



Справочник ХВЗК

Обзор хронических воспалительных
заболеваний кишечника



Содержание

Что такое язвенный колит?	4
Что такое болезнь Крона?	5
Факторы риска и возможные причины возникновения	7
Две клинические картины с похожими симптомами	8
Как протекает заболевание	10
Ваше активное участие при ХВЗК	12
Роль питания	14
Может ли спорт изменить ситуацию?	16
Источник силы в спокойствии	17
Ваши возможности лечения	18
Виды лекарственной терапии	20
Евроключ для санитарных объектов: ваш универсальный ключ к 12.000 туалетов.....	22
Глоссарий	23
Ссылки	24
Для личных заметок	25

Что такое язвенный колит?

Воспаление поражает только толстую кишку.¹

Примерно 168.000 человек в Германии страдают язвенным колитом (ЯК).^{1,2}

Наряду с болезнью Крона он является наиболее частым хроническим воспалительным заболеванием кишечника (ХВЗК). Язвенный колит поражает исключительно **слизистую оболочку толстой кишки**.¹ Как правило, тонкая кишка при этом не затрагивается.

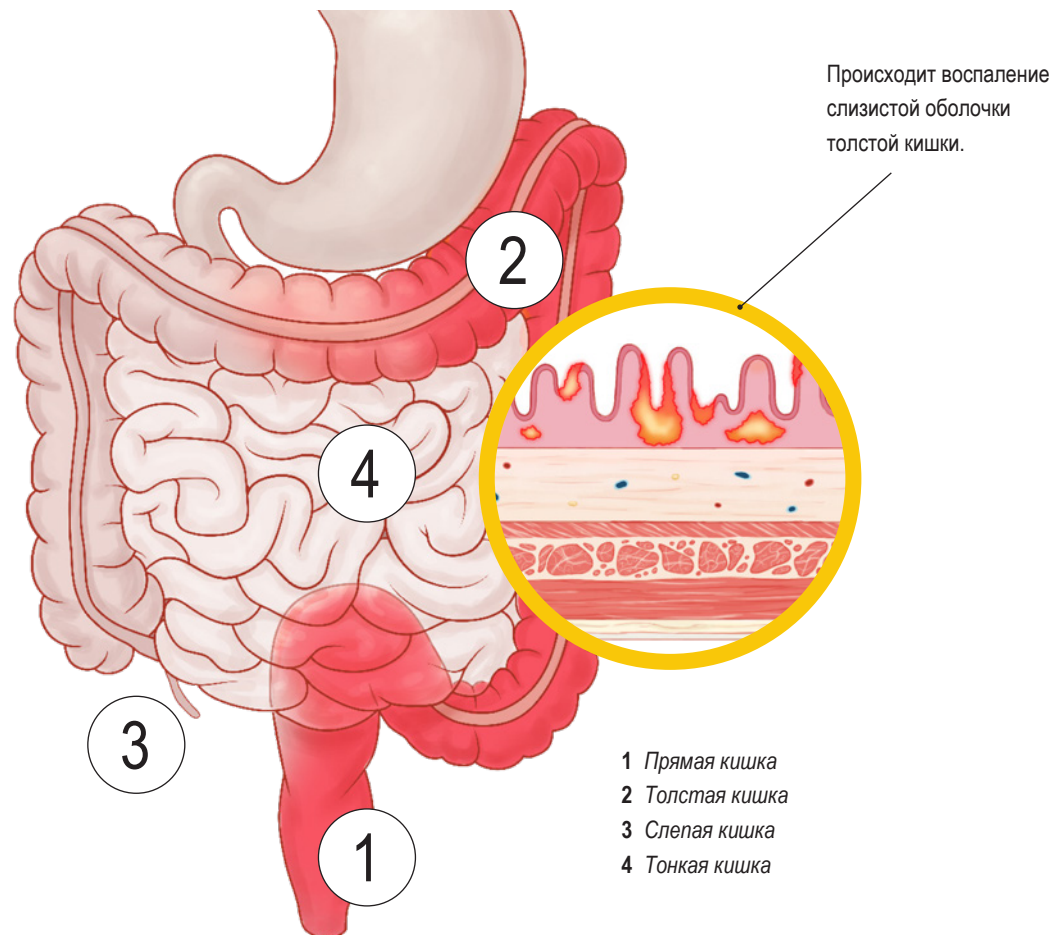


Рисунок изменен в соответствии с Мюке Й. Хронические воспалительные заболевания кишечника (ХВЗК). 2021.

- Постоянное поражение толстой кишки
- Возникает, в основном, в прямой кишке (1)
- Затем распространяется в сторону толстой кишки (2), достигая слепой кишки (3)

Что такое болезнь Крона?

Возможно воспаление всего желудочно-кишечного тракта.³

Болезнь Крона (БК) также принадлежит к хроническим воспалительным заболеваниям кишечника (ХВЗК). Заболевание может затрагивать любые отделы кишечника всего желудочно-кишечного тракта – от полости рта до ануса. Наиболее часто воспаление поражает **место перехода тонкой кишки в толстую**.⁴

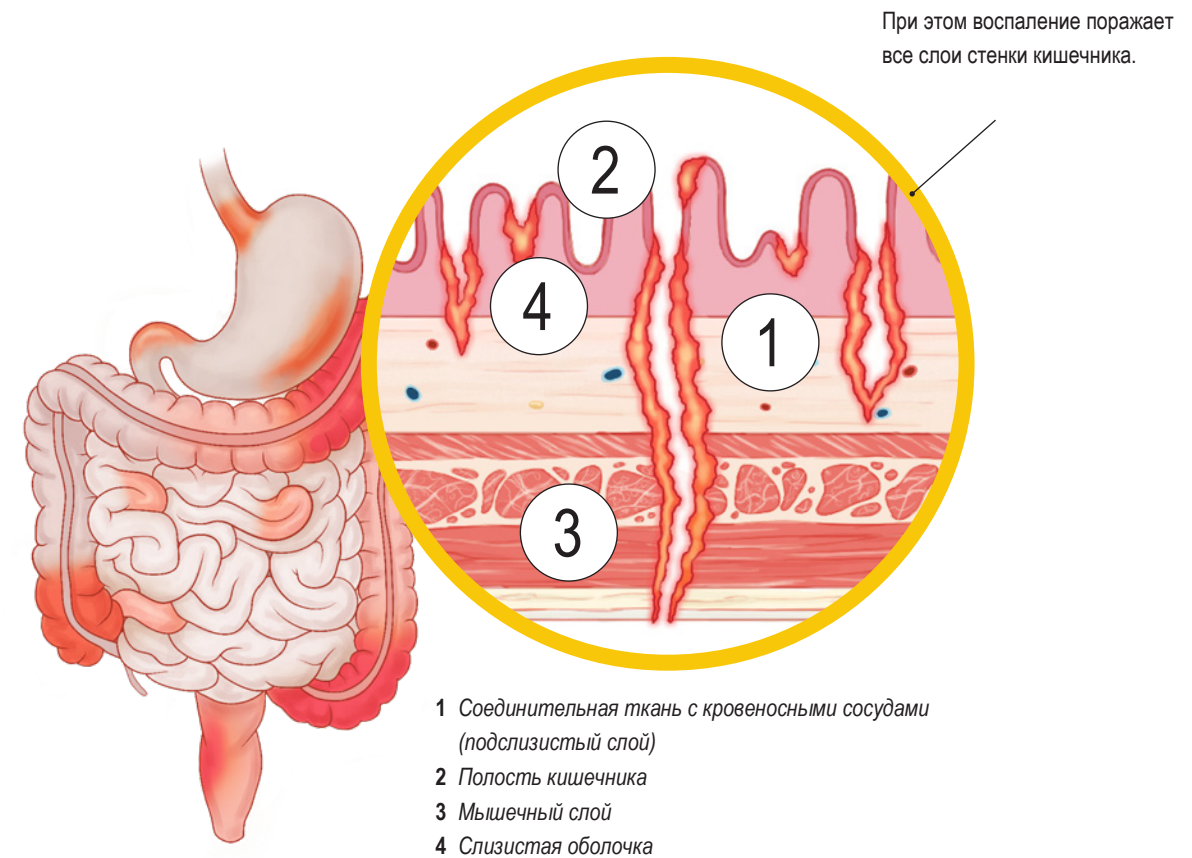


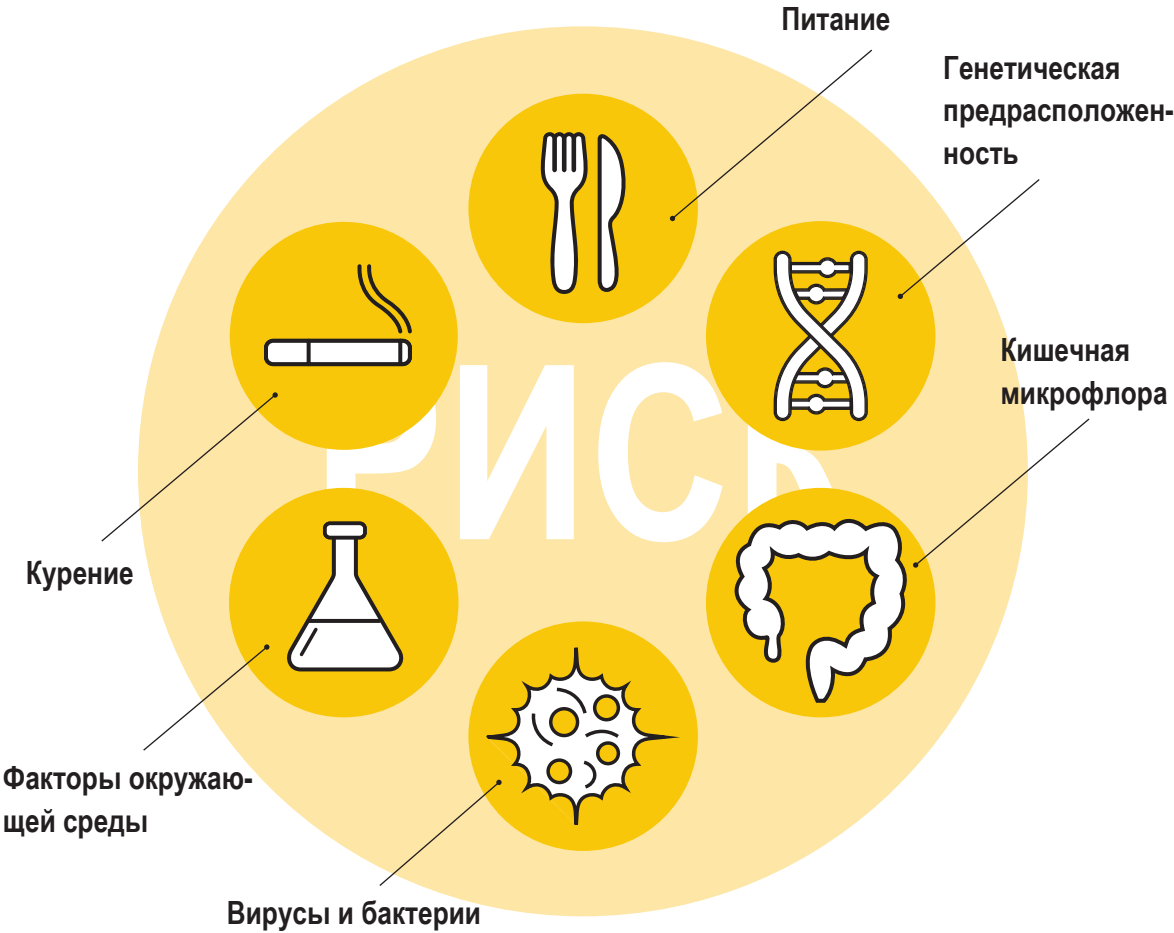
Рисунок изменен в соответствии с Мюке Й. Хронические воспалительные заболевания кишечника (ХВЗК). 2021.

- Может затрагивать весь желудочно-кишечный тракт
- Однако преимущественно отделы тонкой и толстой кишки
- Воспаленные сегменты перемежаются со здоровыми



Факторы риска и возможные причины возникновения

Причины возникновения до сих пор полностью не выяснены. Предполагается, что сочетание нескольких факторов приводит к чрезмерной реакции иммунной системы или же разрушению барьера в желудочно-кишечном тракте:



Полезно знать:
Стресс и нагрузка, как было установлено, не являются причинами ХВЗК.³
Тем не менее, они могут способствовать тяжелому течению заболевания и вызывать обострения.¹

Две клинические картины с похожими симптомами

Может появиться ряд различных недомоганий, но проявляться они могут не все.
Чем больше прогрессирует заболевание, тем сильнее становятся симптомы.⁵



Спазматические
боли в животе



Патологии
на суставах, глазах,
коже и печени



Потеря веса
(преимущ. при БК)



Диарея
(с примесью крови)



Малокровие



Усталость



Усиление
и учащение позывов
к дефекации



Повышение темпера-
туры тела



Как протекает заболевание

Чаще всего как язвенный колит, так и болезнь Крона, протекают волнообразно. Бессимптомные фазы сменяются периодами выраженного обострения, и течение заболевания может носить очень индивидуальный характер. Тогда как некоторые пациенты могут жить месяцы и даже годы без проявления болезни, другие страдают от сильной симптоматики.³

Полезно знать:

Язвенный колит и болезнь Крона – это тяжелые хронические заболевания, носящие длительный характер. Иногда требуется хирургическая операция, прежде всего в тех случаях, если возникают кровотечения, язвы или прободение стенки кишечника. Отчасти при этом создается искусственный задний проход (стома): временно или навсегда.

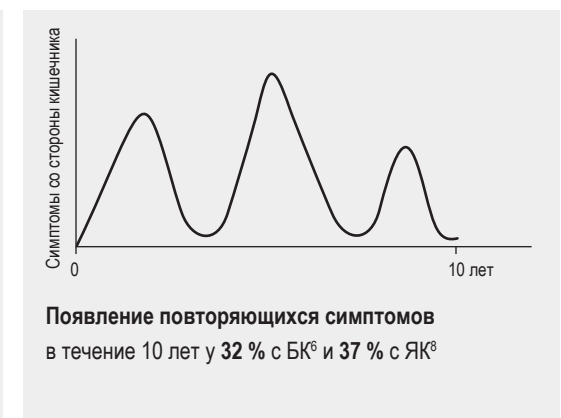
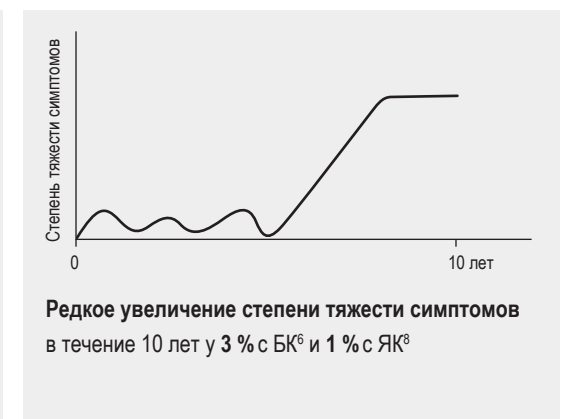
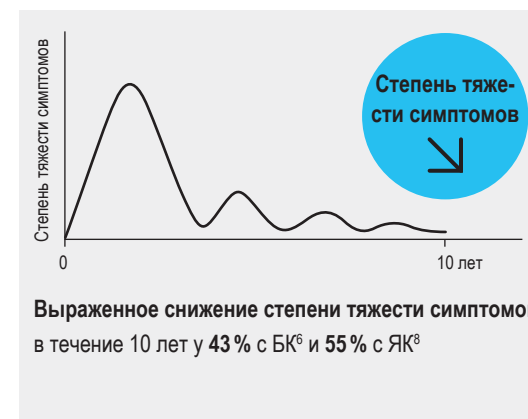
Дополнительная информация



Исследование показывает: зачастую в течение болезни степень тяжести симптомов снижается

Норвежское исследование показало, что хронические воспалительные заболевания кишечника имеют более благоприятное течение, чем ожидалось. Вероятность хирургического вмешательства оказалась низкой, и только у немногих пациентов появились осложнения.⁶ Ещё одним положительным моментом является то, что с возрастом сокращается число воспалительных процессов, протекающих в кишечнике. Таким образом, кто заболевает ХВЗК в пожилом возрасте, имеет, как правило, легкое течение заболевания.⁷

Как будет дальше: оценка в течение 10 лет с момента постановки диагноза^{6,8}



Ваше активное участие при ХВЗК



Спорт и физическая активность

Регулярная физическая активность не приводит к обострению заболевания, а оказывает неизменно положительное влияние на физическое и духовное самочувствие. Тренировки укрепляют кости⁹, снижая риск глюкокортикоидного остеопороза.



Изменение рациона питания

Питание оказывает влияние на слизистую оболочку и микрофлору кишечника. Сбалансированное питание может смягчить симптомы ХВЗК и снизить риск возникновения осложнений.¹²



Спорт и релаксация

Спорт, тренировка самоосознанности, а также комбинация из дыхательных, физических упражнений и медитации, могут снизить уровень определенных маркеров воспаления у пациентов с ХВЗК.^{10,11}



Организации для пациентов

Взаимная поддержка может помочь легче преодолеть хроническое воспалительное заболевание кишечника.



Роль питания



То, чем питаются больные ХВЗК, за счет различных механизмов влияет на воспалительные процессы непосредственно в кишечнике или опосредованно, через кишечную микрофлору (так называемый «микробиом»). Но какие продукты питания рекомендуются? Актуальные исследования дают следующие рекомендации.

— Это неблагоприятно для слизистой оболочки кишечника:¹²

- ✓ **Жирные блюда** (в т. ч. колбаса, картофель фри, чипсы, жирные молочные продукты, красное мясо)
- ✓ **Продукты с высоким содержанием сахара** (лимонады, сладости, выпечка)
- ✓ **Еда с низким содержанием клетчатки** (в т. ч. мясо, яйца, сыр, продукты из белой муки)
- ✓ Определенные ингредиенты
 - **Эмульгаторы** (Е 322, Е 338, Е 339, Е 340, содержащиеся в т. ч. в маргарине, коле, сливках, спортивных напитках)
 - **Каррагинан** (Е 407, растительный гелеобразователь и загуститель в пастеризованных сливках, молодом сыре, маргарине, мороженом, готовых салатных заправках и т. д.)
 - **Глютен** (белковая смесь, содержащаяся в т. ч. в пшенице, ржи, ячмене, полбе)
 - **Таурин** (содержащийся в т. ч. в энергетических напитках, мясе, потрохах)

+ Рекомендуется в случае ХВЗК:¹³

- ✓ Высокая доля **фруктов и овощей**
- ✓ Один раз в неделю **рыба**, каждые 2 недели **птица**
- ✓ **Продукты, содержащие жирные кислоты омега-3** (лосось, сардины, скумбрия, льняное масло)
- ✓ **Продукты с высоким содержанием клетчатки** (шелуха семян подорожника, овсяные отруби, бобовые, цельное зерно, орехи¹⁴)
- ✓ **Куркума**
- ✓ **Витамин D** (образуется в организме под воздействием солнечного света)



Полезно знать:

Консультация профессионального диетолога может помочь облегчить симптомы и снизить риск осложнений.

Никотин и алкоголь

Исследования показали, что люди, страдающие болезнью Крона, которые на год или более отказались от курения, имели менее тяжелое течение болезни и значительно меньший риск возникновения рецидива в сравнении с теми, кто продолжал курить.^{15,16} Курение может также усугубить симптоматику язвенного колита и привести к увеличению частоты водянистого стула.¹⁷

Алкоголь, напротив, рассматривается менее критично. Прямой взаимосвязи между потреблением алкоголя и возникновением ЯК и БК установлено не было.¹⁸ Тем не менее, рекомендуется умеренное потребление алкогольных напитков, поскольку, как известно, регулярное употребление наносит вред организму.

Может ли спорт изменить ситуацию?



Специалисты долгое время расходились во мнениях. Сегодня мы знаем: регулярные физические упражнения могут помочь больным ХВЗК повысить качество жизни и снизить риск обострения заболевания.¹⁹ Так, одной группе пациентов с ХВЗК были предложены умеренные индивидуально подобранные тренировки, включавшие велоэргометрию, акваджоггинг и ходьбу. В другой группе вместо спортивных упражнений практиковались методы релаксации.

Результаты однозначно показали: группа с занятиями спортом

- + могла значительно снизить количество принимаемых медикаментов (например, кортизон),
- + имела улучшенное восприятие тела,
- + показала лучшее общее состояние,
- + имела меньше страхов и депрессий и
- + продемонстрировала повышение работоспособности.

! Помимо занятия спортом важно расслабляться.

Полезно знать:

Каждый должен с осторожностью изучить свои пределы возможностей и выбирать спортивную нагрузку в соответствии со своим состоянием. В случае операций на брюшной стенке следует воздержаться от упражнений на мышцы живота, чтобы не спровоцировать послеоперационную грыжу. В случае сомнений проконсультируйтесь с вашим врачом.

Источник силы в спокойствии



Стресс повышает риск обострений.²⁰ И наоборот, высокая активность заболевания приводит к увеличению психологического стресса.²¹ Замкнутый круг, имеющий решающее влияние на качество жизни больных ХВЗК.

Научитесь лучше управлять стрессом

Психологическая резилентность (устойчивость) – это самое главное, что означает: чем сильнее устойчивость человека к стрессу и кризисам, тем меньше активность заболевания и тем выше качество жизни.²²



Ваши возможности лечения

В целом, существует 3 различных вида терапии, которые можно применять одновременно.



Системное лечение

Системное лечение направлено на **весь организм в целом**. Для этого применяются препараты в различных лекарственных формах, таких как инъекции, инфузии, таблетки или капсулы.



Местная терапия

Местная терапия – это лечение **в месте локализации заболевания**. В случае ХВЗК это реализуется, например, с помощью пены, клизм или суппозитория.



Эндоскопическая хирургия или хирургическое вмешательство

Если заболевание уже не поддается контролю с помощью медикаментозного лечения (см. системное лечение), то иногда становится необходима хирургическая операция на толстой или тонкой кишке.

Виды лекарственной терапии

Существует множество действующих веществ и лекарственных форм для лечения ХВЗК. Ваш лечащий врач может предложить вам подходящую терапию.



Группа активных веществ	Действующее вещество	Лекарственный препарат	Лекарственная форма
5-АСА 5-АСА означает действующее вещество месалазин, которое применяется во время острой фазы и при низкой активности заболевания.	Месалазин	Asacol®*	  
	Месалазин	Mezavant®*	
	Месалазин	PENTASA®	   *  *
	Месалазин	Salofalk®	 **  *  *  *  *
	Сульфасалазин	Salazopyrina®	
Кортикостероиды Кортикостероиды – это противовоспалительные средства на основе кортизона, применяемые при острых симптомах. Они не подходят для длительного применения.	Будесонид	Budenofalk®	 #  #  *
	Будесонид	Entocort®	 ##  *
Иммунодепрессанты Иммунодепрессанты – это долгосрочная терапия, направленная на подавление сверхактивной иммунной системы.	Азатиоприн	Azafalk®	
	Метотрексат	Различные	 
Ингибиторы TNF-α Ингибиторы TNF-α направлены вмешиваются в аутоиммунные процессы, блокируя сигнальное вещество TNF (фактор некроза опухоли), способствующее воспалительным процессам.	Адалимумаб	Различные (например, AMGEVITA®, Humira®, Imraldi™)	 
	Голimumаб	Simponi®*	 
	Инфликсимаб	REMICADE®	 
Антагонисты интегриновых рецепторов Антагонисты интегриновых рецепторов снижают инвазию иммунных клеток в воспаленную слизистую оболочку кишечника, противодействуя воспалительному процессу.	Ведолизумаб	Entyvio®	  
Антагонисты ИЛ-12/ИЛ-23 Антагонисты ИЛ-12/ИЛ-23 блокируют два сигнальных вещества, ИЛ-12 и ИЛ-23, тем самым подавляя каскад воспалительных реакций.	Устекинумаб	Различные (например, WEZENLA®*, STELARA®, Uzpruvo®*)	 
Ингибиторы янус-киназ (JAK) Ингибиторы янус-киназ проникают непосредственно в клетку и подавляют выработку сигнальных веществ, способствующих воспалительным процессам.	Тофацитиниб	XELJANZ®*	
	Упадацитиниб	RINVOQ®*	
	Филготиниба малеат	Jyseleca®*	

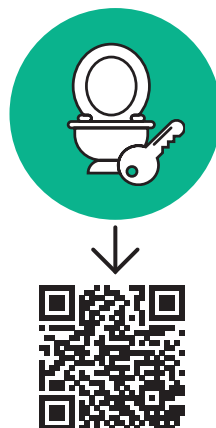
Таблетки  Капсулы  Гранулы  Пена  Суппозитории  Клизма  Шприц-ручка  Готовый к использованию шприц  Инфузионные препараты 

* Одобрены только для лечения ЯК. ** Таблетки 1 г: одобрены только для лечения ЯК; таблетки 250 мг и 500 мг: одобрены для лечения ЯК и БК. # Одобрены только для лечения БК. ## Одобрены только для лечения БК и микроскопического колита.

Евроключ для санитарных объектов: ваш универсальный ключ к 12.000 туалетов

Тем, кто страдает ЯК или БК, во время обострения заболевания обычно очень часто нужно в туалет. Некоторые рассказывают о настоящей «туалетной панике». Но есть палочка-выручалочка, которая облегчает жизнь с ХВЗК: евроключ для санитарных объектов.

Это настоящий ключ, который по всей Европе предоставит вам быстрый доступ к большинству туалетов на автомагистралях, вокзалах, в музеях, ведомствах и других общественных зонах. Вы можете заказать евроключ, воспользовавшись ссылкой: www.cbf-da.de/euroschluessel.html



Советы и рекомендации при частых позывах к дефекации

✓ Прежде чем отправляться в путь, продумайте маршрут, учитывая наличие туалетов. Вам могут пригодиться приложения (Toiletten Scout, WC-Finder).

✓ Чтобы не стоять в очереди или не давать объяснения перед публикой, приготовьте карточку, которую вы сможете показать. Такую карточку можно получить, например, в ассоциации *DCCV e. V.* (Некоммерческая ассоциация самопомощи Германии при болезни Крона/ язвенном колите).



✓ За покупками лучше отправляться в крупный супермаркет. В крупных торговых центрах, как правило, есть общественные туалеты.

✓ В кино, театре и на других представлениях садитесь, при возможности, с краю в последнем ряду, чтобы при необходимости быстро добраться до туалета.

Глоссарий

Генетическая предрасположенность

Генетической предрасположенностью называют обусловленную генами восприимчивость, например, к определенным заболеваниям.

Глютен

Глютен – это «клейковина» в пшенице и других видах злаков, которая позволяет использовать пшеничную муку в хлебобулочных изделиях. Это хороший эмульгатор (см. «Эмульгаторы») и ароматизатор.

Каррагинан

Каррагинан – это добавка, часто используемая в пищевых продуктах в качестве загустителя и стабилизатора. Однако каррагинан не однозначен из-за его воздействия на здоровье.

Кортизон

Кортизон – это гормон, вырабатывающийся в коре надпочечников. Он оказывает противовоспалительное действие и ингибирует рост.

Нарушение кишечного барьера

Кишечный барьер регулирует, что должно попадать в организм, а что – нет. Если он нарушен, то бактерии могут проникнуть в слои кишечной стенки, которые они не смогли бы достичь при неповрежденном барьере.

Остеопороз

Остеопорозом называют разрушение костной ткани. При этом заболевании кости становятся пористыми и легко ломаются.

Разрыв

Под этим термином в медицине понимают трещину в структуре ткани, например, во внутреннем органе, мышце или связке.

Сигнальные вещества

Собственные сигнальные вещества организма, служащие, например, для передачи сигналов между клетками организма. Некоторые из них задействованы в воспалительных процессах при ХВЗК.

Слизистая оболочка

Слизистая оболочка представляет собой защитный слой, которым изнутри выстланы полые органы, такие как кишечник.

Таурин

Таурин встречается в естественном виде в человеческом организме. Он обладает антиоксидантным действием, защищает сердечную мышцу и поддерживает функции многих органов. Считается, что излишнее количество таурина (из-за чрезмерного потребления энергетических напитков), прежде всего, вместе с алкоголем опасно для сердца и почек.

Эмульгаторы

Эмульгаторы – это вещества, которые могут превратить в стойкую эмульсию два несмешивающихся друг с другом (жирорастворимые и водорастворимые) компонента.

Ссылки

- 1 Das Gastroenterologie Portal. https://dasgastroenterologieportal.de/Colitis_ulcerosa.html. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 2 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 3 Das Gastroenterologie Portal. https://dasgastroenterologieportal.de/Morbus_Crohn.html. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 4 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-morbus-crohn/. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 5 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 6 Solberg IC et al. Clinical Course in Crohn's Disease: Results of a Norwegian Population-Based Ten-Year Follow-Up Study. Clin Gastroenter Hepatol 2007;5(12):1430–1438.
- 7 Reichert AJ. Schmerzen und Lebensqualität bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Elsevier 2009.
- 8 Solberg IC et al. Clinical course during the first 10 years of ulcerative colitis: results from a population-based inception cohort (IBSEN Study). Scand J Gastroenterol 2009;44(4):431–440.
- 9 ÄrzteZeitung. Fünf Mythen über Osteoporose. www.aerztezeitung.de/Medizin/Fuenf-Mythen-ueber-Osteoporose-292096.html. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 10 González-Moret R et al. The effect of a mindfulness-based therapy on different biomarkers among patients with inflammatory bowel disease: a randomised controlled trial. Sci Rep 2020;10(1):6071.
- 11 Gerbarg PL et al. The Effect of Breathing, Movement, and Meditation on Psychological and Physical Symptoms and Inflammatory Biomarkers in Inflammatory Bowel Disease: A Randomized Controlled Trial. Inflamm Bowel Dis 2015;21(12):2886–2896.
- 12 Medical Tribune. Acht Gründe für eine professionelle Ernährungsberatung bei Crohn und Colitis. www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/acht-gruende-fuer-eine-professionelle-ernaehrungsberatung-bei-crohn-und-colitis. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 13 <https://medonline.at/10001165/2018/ballaststoffe-sollte-man-bei-ced-nicht-meiden/>. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 14 Haskey N, Gibson DL. An Examination of Diet for the Maintenance of Remission in Inflammatory Bowel Disease. Nutrients 2017;9(3):259.
- 15 Cosnes J et al. Smoking cessation and the course of Crohn's disease: an intervention study. Gastroenterology 2001;120(5):1093–1099.
- 16 Lakatos PL. Environmental factors affecting inflammatory bowel disease: have we made progress? Dig Dis 2009;27:215–225.
- 17 Münch A et al. Smoking Status Influences Clinical Outcome in Collagenous Colitis. J Crohns Colitis 2016;10(4):449–454.
- 18 Bergmann MM et al. No association of alcohol use and the risk of ulcerative colitis or Crohn's disease: data from a European Prospective cohort study (EPIC). Eur J Clin Nutr 2017;71(4):512–518.
- 19 Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol Erkr 2018;16:72–79.
- 20 Bernstein CN et al. A prospective population-based study of triggers of symptomatic flares in IBD. Am J Gastroenterol 2010;105(9):1994–2002.
- 21 Aktualisierte S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Morbus Crohn“ der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004l_S3_Morbus_Crohn_Diagnostik_Therapie_2022-04.pdf. Последний просмотр: июнь 2024 г.
- 22 Sehgal P et al. High Levels of Psychological Resilience Associated With Less Disease Activity, Better Quality of Life, and Fewer Surgeries in Inflammatory Bowel Disease. Inflamm Bowel Dis 2021;27(6):791–796.

Для личных заметок

Amgen GmbH

Рисштрассе 24, 80992 Мюнхен

Тел.: (089) 14 90 96-0

Факс: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc.

Все права сохранены.

Горячая линия MedInfo
0800 264 36 44

Запросы на медицинскую и научную продукцию
Пн–Пт с 8:00 до 18:00 часов или
в Интернете: medinfo.amgen.de



Брошюра отпечатана на
бумага из вторсырья.

DEU-NP-0324-80012

AMGEN

Care