

Kodune enesehooldus

- Järgige arsti poolt määratud ravi.
- Järgige Teile määratud dieeti. Vältige piimatoteid juhul, kui need halvendavad Teie enesetunnet.
- Kui Teil on kõhulahtisus, siis andke oma soolele puhkust, juues palju vedelikke, nagu vesi, mahl, tee, puljong. On väga oluline, et jooksite sageli, et vältida dehüdratsiooni kujunemist. Kui joomine tekitab iiveldust, imege jääkuubikuid.
- Õppige kasutama sügavaid sisse- ja väljahingamisharjutusi ning teisi lõdvestavaid harjutusi, kui tunnete end stressis olevat.
- Puhake ja magage piisavalt.
- Õppige ära tundma haiguse ägenemise tunnuseid.

Haavandiline koliit

Tõlkinud: üldkirurgia osakonna
õde Erle Orav

Haavandiline koliit on jämesoole ja pärasoole krooniline põletikuline protsess. Haavandilise koliidi tekkepõhjus on ebaselge. Haigus võib ägeneda stressi tõttu, kuid stress ei ole haavandilise koliidi tekkepõhjus.

Sümptomid

- Kõhulahtisus, enamasti kaasneb ka vere või lima eritus;
- krambitaoline valu alakõhus;
- dehüdratsioon (vedelikupuudus);
- palavik;
- kaalulangus;
- väsimus.

Tavaliselt vahelduvad haigusnähtudega perioodid sümptomivabade perioodidega (remissioonidega).

Uuringud

- Vereanalüüsid, et selgitada välja põletiku ja võimaliku aneemia olemasolu;
- irrigograafia (jämesoole röntgeniuuring päraku kaudu soolde viidud kontrastaine abil);
- sigmoidoskoopia või kolonoskoopia (uuringud jämesoole seisundi hindamiseks, mille käigus viiakse päraku kaudu soolde paindub toru).

Kui Teile teostatakse sigmoidoskoopia või kolonoskoopia, siis tehakse uuringu käigus ka biopsia. Biopsia tähendab seda, et võetakse koetükk või rakumaterjal, mida hiljem mikroskoopiliselt uuritakse.

Ravi

Teie arst võib soovitada Teile valgu- ja kaloririkast eridieeti. Sõltuvalt seisundist, võite vajada kas kiudaineterikast või vastupidi, madala kiudainete sisaldusega toitu.

Mõnedel juhtudel võib vajalik olla ka haiglaravi. Teie ravi võib sel juhul sisaldada:

- veenikaudset vedelike ja toitainete asendamist;
- vereülekandeid;
- antibiootikume võimaliku infektsiooni raviks;
- nasogastraalsondi paigaldamist, et eemaldada läbi nina makku viidud sondi kaudu maosisu, võimaldades maol ja soolestikul puhata.

Rasketel haigusjuhtudel on näidustatud kirurgiline ravi. See võib tähendada jämesoole täielikku eemaldamist ja ileostoomi rajamist.

Ileostoomi rajamisel tuuakse peensoole lõpposa läbi väikese avause kõhu eesseinale ja väljaheide hakkab kogunema nahale kleebitud kotti.

Paranemine

Mõningatel juhtudel ei esine pärast ravi kuude või isegi aastate jooksul mingeid kaebusi. Paljudel juhtudel tekivad haigusnähud siiski uuesti. Enamasti saab haavandilist koliiti hoida kontrolli all ravimite ja eridieediga; kui Teie sümptomid on aga rasked, võib olla vajalik kirurgiline ravi.

Võimalikud tüsistused ja ohud

Kuna haavandilise koliidi haigetel on suurenenud oht haigestuda soolevähki, siis tuleb käia regulaarselt arsti juures oma tervist kontrollimas.