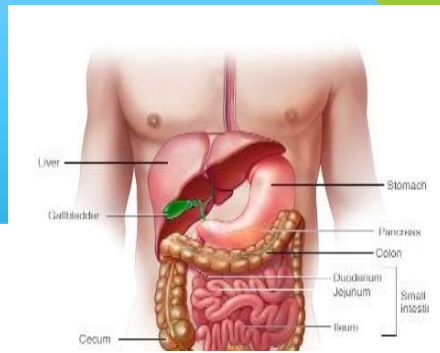


بیماری کرون



تعریف بیماری:

بیماری کرون نوعی بیماری التهابی روده (IBD) است. باعث تورم بافت ها (التهاب) در دستگاه گوارش شما می شود که می تواند منجر به درد شکم، اسهال شدید، خستگی، کاهش وزن و سوء تغذیه شود.

التهاب ناشی از بیماری کرون می تواند نواحی مختلفی از دستگاه گوارش را در افراد مختلف درگیر کند، (معمولاً روده کوچک). این التهاب اغلب به لایه های عمیق تر روده گسترش می یابد.

بیماری کرون می تواند دردناک و ناتوان کننده باشد و گاهی ممکن است منجر به عوارض تهدید کننده زندگی شود.

هیچ درمان شناخته شده ای برای بیماری کرون وجود ندارد، اما درمان ها می توانند علائم و نشانه های آن را تا حد زیادی کاهش دهند و حتی باعث بهبود طولانی مدت و بهبود التهاب شوند. با درمان، بسیاری از افراد مبتلا به بیماری کرون می توانند عملکرد خوبی داشته باشند.

علائم و نشانه های بیماری:

علائم و نشانه های بیماری کرون می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. علائم به تدریج افزایش پیدا می کنند، اما گاهی اوقات به طور ناگهانی و بدون هشدار ظاهر می شوند.

همچنین ممکن است دوره هایی داشته باشید که هیچ علامت یا علامتی نداشته باشید (بهبودی).

هنگامی که بیماری فعال است، علائم معمولاً عبارتند از:

- اسهال
- تب
- خستگی
- درد و گرفتگی شکم
- خون در مدفوع شما
- زخم های دهان
- کاهش اشتها و کاهش وزن
- درد یا تخلیه در نزدیکی یا اطراف مقعد به دلیل التهاب از یک تونل به داخل پوست (فیستول)

بیماری کرون علاوه بر تأثیر روی عمل هضم غذاها، می تواند باعث پوکی استخوان، مشکلات چشمی، درد کمر، التهاب مفاصل، مشکلات کبدی، سنگ کیسه صفرا و کلیه، ناراحتیهای پوستی و افسردگی شود.

لذا رعایت موارد زیر را به شما توصیه می کنیم:

استخوان هایتان را قوی نگه دارید:

- بیماری کرون خطر کاهش توده استخوانی و بیماری پوکی استخوان (استئوپوروز) را افزایش می دهد. لذا سعی کنید به مقدار کافی کلسیم و ویتامین D را از طریق غذاها دریافت کنید.
- مصرف داروهای کورتونی برای درمان بیماری کرون نیز باعث کاهش توده استخوانی می شوند.
- بیشتر متخصصان توصیه می کنند حداقل ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم و حداقل ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز مصرف کنید.

از چشم ها و بینایی خود محافظت کنید:

- اگر طی بیماری کرون دچار مشکلات چشمی مانند تاری دید، قرمزی و خشکی چشم شدید، نزد پزشک بروید.
- بیماری کرون روی بسیاری از قسمت های چشم تأثیر می گذارد مثل قرنیه، مجاری اشک و پرده بیرونی سفیدی چشم (ملتحمه).
- وقتی التهاب روده ای بیماری کرون کنترل شود بیشتر مشکلات چشمی بهبود پیدا می کنند.
- اگر مشکلات چشمی دائمی و در حال پیشرفت باشند، پزشک قطره های چشمی استروئیدی (کورتونی) را برای شما تجویز خواهد کرد.

درد مفاصل خود را کم کنید

- یک نفر از هر چهار نفر بیمار مبتلا به کرون، دچار آرتریت یا التهاب و درد مفاصل می شود. این درد معمولاً "در آرنج، مچ دست، زانوها و قوزک پا دیده می شود.
- پزشک برای کاهش درد مفاصل، مصرف دارو و استراحت را توصیه می کند.
- خوشبختانه این نوع آرتریت باعث آسیب دائمی نمی شود.
- با از بین رفتن علائم بیماری کرون، درد مفاصل نیز معمولاً "از بین می رود.

کرون می تواند باعث سنگ کیسه صفرا شود:

- آسیب روده باریک در اثر بیماری کرون می تواند باعث ایجاد سنگ کیسه صفرا شود.
- حدود ۱۳ تا ۳۴ درصد بیماران مبتلا به کرون، دچار سنگ کیسه صفرا می شوند
- وقتی روده باریک آسیب می بیند، بدن نمیتواند نمک های صفراوی را جذب کند. نمک های صفراوی برای تجزیه مواد زائدی که تبدیل به سنگ صفرا می شوند، لازم هستند.
- علائم سنگ صفرا شامل درد ناگهانی در قسمت راست و بالای شکم و حالت تهوع است.

مشکلات پوستی در اثر بیماری کرون:

- اگر بیماری کرون دارید، مراقب تغییرات پوستی خود باشید. ۴۵ درصد افراد مبتلا به بیماری های التهابی روده دچار اختلالات پوستی می شوند. شایع ترین مشکلات پوستی این بیماران عبارتند از:
- برآمدگی قرمز پوستی که در طی شعله ور شدن بیماری کرون رخ می دهد.
- زخم های پوستی که بیشتر روی ساق و قوزک پا بروز می کنند.
- مجراهای غیرطبیعی که از روده ها به سمت پوست تشکیل میشوند

علائم آسیب کبد در اثر کرون:

- اگر دچار خستگی غیرعادی، خارش پوست، زردی پوست و یا احساس درد و فشار در قسمت بالای شکم هستید، به پزشک مراجعه نمایید. این علائم می توانند نشان دهنده تأثیر بیماری کرون روی کبد شما باشد.
- التهاب کبد با کنترل مناسب بیماری کرون، از بین می رود.

مراقب درد کمر خود باشید:

- یک نوع آرتريت مرتبط با بیماری کرون به نام آرتريت محوری، باعث درد و خشکی پایین ستون فقرات میشود.
- اگر دچار این نوع درد شدید، باید به پزشک خود مراجعه کنید.
- گاهی اوقات آرتريت محوری باعث آسیب دائمی ستون مهره ها می شود.
- انجام ورزش های کششی و استفاده از گرمای مرطوب (مثل کیسه آب گرم) در قسمت کمر می تواند درد آن را کم کند.

افسردگی خود را کنترل کنید:

- بیماری کرون نیز مانند بسیاری از بیماری های مزمن و جدی دیگر میتواند باعث افسردگی و اضطراب شود.
- افسردگی و اضطراب می توانند علائم کرون را بدتر کنند و به بهبودی آن آسیب بزنند.
- استفاده از روش های درمانی و مصرف داروهای ضد افسردگی می تواند باعث بهبود افسردگی در افراد شود.

به طور منظم نزد پزشک خود بروید:

- برای کنترل موفقیت آمیز بیماری کرون باید به طور منظم توسط پزشک متخصص گوارش بررسی و معاینه شوید.
- تمام وقت ملاقات های خود با پزشک را در تقویم علامت بزنید.
- هر نوع تغییر در وضعیت سلامتیتان و هر نوع دارو و مکملی که مصرف می کنید را به پزشک بگویید.