalenie jelit nie oznacza, że muszą Państwo rezygnować z rozrywek i uprawiania sportu, ale istnieje prawdopodobieństwo, że czasami będą się Państwo czuli gorzej lub będą zbyt zmęczeni albo zmartwieni z powodu możliwej konieczności nagłego skorzystania z ubikacji.

Jeśli zastanawiają się Państwo, czy dany sport jest dla Państwa bezpieczny, prosimy zapytać lekarza o zdanie, a następnie polegać na własnym samopoczuciu w danym momencie.

Ważnym jest, by regularnie uprawiać ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza, że mogą one Państwu pomóc w utrzymaniu mięśni i kości w dobrym stanie. Najlepiej jest spróbować wprowadzić ćwiczenia do codziennego stylu życia. Może nimi być po prostu pójście pieszo do sklepu, zamiast jechania samochodem lub skorzystanie ze schodów zamiast

z windy. Jeśli zdecydują się Państwo na ćwiczenie zgodnie z opracowanym z góry programem, prosimy zasięgnąć opinii lekarza i instruktora, by opracować rozsądny program ćwiczeń.

Seks i związki

Zapalenie jelit z pewnością może wpłynąć na życie seksualne. Mogą się Państwo martwić o to, że będą czuć się brudni lub że w łóżku zdarzy się wypadek. Ponadto mogą się Państwo czuć obolali w okolicach intymnych - lub po prostu zbyt zmęczeni lub wyczerpani, by uprawiać seks. Państwa partnerzy mogą odczuwać podobne zmartwienia, lub niepokoić się, czy nie sprawiają Państwu bólu.

Jednym z przykładów, w jaki sposób leczenie może wpłynąć na Państwa życie intymne jest fakt, że może Państwu zostać zapisane wykonanie lewatywy przed pójściem spać. Może to zakłócać spontaniczne życie intymne. Należy się także zastanowić, czy Państwa partnerzy wiedzą, że zastosowanie lewatywy wymaga od Państwa kładzenia się spać na lewym boku? Czy oznacza to, że zasypiają Państwa obrócenie do nich plecami? Czy może to oznaczać, że poczują się oni odrzuceni? Prosimy wyjaśnić im zaistniałą sytuację. Jeśli są Państwo przyzwyczajeni do zasypiania twarzą do partnera, a korzystanie z lewatywy to uniemożliwia, być może warto zamienić się z partnerem stronami łóżka.

Naprawdę ważnym jest, by rozmawiać o tego typu sytuacjach. Rozmowa jest tak czy inaczej pomocna w życiu seksualnym i podczas gdy cisza może być zinterpretowana na wiele różnych sposobów, jest sprawą niemal kluczową. Prosimy pamiętać, że o swoich zmartwieniach mogą Państwo porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką, jeśli zaobserwują Państwo u nich współczucie. Pomocne może być także doradztwo, a można także skontaktować się z NACC, by uzyskać ulotki omawiające tego rodzaju zmartwienia.

Zapalenie jelit, a szczególnie choroba Crohna, może obniżyć skuteczność doustnej pigułki antykoncepcyjnej. Prosimy zapytać lekarza o to, czy należałoby zmienić pigułkę na taką o większej zawartości hormonów lub przedyskutować z nim inne metody antykoncepcji.

Jeśli próbują Państwo założyć rodzinę, prosimy skonsultować się z lekarzem lub przeczytać ulotki NACC dotyczące płodności i ciąży. Niektóre leki mogą obniżać płodność, więc ważnym jest, by o tym wiedzieć przed rozpoczęciem starania o dziecko.

Prosimy pamiętać, że NACC istnieje, by pomagać ludziom cierpiącym na wrzodziejące zapalenie okrężnicy i chorobę Crohna, więc warto do nas dołączyć. Jest to najlepszy sposób, by dowiedzieć się, jakie informacje i rodzaj wsparcia mogą Państwu pomóc w codziennym życiu z zapaleniem jelit.

© NACC 2008 Życie z zapaleniem jelit – Edycja 2 CD i wersja internetowa

Układ trawienny

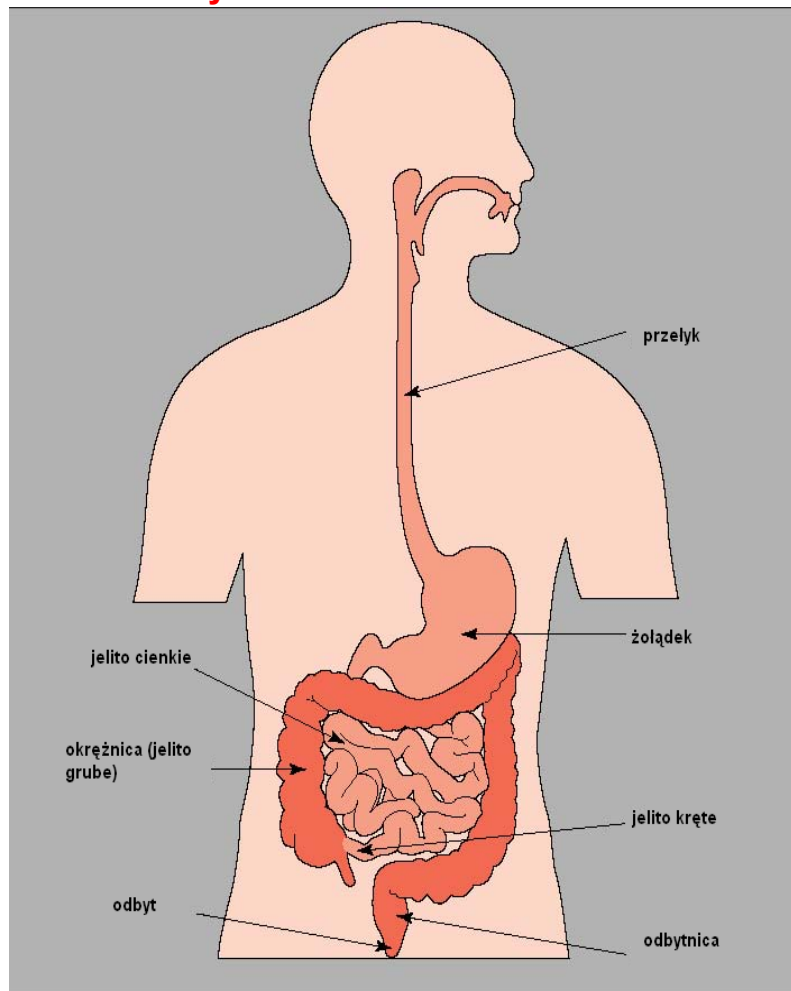


Diagram ten pokazuje główne części układu trawiennego, które mogą zostać dotknięte zapaleniem jelit.

Gdy pokarm zostaje połykniety, przemieszcza się on w dół przełyku, do żołądka, w którym rozpoczyna się proces trawienia. Następnie jedzenie przemieszcza się do jelita cienkiego, gdzie wchłaniana jest większość substancji odżywczych. Następnie odchody w formie płynnej przemieszczają się z jelita cienkiego do okrężnicy (jelita grubego). Okrężnica wchłania wodę i odchody przyjmują formę stałą (stolec), a następnie wydalone są z organizmu przez odbyt.

Publikacje NACC

Publikacje NACC oparte są na badaniach i tworzone w oparciu o konsultacje z pacjentami, doradcami medycznymi NACC i innymi profesjonalistami związanymi ze służbą zdrowia. Zostały one przygotowane jako ogólne informacje na dany temat, wraz z sugestiami, jak radzić sobie w konkretnych sytuacjach, jednak nie mają one zastąpić naukowych porad udzielanych Państwu przez lekarza lub innego profesjonalistę. NACC nie popiera, ani nie poleca żadnych wymienionych produktów.

Mamy nadzieję, że podane przez nas informacje były Państwu pomocne i okazały się adekwatne. Mile widziane są komentarze czytelników oraz propozycje ulepszeń. Odnośniki lub szczegóły na temat badań, w oparciu o które zostały opracowane nasze publikacje znajdują Państwo w NACC pod podanym poniżej adresem. Komentarze prosimy przysyłać do Helen Terry na adres: NACC, 4 Beaumont House, St Albans, Herts AL1 5HH – lub przesłać email na adres h.terry@nacc.org.uk.

Krajowe Stowarzyszenie na Rzecz Walki z Zapaleniem Okrężnicy i Choroby Crohna (The National Association for Colitis and Crohn's Disease (NACC)) to ochotnicze stowarzyszenie, założone w 1979 roku, posiadające 30 000 członków i 70 Grup na terenie Zjednoczonego Królestwa.

Członkostwo w Stowarzyszeniu kosztuje 12 funtów rocznie. Nowi członkowie, którzy mają niskie dochody z powodów zdrowotnych lub okoliczności zatrudnienia, mogą do nas dołączyć za niższą kwotę. Mile widziane dodatkowe dotacje na rzecz pracy Stowarzyszenia.