



ВЗК у ребенка. Что нужно знать родителям.

Что такое ВЗК?

Воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) - это группа иммуноопосредованных заболеваний, характеризующихся хроническим прогрессирующим воспалительным поражением желудочно-кишечного тракта. К этой группе относят язвенный колит (ЯК) и болезнь Крона (БК).

Причины заболевания.

Точные причины возникновения этих заболеваний неизвестны. Их относят к мультифакторным, среди которых инфекции, стресс, иммунные нарушения, генетическая предрасположенность. Самая высокая заболеваемость ВЗК зафиксирована в промышленно развитых странах с высоким уровнем жизни, причем в северных районах частота заболеваний выше, чем на юге.

Суть заболевания.

Суть заболевания заключается в неспособности иммунной системы контролировать воспаление в ответ на внешние факторы.

В чем сходство и различие язвенного колита и болезни Крона?

Сходство заболеваний в общности механизмов развития. Различия заболеваний в том, что язвенный колит поражает только толстую кишку, затрагивая преимущественно слизистую оболочку. При болезни Крона процесс может затрагивать любой участок ЖКТ, при этом поражение глубокое и проникающее в стенку, но прерывистое.

В каком возрасте чаще всего возникает заболевание?

ВЗК наиболее распространены в возрасте 20-30 лет, у 25% больных заболевание дебютирует до 18 лет.

Возможно ли предотвратить заболевание язвенным колитом и болезнью Крона?

Нет, так как на сегодня точная причина заболевания неизвестна. Но здоровый образ жизни, сбалансированное питание, умеренная физическая нагрузка будут полезны в любом случае. Стать спусковым механизмом к дебюту заболевания может стресс, пищевое отравление, злоупотребление продуктами, «тяжелыми» для ЖКТ. Поэтому предотвратить заболевание нельзя, отсрочить дебют заболевания можно. Важно прислушиваться к сигналам организма и не игнорировать их.

Почему так сложно установить диагноз ВЗК?

Диагноз устанавливается на основании комплекса обследований и анализов, интерпретировать которые может только специалист, хорошо знающий специфику заболевания. Иногда симптомы и проявления бывают смазанными и нетипичными, поэтому установление диагноза затягивается. Так же, как и в случае дебюта ВЗК под «маской» другого заболевания.

Какие исследования назначаются для диагностики ВЗК?

Основным исследованием является колоноскопия (ФКС). Детям до 18 лет эта процедура проводится под седацией (медикаментозный сон). К этому исследованию крайне важна правильная подготовка. Именно она является самым неприятным моментом процедуры. От хорошей очистки кишечника зависит правильная оценка состояния и диагноз. В диагностике ВЗК также используются: гастроскопия (ФГДС), анализы крови, кала, мочи. При необходимости прибегают к ирригоскопии (рентген с контрастом бариевой смесью), компьютерной томографии (КТ) брюшной полости, магнитно-резонансной томографии (МРТ). В некоторых случаях используется видеокапсула.

Вашему ребенку установлен диагноз язвенный колит или болезнь Крона.

Что необходимо знать?

Несмотря на то, что заболевание является тяжелым, хроническим, оно не влияет на продолжительность жизни. В среднем продолжительность жизни больных ВЗК равна общей продолжительности жизни в популяции. Заболевание влияет в первую очередь на качество жизни, требует постоянного приема лекарственных препаратов, изменения привычек, адаптации к изменениям условий, с которыми вы столкнулись.

Хроническое заболевание = ремиссия+обострение

Как и любое другое хроническое заболевание, воспалительные заболевания кишечника требуют постоянного наблюдения у специалиста. В отличие от более «видимых» заболеваний хорошее самочувствие не является показателем ремиссии в случае ВЗК.

**РЕМИССИЯ ВЗК = лабораторная ремиссия (по анализам)
+эндоскопическая ремиссия (по колоноскопии)
+отсутствие симптомов заболевания.**

Поэтому, даже если ребенок чувствует себя хорошо, его ничего не беспокоит, он активен, это не означает, что прием лекарств можно прекратить! Если врач назначил постоянный прием препаратов, то их нужно принимать даже при хорошем самочувствии. Они не только лечат, но и являются профилактикой обострений. Поддерживать ремиссию проще, чем снимать обострение. При каждом последующем обострении могут потребоваться все более новые, зачастую более агрессивные препараты.

Универсальной схемы лечения язвенного колита и болезни Крона не существует, поэтому терапия отличается в каждом отдельном случае. Не стоит пытаться лечить ребенка самостоятельно и использовать схему, найденную на просторах интернета или подсказанную соседкой по палате.

На сегодняшний день спектр препаратов, разрешенных у детей, расширяется и Вашему ребенку подберут подходящую терапию в соответствии с возрастом, тяжестью течения и переносимостью. Однако требуется терпение. Каждый организм индивидуален, и порой врачу приходится перебрать несколько схем, прежде, чем будет подобрана идеальная именно для вашего ребенка.

Во время лечения обращайтесь внимание на изменения в состоянии ребенка. По возможности фиксируйте их. Это поможет врачу более быстро и точно подобрать дозировку препаратов и схему лечения. Вы видите ребенка ежедневно, а врач только во время приема или госпитализации.

Даже если ребенок чувствует себя хорошо, его ничего не беспокоит, он активен, это не означает, что прием лекарств можно прекратить!

На приеме у врача.

Идеально, если ребенок наблюдается у одного и того же специалиста постоянно. Врач имеет понимание о ситуации, он последователен в подборе препаратов. Вам не нужно рассказывать каждый раз все с самого начала с риском что-то забыть или упустить, при этом занимая время приема рассказом анамнеза.

Крайне важны доверительные отношения с лечащим врачом. Не стоит скрывать, что ребенок нарушил диету, забыл принять препарат. Для коррекции схемы терапии это очень важно.

Попытка скрыть от врача отступление от схемы лечения может обернуться назначением более тяжелой терапии, которая будет избыточной.

Заранее подготовьте вопросы.

Сообщите врачу об изменениях в состоянии ребенка за период между приемами.

Уточняйте во время приема, если что-то осталось непонятным.

Если у вас есть сомнения в назначениях или вы категорически не согласны с ними, то озвучьте это врачу. Невыполнение рекомендаций специалиста вследствие непонимания или несогласия со схемой лечения усложняет и удлиняет процесс подбора терапии.

**Помните, что у вас с врачом одна цель
- сделать болезнь управляемой и
максимально удержать ремиссию.**



Как объяснить ребенку его заболевание и необходимость приема лекарств?

Подход зависит от возраста ребенка, темперамента, душевной организации. Для каждого возраста есть тот уровень знания о заболевании, который сможет усвоить ребенок. Объясняйте ребенку суть заболевания, возможности профилактики обострений, необходимость приема препаратов в доступной для него форме. Ответственность за свое здоровье формируется, начиная с детского возраста. Понимая и осознавая важность и ответственность за свое здоровье, ребенок легче адаптируется к заболеванию. Это не та история, когда можно вылечить и забыть. Хроническое заболевание диктует нам правила, под которые выстраивается наша дальнейшая жизнь.

Диета: нужна или нет?

Да, действительно, раньше считалось, что соблюдение строгой диеты при ВЗК обязательно. Однако современные данные это не подтверждают. Специалисты с помощью исследований доказали, что соблюдение жесткой диеты не влияет на длительность ремиссии и частоту обострений. Однако стоит помнить, что при ВЗК желудочно-кишечный тракт более чувствителен, чем у здорового человека. Поэтому необходимо исключение из рациона только тех продуктов, на которые организм негативно реагирует. Этот список продуктов-исключений будет у каждого свой.

Расширять рацион после диеты не следует слишком быстро, потому, что во-первых, сложно будет понять, на что была реакция в случае ее возникновения, во-вторых, шансы, что ЖКТ негативно отреагирует на резкое расширение рациона возрастают в той же пропорции.

С помощью пищевого дневника будет легче зафиксировать индивидуальные реакции организма. Принято считать, что при ВЗК необходимо исключить или значительно снизить потребление газообразующих продуктов, (капуста, виноград, бобовые, газированные напитки), цельного молока, продукты с жесткими волокнами.

Во время обострения жесткая диета действительно показана, однако при наступлении ремиссии необходимо вводить в рацион остальные продукты. Ограниченный список продуктов не покрывает потребностей растущего организма в витаминах и микроэлементах. Важно! При расширении списка продуктов использование пищевого дневника поможет вовремя обратить внимание на индивидуальные реакции организма. При посещении врача покажите ему записи, возможно они повлияют на коррекцию терапии.

Пример пищевого дневника:

Дата	Продукт	Реакция
01.01.21	Творожная запеканка (150г)	—
02.01.21	Свежий огурец без кожуры 1 шт.	Учащение стула
03.01.21	Печеное яблоко	—

Если попытка ввести продукт вызвала реакцию со стороны ЖКТ, то это не значит, что о продукте нужно забыть навсегда. Возможно, что кишечник еще недостаточно восстановился для приема именно этого продукта. Просто стоит через какое-то время попробовать снова. В процессе пищеварения в кишечнике участвуют сложные комбинации бактерий, разнообразие которых зависит от того рациона, который потребляет человек. Чем уже рацион, тем меньше в кишечнике колоний необходимых бактерий, и тем меньшее количество продуктов может потреблять человек без каких-либо последствий. Поэтому жесткая диета не должна соблюдаться слишком долго, а только в период обострения. Далее она должна плавно расширяться.

Занятия спортом и общая физическая нагрузка.

Разумная физическая нагрузка и занятия спортом полезны при ВЗК. Однако следует обратить внимание на несколько моментов. Если ребенок занимался спортом до дебюта заболевания, то он может продолжать заниматься при условии, что течение заболевания позволяет и занятия не отражаются на самочувствии. Важно прислушиваться к своему организму.

Общеукрепляющие занятия и ЛФК полезны будут всем во время ремиссии.

Начиная занятия спортом при уже установленном диагнозе ВЗК стоит помнить, что лучше все же исключить ударные техники и те виды спорта, где повышена травмоопасность. Возможность занятий спортом, посещение уроков физкультуры и выбор вида спорта необходимо обсудить с лечащим врачом. В заботе о кишечнике не стоит лишать мышечный корсет тренировок, нужно просто подобрать подходящую физическую нагрузку.

Чем вы можете помочь себе?

Не вините себя, что ребенок болен. Так случается, и вы в этом не виноваты. Помните, что вы для ребенка - важный, значимый человек. Свое отношение к здоровью и к болезни ребенок формирует через ваше. Не фокусируйтесь на ограничениях, которые накладывает болезнь, находите возможности.

Например, да, мой ребенок не станет футболистом, но он может стать великим ученым, или художником, или педагогом... Да, ребенку приходится часто лежать в больнице, но там он общается, находит друзей, использует время для творчества или чтения. Да, ему часто приходится проходить различные медицинские исследования, но это значит что любые отклонения здоровья будут сразу замечены и ребенок сразу получит лечение.

Мы смотрим на окружающих, и думаем: «почему именно с нами это случилось?». Но забываем, что мы не знаем на самом деле, что за проблемы у того мальчугана, который весело носится с мячом, или у тех девочек-подружек, которые что-то обсуждают и весело смеются. Существует множество заболеваний, невидимых окружающим, но доставляющих много боли и переживаний их обладателям. Язвенный колит и болезнь Крона тоже не видны, и, возможно, кто-то из окружающих, искренне завидует вам, не зная о ваших проблемах.

Если вам не хватает ресурса, сил, энергии для себя, то ребенку их тоже не хватит. Не забывайте о себе! Обратитесь к психологу, если чувствуете, что вам тяжело принять заболевание ребенка, если у Вас повысилась тревожность, нервное напряжение не снижается в процессе адаптации ребенка к болезни.



Чем вы можете помочь ребенку?

Будьте рядом, поддерживайте, чаще общайтесь. Ребенку необходим понимающий и принимающий взрослый, который успокоит, когда страшно, пожалеет, когда больно, поддержит, когда есть сомнения. Доверительные отношения с ребенком позволят Вам замечать малейшие изменения в состоянии его здоровья и вовремя принять меры. Ваша цель - научиться самим и научить ребенка управлять заболеванием, и не позволить болезни управлять вами.

С ВЗК можно и нужно жить полной и счастливой жизнью: учиться, работать, путешествовать, заниматься спортом, создавать семью.

