



Kodune enesehooldus

Kõhuvalu ja krampide esinemisel võib leevendust pakkuda soojenduskoti asetamine kõhule.

Kõhulahtisuse korral:

- vältige toiduaineid, millel on lahtistav toime - toored puuviljad ja kontsentreeritud puuviljamahlad;
- ärge sööge tahket toitu paari tunni jooksul;
- söömise asemel jooge nt spordijooke;
- kui kõhulahtisus paari tunni jooksul möödub, sööge sageli ja väikestes kogustes mahedaid toite;
- paari päeva jooksul võib järk-järgult üle minna tavalisele toidule.

Soovitatakse mitte kasutada ergutava toimega aineid, nagu kofeiin (kohv, tee, šokolaad, karastusjogid). Vältige piimatooteid, mis põhjustavad vaevusi.

Arsti soovitusel võib suurendada või vähendada toidus sisalduvate kiudainete hulka. Oluline on järgida arsti poolt määratud ravijuhiseid. Tuleb kokku leppida, milliste sümptomite korral raviarstiga ühendust võtta.

Kokkuvõtteks:

- Järgige raviskeemi.
- Ärge suitsetage, see võib põhjustada kõhulahtisust ja kõhuvalu.
- Sööge tasakaalustatud ja tervislikku toitu.
- Olge füüsiliselt aktiivne (vastavalt arsti soovitustele).
- Õppige lõdvestusharjutusi stressi maandamiseks.
- Vajadusel konsulteerige psühholoogiga, et toime tulla ärevuse ja stressiga.
- Looge oma lähedastest tugirühm, kes oleksid toeks igapäevaelus.

*Tõlkinud: üldkirurgia osakonna
õde Kristel Kartau*

CROHNI TÕBI

Crohni tõbi on krooniline soolepõletik, mis haarab teatud sooleosa, näiteks niudesoole lõpposa ja käärsoole algusosa kõiki seinakihte. Crohni tõbi on eluaegne haigus, mis kulgeb ägenemiste ja vaibumistega. Sümptomid võivad olla, aga haigus võib kulgeda ka haigusnähtudeta.

Crohni tõbi on üks kahest põletikulise soolehaiguse vormist (teine on haavandiline koliit). Crohni tõbi põhjustab soole paksenemist, punetust, isegi haavandeid. Haavandid võivad tekitada sooleseina sisse augu. Nii soole paksenemine kui ka haavandites tekkiv armkude võivad takistada toidu liikumist soolestikus. Crohni tõve tekkepõhjused on teadmata.

Haiguse sümptomid

- Kõhuvalu või krampid, mis lokaliseeruvad sageli paremal alakõhus;
- kõhulahtisus;
- väike palavik;
- väsimus;
- kehakaalu langus;
- pärasoole tundlikkus;
- päraku valulikkus roojamisel;
- limaeritus roojamisel.

Uuringud

Arsti vastuvõtul kontrollitakse haigussümptomeid ja tehakse läbivaatus, mis hõlmab pärasoole põletikukollete ja haavandite uurimist. Samuti uuritakse, kas väljaheites esineb verd.

Teostatakse:

- vereanalüüsid;
- peensoole uurimiseks kontrastuuring;
- pärasoole uurimiseks kontrastainega klistiir;
- kolonoskoopia - uuring, mille käigus viiakse peenike painduv kaameraga varustatud toru soolestiku sisemusse. Uuringu käigus on võimalik võtta biopsia (koeproovi) laboratoorseteks uuringuteks.

Ravi/ Protseduurid

Haigust ei ole võimalik täielikult välja ravida. Ravi on sümptomaatiline.

Ravi eesmärgid on:

- valu ennetamine;
- soolestiku normaalse töö tagamine (toidu korralik seedimine);
- haigusest põhjustatud probleemide ärahoidmine.

Haiglaravi on vajalik juhul, kui haigusnähud ravimite abil ei leevene.

Haiglaravi alla kuulub:

- 0-dieet soolestikule puhkuse andmiseks;
- veenikaudne toitmine;
- vereülekanded (aneemia korral);
- intravenoosselt manustatavad ravimid;
- nasogastraalsondi paigaldus nina kaudu makku, tagamaks maomahla eemaldumise ja andmaks soolestikule puhkust.

Paranemine

Crohni tõbi on krooniline haigus. Haigusnähud võivad kaduda kuudeks, aga samas võivad need olla igapäevased. Tänu ravile suudab enamik inimesi haigusega kohaneda ja elada täisväärtuslikku elu.

Crohni tõbe põdevatel inimestel on suurenenud risk haigestuda käärsoole vähki. Soovitavad on regulaarsed uuringud, nt kolonoskoopia, et avastada kasvaja võimalikult varases staadiumis.

Võimalikud tüsistused ja ohud

- Sooleummistus;
- fistlite tõttu tekkida võivad abstsessid ehk mädakolded kõhus ja pärasooles;

Fistlid on ebanormaalsed ühendused soolte osade ja ka teiste elundite vahel, nt põie ja tupe vahel. See võib põhjustada põletikke ja kõhulahtisust. Tüsistuste tõttu on sageli vajalik kirurgiline ravi.