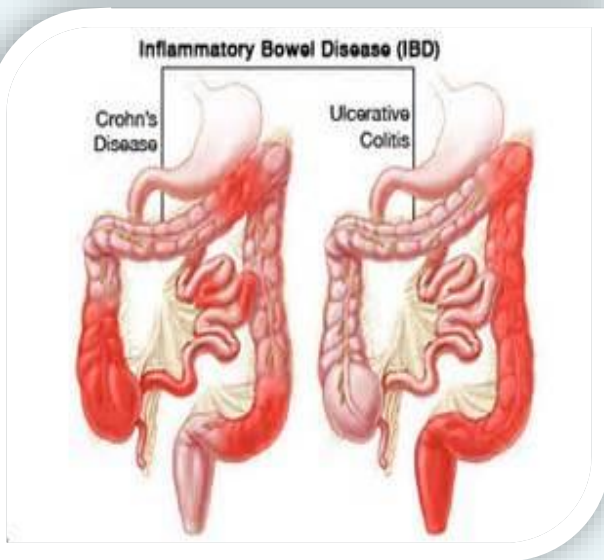




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی در بیماری کرون (آنتریت ناحیه ای)



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) جنود

: تایید کننده :

دکتر مسلم سلطانی فوق تخصص گوارش و کبد

کد محتوا : ۱

گروه هدف : بیماران

بهار ۹۸

بازنگری مجدد : تابستان ۱۴۰۴

چرب، خامه و کره پرهیز نمایید.

۷- روزی حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۸- از غذاهای حاوی فیبر زیاد مانند پاپ کرن (ذرت بوداده)، تخمه ها، حبوبات، مغز های خوراکی و سبوس دوری کنید.

۹- دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز، و... در دوره اسهال توصیه می شود.

عواقب مورد انتظار در بیماری کرون

حملات معمولاً در اوایل ۲۰ سالگی آغاز می شوند و ممکن است برای سال ها ادامه یابند.

فواصل بین حملات از چند ماه تا چند سال متغیر است. گاهی علایم فقط تنها یک یا دوبار بروز می کنند و بعد از آن بیماری ناپدید می شود.

اگر برای درمان شما به جراحی نیاز پیدا شود، این کار ممکن است وضعیت شما را بهبود ببخشد و پیشرفت بیماری را برای سال ها به تعویق اندازد.

اما باید توجه داشته باشید که علی رغم انجام جراحی احتمال عود بیماری وجود دارد.

این بیماران دارای فعالیت و زندگی طبیعی می باشند.

علائم هشدار دهنده

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری کرون را دارید.
 - اگر اجابت مزاج شما سیاه و قیری است یا در آن خون وجود دارد.
 - اگر شکم شما متورم شده است.
 - اگر درجه حرارت بدن بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد برود به پزشکتان مراجعه کنید.
- پوستاری داخلی - جراحی بیماریهای گوارش برون سودارت ۲۰۲۲
اصول طب داخلی هاریسون بیماری های گوارش

- استفاده از استروئید ها (هیدروکورتیزون، پردنیزولون)
 - تعدیل کننده های سیستم ایمنی (آزاتیوپرین، سیکوسپورین و ...)
- در بیمارانی که به داروهای دیگر جواب نمی دهند و همچنین جهت پیشگیری از عود آن به کار می رود.

(معمولاً داروها تا زمان کاهش علائم بیماری ادامه دارد)

فعالیت در زمان ابتلا به بیماری

به هنگام حمله حاد بیماری، روی تخت یا صندلی استراحت کنید.

تنها برای توالیت، حمام، یا خوردن از جا برخیزید. در فواصل بین حملات، فعالیتهای خود را تا حد امکان از سرگیرید.



رژیم غذایی در بیماری کرون

- برای کاهش التهاب، کنترل درد و اسهال و تامین نیازهای غذایی نکات زیر توصیه می شود.

۱- رژیم کم باقیمانده یا محدود از فیبر می تواند در بهبود این بیماری موثر باشد (میوه ها و سبزیجات مواد غذایی فیبر دار هستند).

۲- رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری همراه با جایگزین های ویتامین و آهن استفاده کنید.

۳- بهتر است وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید

۴- اگر آلرژی احتمالی به مواد غذایی دارید، شیر، گندم، تخم مرغ، آجیل و سایر غذاهای مشکوک را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

۵- محرک هایی مانند قهوه، الکل، ادویه جات و سیگار و خوردن غذای سرد اجتناب کنید.

۶- کاهش مقدار چربی در رژیم غذایی کمک کننده است بنابراین غذاهای چرب، سرخ کردنی، سس های

بیماری کرون (آنتریت ناحیه ای)

یک بیماری التهابی است که لایه های دیواره ی روده را گرفتار می کند.

این تغییرات بیشتر ایلئوم (قسمت پایینی روده کوچک) وبا شیوع کمتر در روده بزرگ (قسمت بالارونده روده بزرگ) ایجاد می شود ولی می تواند در هر قسمت از دستگاه گوارش ایجاد شود.

در هر سنی رخ می دهد بیشتر در گروه سنی ۱۵ تا ۳۰ سال، ۵۰ تا ۷۰ سال ظاهر می شوند. ابتلاء در زن و مرد یکسان است.

علت بیماری کرون چیست؟

علت بروز بیماری ناشناخته است. ولی به نظر می رسد سه عامل: ژنتیک، محیط، و اختلال سیستم ایمنی در ایجاد و تشدید آن نقش اساسی دارند.

1-عوامل محیطی:

حشره کش ها، افزودنی مواد غذایی، مصرف سیگار، اشعه، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، عفونت باکتریایی

2-ژنتیک

سابقه خانوادگی بیماری کرون

3-اختلال سیستم ایمنی

واکنش های غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن به بعضی مواد غذایی و باکتری ها در ایجاد آن نقش دارد.

روند ایجاد بیماری

درفرد مستعد (سابقه خانوادگی مثبت) در هنگام مواجهه با عوامل شروع کننده بیماری مانند عفونت باکتریایی، آلرژی غذایی، سیگار باعث ایجاد یک واکنش التهابی در مخاط روده شده که باعث تورم و ضخیم شدن مخاط شده و زخم ها بر روی مخاط ملتهب ظاهر می شود



زخم ها جدا از یکدیگر قرار می گیرند و حدفاصل این زخم ها بافت طبیعی وجود دارد.

در نیمی از بیماران در مراحل پیشرفته مخاط روده ظاهری شبیه به قله سنگ پیدا می کند

علائم و نشانه های بیماری کرون چیست؟

✓ درد شکمی همراه با دل پیچه خصوصا پس از خوردن غذا (درد در قسمت پایین شکم در سمت راست که با آپاندیسیت ممکن است اشتباه شود).

✓ سوء تغذیه، کاهش وزن و کم خونی (برای اجتناب از درد، بیمار مصرف غذای خود را محدود می کند)

✓ اسهال آبکی و اسهال چرب

✓ تهوع و استفراغ و نفخ شکم

✓ حساس بودن شکم در لمس

بیماری کرون با دوره های عود و بهبودی تکرار شونده می باشد. در زمان عود، علائم تشدید شده، بیماری فعال است و در زمان بهبودی، قسمت های ملتهب روده بهبود یافته و علائم کم می شود یا از بین می رود و بیماری خاموش می باشد

عوارض احتمالی بیماری کرون چیست ؟

• پیدایش فیستول (ایجاد غیرطبیعی راهی نی مانند از داخل روده به قسمت ها و اعضاء دیگر بدن) بین روده و مثانه



- سوراخ شدن روده ملتهب
- آبسه اطراف راست روده
- کمبود ویتامین ب ۱۲
- اختلالات کلیوی
- سوء تغذیه

- افزایش استعداد ابتلا به سرطان ایلئوم
- درد و التهاب مفاصل
- التهاب چشم
- انسداد روده
- خونریزی و کم خونی

راههای تشخیص بیماری کرون چیست؟

شرح حال بیمار

• عکس برداری از روده بزرگ و کوچک با اشعه ایکس بعد از خوردن ماده حاجب باریوم (باریوم سوالات)، مهمترین روش قطعی تشخیص بیماری کرون می باشد

• آزمایش مدفوع (وجود خون مخفی و چربی زیاد)، آزمایشات خون (بررسی از نظر کم خونی، وجود التهاب و کاهش میزان آلبومین و پروتئین در خون)

کولونوسکوپی، دیدن داخل روده بزرگ با یک وسیله فیبروپاتیکن انعطاف پذیر که سر آن منبع نور قرار دارد. آندوسکوپی

درمان بیماری کرون:

هدف از درمان کاهش التهاب روده، بهبود علائم، سرکوب واکنش های نامناسب سیستم ایمنی، استراحت دادن بیمار است

درمان دارویی؟

• داروهای ضدالتهاب (سولفاسالازین و سالامین) برای بهبود التهاب و جلوگیری از عود بیماری در دراز مدت استفاده می شود.

• آنتی بیوتیک ها (مترونیدازول)

• داروهای ضد درد

• داروهای ضد اسهال

